

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS  
PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DAN  
MENGIKUTI PROGRAM 2022 *Officially* S.Psi.**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan  
Mencapai Gelar Sarjana Strata 1  
Program Studi Psikologi**



**Disusun oleh:**

**NIPTA AINI  
NIM. 1502105084**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS MULAWARMAN  
SAMARINDA  
2022**

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS  
PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DAN  
MENGIKUTI PROGRAM 2022 *Officially* S.Psi.**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan  
Mencapai Gelar Sarjana Strata 1  
Program Studi Psikologi**



**Disusun oleh:**

**NIPTA AINI  
NIM. 1502105084**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS MULAWARMAN  
SAMARINDA  
2022**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi dan Mengikuti Program 2022 Officially S.Psi**

**Nama : Nipta Aini**


**NIM : 1502105084**

**Jurusan : Psikologi**

**Program Studi : Psikologi**

**Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**

**Menyetujui,  
Pembimbing I**



**Andreas Agung Kristanto, S. Psi., MA**  
**NIP. 198111222014041001**

**Mengetahui,**

**Dekan  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman**



**Dr. H. Muhammad Noor, M.Si**  
**NIP. 196008171986011001**

**Lulus Tanggal : 28 Juni 2022**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Nipta Aini

NIM : 1502105084

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyatakan dengan sesungguhnya dan sejujurnya, bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh dukungan sosial terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan mengikuti program 2022 *Officially S.Psi*” adalah asli hasil penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi hasil karya orang lain.

Samarinda, 28 Juni 2022

Yang menyatakan,



Nipta Aini  
NIM. 1502105084

## HALAMAN PERSEMBAHAN

***Karya sederhana ini saya persembahkan kepada:***

***Allah Subhanallahu wa Ta'ala; Sang Maha pengasih, Maha pengampun dosa dan pengabul segala do'a, serta yang menguasai seluruh isi langit dan bumi.***

***Rasulullah Shalallahu Alaihi wa Sallam; Manusia terbaik yang Allah hadirkan untuk menjadi pengokoh keimanan dan pembimbing jalan kebenaran.***

***Papa dan Mama yang tercinta, ribuan terima kasih dan doa atas semua cinta, kasih sayang, do'a dan dukungan yang selalu diberikan. Semoga kelak Allah sandingkan kita di dalam surga-Nya***

***Adik-adikku yang tercinta, yang juga selalu memberi dukungan dan semangat dalam menjalani setiap kegiatan***

***Sahabat-sahabat yang terkasih, yang selalu ada memberi dukungan dan bantuan positifnya, serta selalu setia menemani dalam suka dan duka***

***Dan semua orang yang ada dan hadir dalam kehidupan saya, terima kasih karena tidak membiarkan semangat dalam diri saya mati dan untuk tetap bertahan menjalani kehidupan dengan baik***

**Terima kasih untuk semuanya**

## HALAMAN MOTTO

**“Man Jadda Wajada, Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”**

**(Al-Baqarah : 286)**

**“Apapun yang menjadi takdirmu, pasti akan mencari jalannya untuk menemukanmu”**

**(Ali Bin Abi Thalib)**

**“Dunia ini ibarat bayangan. Kalau kau berusaha menangkapnya, ia akan lari. Tapi kalau kau membelakanginya, ia tak punya pilihan selain mengikutimu”**

**(Ibnu Qayyim Al Jauziyyah)**

**“Orang baik pasti mati, tapi kebajikannya akan tetap hidup. Maka jadilah orang yang selalu menebar kebaikan dimanapun”**

**(R.A One Movie)**

**“Kita tidak selalu bisa membuat rencana yang sempurna, kita harus membuat perubahan terhadap situasi”**

**(Kim Seokjin)**

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS  
PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DAN  
MENGIKUTI PROGRAM 2022 *Officially* S.Psi.**

**Nipta Aini  
1502105084**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas  
Mulawarman

**ABSTRAK**

Distres psikologis adalah suatu bagian dari stres yang memunculkan perasaan negatif berupa kecemasan dan depresi karena adanya tekanan atau tuntutan dari lingkungan. Dukungan sosial ialah suatu bentuk dorongan ataupun nasihat kepada orang lain untuk membantu memenuhi kebutuhan akan dicintai dan diperhatikan sehingga memunculkan rasa nyaman, dihormati, dihargai dan membentuk jaringan komunikasi yang saling terkait. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap distress psikologis pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan mengikuti program 2022 *Officially* S.Psi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 70 mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang dipilih dengan menggunakan teknik rumus slovin. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala likert yang terdiri dari dua skala yaitu dukungan sosial dan distress psikologis. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: ada pengaruh dukungan sosial terhadap distress psikologis pada mahasiswa dengan nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel ( $-2.272 > 1.668$ ) dan nilai  $p = 0.026$  ( $p < 0.05$ ); kontribusi dukungan sosial terhadap distress psikologis pada mahasiswa adalah sebesar 0.071 (7,1 persen). Semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi distress psikologis yang dialami mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman. Sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah distress psikologis yang dialami mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman.

**Kata Kunci : Dukungan Sosial, Distres Psikologis, Skripsi Psikologi**

***THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT ON PSYCHOLOGICAL DISTRESS ON  
STUDENTS THAT WORKING ON THE THESIS AND ENTERING THE  
2022 PROGRAM Officially S.Psi.***

**Nipta Aini  
1502105084**

*Department of Psychology, Faculty of Social and Political Sciences, Mulawarman  
University*

**ABSTRACT**

*Psychological distress is a part of stress that gives rise to negative feelings in the form of anxiety and depression due to pressure or problems from the environment. Social support is a form of encouragement or advice to others to help meet the needs of needs and attention so as to create a sense of comfort, respect and interrelated communication. This study aims to determine the effect of social support on psychological pressure on students who work on and participate in the S.Psi Official 2022 program. This study uses a quantitative approach. The subjects of this study were 70 Psychology Students at Mulawarman University who were selected using the Slovin formula technique. The data collection method used is the Likert scale which consists of two scales, namely social support and psychological pressure. The data collected were analyzed by simple linear regression analysis test. The results showed that: there was a effect of social support on psychological pressure on students with  $t$  count  $>$   $t$  table ( $-2.272 > 1.668$ ) and  $p$  value =  $0.026$  ( $p < 0.05$ ); social contribution to psychological pressure on students is  $0.071$  (7.1 percent). The lower the social support, the higher the psychological pressure experienced by Psychology students at Mulawarman University. Conversely, the higher the social support, the lower the psychological difficulties experienced by Psychology students at Mulawarman University.*

***Keywords : Social Support, Psychological Distress, Psychological Thesis***



## RIWAYAT HIDUP



**Nipta Aini** atau biasa dikenal sebagai Ita adalah penulis skripsi ini. Penulis lahir dari orang tua bernama Luthfy Abu Bakar (Ayah) dan Warna Dahlan (Ibu), sebagai anak pertama dari empat bersaudara. Penulis dilahirkan pada tanggal 31 bulan Desember tahun 1993 di Kabupaten Toli-toli Provinsi Sulawesi Tengah.

Penulis menempuh pendidikan dimulai dari TK Al-Khairat Palu Sulteng (lulus tahun 2000), SDN 14 Palu Sulteng (lulus tahun 2006), melanjutkan ke SMPN 3 Palu Sulteng (lulus tahun 2009), melanjutkan ke SMAN 4 Palu Sulteng (lulus tahun 2012), kemudian melanjutkan pendidikan tinggi jurusan Psikologi dengan masa kuliah selama 7 tahun (14 semester) dan meraih gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

Akhir kata penulis selalu mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi dan Mengikuti Program 2022 *Officially* S.Psi”.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa karena atas segala Rahmat, Inayah, Taufik dan Hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Karya Ilmiah ini yang berjudul “Pengaruh dukungan sosial terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan mengikuti program 2022 *officially* S.Psi.” dalam bentuk maupun isinya yang sangat sederhana. Peneliti menghadapi tantangan, kesulitan serta mendapatkan dukungan dari berbagai pihak sehingga dapat menyelesaikan tugas karya ilmiah ini.

Peneliti menyadari bahwa perhatian, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak sangat berarti bagi peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Masjaya M.Si., selaku Rektor Universitas Mulawarman Samarinda.
2. Dr. Muhammad Noor, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.
3. Lisda Sofia, S.Psi, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman, terima kasih telah membantu mempermudah penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Andreas Agung Kristanto, S.Psi., MA. selaku Dosen Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing I yang selama ini dengan penuh kesungguhan

meluangkan waktunya dalam membimbing dan memberikan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.

5. Lisda Sofia, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji I yang telah menguji dan memberikan saran guna kesempurnaan penulisan ini.
6. Rina Rifayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji II yang juga telah menguji dan memberikan saran guna kesempurnaan penulisan ini.
7. Bapak Luthfy Abu Bakar dan Ibu Warna Dahlan selaku orangtua yang tak pernah lelah membantu memotivasi dan mendoakan yang baik untuk penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
8. Adik-adik dan sanak saudara yang selalu mendukung dan menjadi penyemangat saat penulis mengalami masa sulit.
9. Seluruh sahabat masa sekolah hingga kuliah dan Trip Konyol Squad yang selalu menjadi tempat penulis berbagi cerita dan meminta bantuan serta setia menemani.
10. Seluruh Staf Pengajar Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman Samarinda yang telah membagi ilmu dan pengalamannya kepada penulis.
11. Seluruh Staf Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman Samarinda yang telah membantu dalam hal administrasi akademik.
12. Seluruh rekan-rekan Psikologi, khususnya Angkatan 2015, 2016, 2017, dan 2018 di Universitas Mulawarman Samarinda yang telah membantu dalam pengerjaan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa karya ilmiah ini memiliki banyak kekurangan karena pengalaman yang sangat kurang, oleh karena itu peneliti mengharapkan masukan dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan karya ilmiah ini. Demikianlah, semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Samarinda, 28 Juni 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Distres Psikologis .....	13
1. Definisi Distres Psikologis .....	13
2. Aspek-aspek Distres Psikologis.....	14
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Distres Psikologis.....	16
B. Dukungan Sosial.....	17
1. Definisi Dukungan Sosial.....	17
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial .....	18
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial .....	20
C. Kerangka Pemikiran .....	22
D. Hipotesis.....	24

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	25
B. Identifikasi Variabel .....	26
C. Definisi Konseptual .....	26
1. Distres Psikologis .....	26
2. Dukungan Sosial.....	27
D. Definisi Operasional.....	27
1. Distres Psikologis.....	27
2. Dukungan Sosial.....	28
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	28
1. Populasi .....	28

2.Sampel dan Teknik Sampling.....	29
F.Metode Pengumpulan Data.....	30
1.Skala Distres Psikologis .....	31
2.Skala Dukungan Sosial.....	32
G.Validitas dan Reliabilitas .....	34
1.Validitas.....	34
2.Reliabilitas.....	35
H.Hasil Uji <i>Try Out</i> Validitas dan Reliabilitas .....	35
1.Skala Dukungan Sosial.....	35
2.Skala Distres Psikologis .....	37
I.Teknik Analisa Data .....	39

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A.Hasil Penelitian .....	41
1.Gambaran Lokasi Penelitian.....	41
2.Karakteristik Responden.....	41
3.Uji Deskriptif.....	42
4.Uji Asumsi.....	44
a.Uji Normalitas .....	44
b.Uji Linearitas .....	46
c.Uji Multikolinearitas.....	47
d.Uji Homoskedastisitas.....	47
e.Uji Autokorelasi .....	48
f.Uji Hipotesis .....	49
B.Pembahasan .....	51

#### **BAB V PENUTUP**

A.Simpulan .....	57
B.Saran .....	57

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN PENELITIAN.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skala Pengukuran Likert .....	31
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Distres Psikologis .....	32
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial .....	34
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial .....	36
Tabel 5. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Dukungan Sosial .....	36
Tabel 6. Rangkuman Analisis Keandalan Butir Skala Dukungan Sosial .....	37
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Distres Psikologis .....	38
Tabel 8. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Distres Psikologis .....	38
Tabel 9. Rangkuman Analisis Keandalan Butir Skala Distres Psikologis .....	38
Tabel 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan .....	41
Tabel 11. Mean Empiris dan Mean Hipotesis .....	42
Tabel 12. Kategorisasi Skor Total Distres Psikologis .....	43
Tabel 13. Kategorisasi Skor Total Dukungan Sosial .....	43
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas .....	45
Tabel 15. Hasil Uji Linearitas .....	46
Tabel 16. Hasil Uji Multikolinearitas .....	47
Tabel 17. Hasil Uji Homoskedastisitas .....	48
Tabel 18. Hasil Uji Autokorelasi .....	49
Tabel 19. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana .....	49
Tabel 20. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial Terhadap Depresi (Y1) .....	50
Tabel 21. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial Terhadap Kecemasan (Y2) .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Hasil Penelitian Awal Distres Psikologis.....	3
Gambar 2. Konsep Kerangka Pemikiran.....	24
Gambar 3. Q-Q Plot Distres Psikologis .....	45
Gambar 4. Q-Q Plot Dukungan Sosial.....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Pernyataan Screening Data Awal Penelitian.....	64
Lampiran 2. Skala Distres Psikologis .....	67
Lampiran 3. Skala Dukungan Sosial.....	70
Lampiran 4. Blue Print Skala Distres Psikologis .....	73
Lampiran 5. Blue Print Skala Dukungan Sosial.....	75
Lampiran 6. Sebaran Data Excel Distres Psikologis.....	78
Lampiran 7. Sebaran Data Excel Dukungan Sosial .....	81
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas .....	84
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas .....	91
Lampiran 10. Hasil Uji Statistik Deskriptif .....	92
Lampiran 11. Hasil Kategorisasi Skor .....	92
Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas .....	93
Lampiran 13. Hasil Uji Linearitas.....	94
Lampiran 14. Hasil Uji Multikolinearitas dan Homoskedastisitas .....	94
Lampiran 15. Hasil Uji Autokorelasi .....	94
Lampiran 16. Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana .....	95
Lampiran 17. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial.....	96

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa kuliah adalah masa yang penuh tantangan. Mahasiswa harus melalui proses penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan maupun sosial dari awal hingga akhir studinya. Bagi mahasiswa tahun awal, tantangan perkembangan seperti jarak dan kemandirian ketika jauh dari orang tua, pengambilan keputusan, dan konflik antara nilai-nilai yang dipelajari di keluarga dan nilai-nilai baru di dunia perkuliahan mengunggulkan tuntutan prestasi dan teman baru. Mahasiswa pada tahun-tahun selanjutnya memiliki tantangan antara lain kegiatan beradaptasi selama studi, menyelesaikan tugas kuliah maupun tugas akhirnya (skripsi) untuk kemudian mencari pekerjaan dan membangun karir, sekaligus juga mengembangkan hubungan sosial untuk memulai sebuah keluarga (Stallman, 2009).

Mahasiswa memiliki tanggung jawab moral untuk bermanfaat bagi masyarakat dengan menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang dipelajari dalam perkuliahan. Selain persyaratan akademik, mahasiswa juga harus mampu berinteraksi dengan orang lain yang berbeda status dan latar belakang. Mahasiswa diharapkan dapat lulus dengan cepat dengan prestasi akademik yang memuaskan atau bahkan tinggi, belum lagi persyaratan dari lingkungan terdekat seperti keluarga, teman dekat, suami atau istri (Utama, 2010).

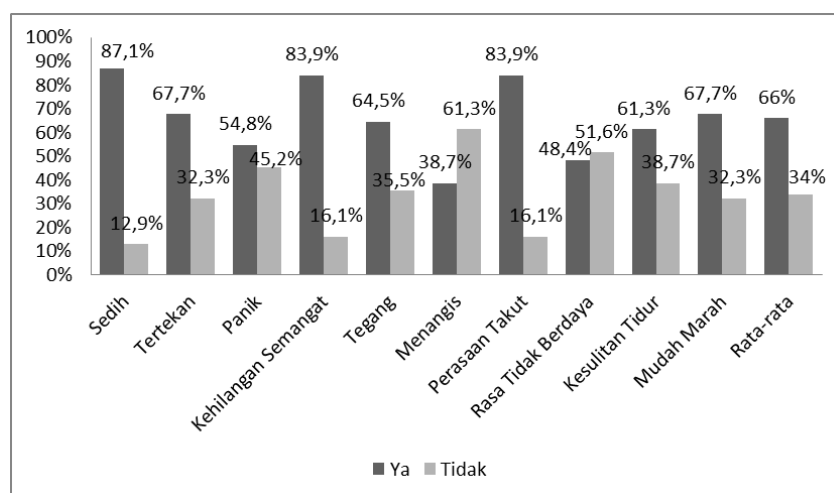
Ender & Newton (2000) menyatakan bahwa mahasiswa perlu belajar bagaimana mengontrol dan beradaptasi dengan harapan akademik yang dapat menyebabkan krisis pada diri mereka. Menurut Taylor (2006), hal ini dapat menjadi sumber potensi munculnya distres psikologis bagi mahasiswa.

Perkembangan normal seorang individu sejak lahir sampai meninggal adalah situasi yang penuh tekanan (Rank dalam Maddi, 2006). Keadaan stres dapat dibagi menjadi dua bidang: eustres dan distres. Eustress adalah kondisi stres yang tidak mengganggu, sedangkan distres adalah suatu kondisi penderitaan emosional ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan (Mirowsky dan Ross, 2017). Siapapun, termasuk mahasiswa, dapat mengalami keadaan eustress ataupun distres. Salah satu stres yang dialami mahasiswa adalah distres dalam penyusunan skripsi. Skripsi didefinisikan oleh Kamus Besar Bahasa Indonesia sebagai karangan ilmiah yang perlu dipersiapkan mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademik. Namun, dalam proses penulisan skripsi mahasiswa menemui beberapa kendala.

Kusnendar, Suwachid & Wijayanto (2013) menyatakan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang dapat menjadi kendala mahasiswa untuk menyelesaikan program sarjana. Faktor internal yaitu faktor kelelahan, faktor kesehatan, faktor psikologis. Faktor eksternal meliputi faktor bimbingan dengan dosen, faktor keluarga, teman berinteraksi, kurangnya referensi, dan faktor staf akademik atau birokrasi kampus. Faktor-faktor ini menyebabkan mahasiswa mengalami distres, yang menyebabkan penundaan dan pengalihan perhatian dari

skripsi mereka (Ferari, 2014) kemudian dapat meningkatkan kemungkinan lupa dan penelantaran terhadap skripsinya (Edlin & Golanty, 2010).

Mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman (Unmul) Samarinda juga mengalami distres penyusunan skripsi. Ditemukan beberapa mahasiswa mengalami perasaan putus asa selama proses menyusun skripsi, keadaan tersebut dimungkinkan karna terdapat kesulitan yang timbul dari faktor internal dan eksternal. Saat ini, program studi Psikologi Unmul memiliki program untuk mahasiswa yang mengerjakan skripsi, yang diberi nama 2022 *Officially* S.Psi. Program ini bertujuan untuk membantu mahasiswa untuk memiliki target dan rentang waktu pengerjaan skripsi hingga bisa lulus tepat waktu sesuai program. Namun hal ini menjadi pendorong sekaligus menambah tuntutan mahasiswa selama penyusunan skripsi. Hal ini berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan peneliti pada Desember 2021.



Sumber : Data hasil penelitian awal

**Gambar 1. Hasil Penelitian Awal Distres Psikologis Pada Mahasiswa Psikologi 2015, 2016, dan 2017 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Mulawarman Samarinda**

Berdasarkan gambar 1 di atas diketahui bahwa dari 30 responden, terdapat sebanyak 66% (20 responden) menjawab “Ya” dan 34% (11 responden) menjawab “Tidak” pada survei mengenai distres psikologis 2 indikator utama yaitu depresi dan kecemasan. Hasil penelitian awal distres psikologis menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman memiliki persentasi lebih tinggi dalam mengalami distres psikologis.

Hal ini kemudian didukung oleh hasil wawancara sebagai berikut, subjek MY yang merupakan mahasiswa angkatan 2016, mengatakan bahwa semenjak memasuki fase penyusunan skripsi, subjek kerap kali merasa cemas dan gelisah apalagi jika itu terkait target penyelesaian skripsi yang sudah ditentukan oleh program studinya, saat mendekati waktu bimbingan dengan dosennya, subjek MY terus memikirkan bagaimana skripsi dan bimbingannya hal ini kemudian membuatnya sulit untuk tidur dan subjek mengaku dapat terjaga sepanjang malam, dan waktu tidur menjadi lebih singkat di malam hari karena subjek biasanya akan tidur saat memasuki waktu subuh sekitar jam 3 atau 4 dan bangun tidur di jam 7 pagi, namun subjek mengaku terkadang ia juga dapat tidur dengan waktu yang lebih lama, saat subjek tidur dari subuh maka subjek dapat bangun tidur lagi di siang hari antara jam 1-2, hal ini kerap terjadi saat MY merasa lelah dan putus asa untuk mengerjakan skripsinya, saat subjek menemui kendala apalagi terkait revisi dari dosen pembimbingnya yang tak kunjung benar. Subjek MY mengatakan ketika ia terjaga di malam hari ia biasanya mencoba menyusun skripsinya, namun MY mengaku kesulitan untuk berkonsentrasi ketika menyusun

skripsinya, hal ini kemudian membuat penyusunan skripsi MY sering terhambat dan penyelesaian skripsinya cenderung lambat.

Subjek MY juga mengatakan ia lebih sering makan ketika mengerjakan skripsinya, subjek mengaku sedikit teralihkan dari khawatirnya dan merasa senang saat menikmati makanannya. Subjek MY mengaku lebih sensitif dan banyak berpikir terkait skripsinya misalnya saat ia ingin melakukan bimbingan namun dosennya tak kunjung merespon pikirannya menjadi campur aduk bahkan cenderung negatif. Saat orang sekeliling bertanya soal skripsi atau wisuda subjek MY mengaku kesal dan marah pada orang itu, karena dia berpikir orang-orang meremehkannya, hal itu menambah beban pikirannya dan membuat subjek MY jadi tidak percaya dengan kemampuannya.

Menurut subjek MY, ia lebih senang dan terbantu jika orang sekitar menunjukkan reaksi atau tindakan yang positif seperti memberinya semangat atau bahkan membawakan sesuatu yang ia butuhkan untuk penyusunan skripsinya dibanding orang-orang yang hanya berkomentar tanpa membantu memberinya solusi. Subjek MY juga mengatakan bahwa saat penyusunan skripsinya, subjek merasa terbantu dan semangat kembali ketika memperoleh kemudahan atau perlakuan baik dari sekitarnya, seperti saat subjek ingin memperoleh informasi dari akademik atau staff kampus terkait penelitian yang dilakukan, respon yang diberikan sangat baik dan cepat. Begitupun saat subjek bimbingan dengan dosen pembimbingnya dan mendapat bantuan mencari solusi terkait kendala yang subjek alami dalam penyusunan skripsinya, namun terkadang dosennya sibuk dan tak kunjung merespon saat subjek menghubungi untuk melakukan bimbingan, hal ini

membuat subjek menjadi lebih cemas dan rasa malasnya muncul lagi untuk menggarap skripsinya. Subjek MY mengatakan bahwa ia memiliki lingkungan pertemanan yang sangat sedikit namun saat berteman subjek akan menjalin kedekatan yang erat karena menurutnya teman-temannya seringkali membantunya mencari solusi seperti memberikan kata-kata semangat dan pujian untuknya saat subjek berhasil membuat perkembangan di skripsinya, teman subjek bahkan terkadang membantu mencari referensi mengenai penelitiannya dan membuat waktu bertemu untuk bersama-sama mengerjakan skripsi, hal ini membuat subjek yang awalnya merasa putus asa menjadi lebih bersemangat.

Selanjutnya, wawancara dilakukan dengan subjek PM yang merupakan mahasiswa Psikologi 2015, ia mengatakan bahwa skripsi dan program yang diberikan program studinya adalah dua sisi yang membuat ia terbantu tapi juga terus berpikiran berlebihan, disisi lain PM mengaku ia lebih mendapat kemudahan karena memiliki target untuk kemajuan skripsinya dari program 2022 *Officially* S.Psi, namun disisi lain PM mengaku kerap kali gelisah, khawatir dan takut jika ia belum bisa menyelesaikan skripsinya sesuai target. Saat mendekati waktu bimbingan dengan dosennya PM terkadang belum bisa mengikuti konsultasi itu dikarenakan ia belum menyelesaikan tugas revisinya, hal ini membuat ia menjadi putus asa, merasa gagal dan tidak berdaya seperti teman-temannya yang sudah berhasil bimbingan dan menyelesaikan tahap demi tahap.

Saat perasaan tidak berdaya dirasakan PM, ia menjadi lebih murung, ia kerap kali menangis tiba-tiba terlebih saat ia sedang sendiri di kamar, ia mengingat skripsinya namun merasa putus asa karena saat mengerjakan PM mengaku tidak

bisa berpikir dan mengutarakannya ke dalam tulisan ilmiah, subjek mengaku pengerjaan skripsi menjadi hal yang menyebalkan untuknya karena perasaan menjadi campur aduk, subjek merasa bodoh dan pemalas karena tidak bisa mengerjakan sesuai target.

PM juga mengaku terkadang ia sangat semangat dan termotivasi jika melihat teman-temannya berhasil maju seminar, dan saat orangtuanya memberikan semangat padanya melalui telfon, namun saat akan kembali menyusun skripsinya PM mengaku kembali merasa tidak berdaya, terlebih saat subjek menemui hambatan saat penyusunan kata-kata ilmiah, hal ini membuatnya kembali malas melanjutkan dan memilih melakukan aktivitas lain yang ia tahu tidak penting seperti berbaring dan bermain gawai nya dengan menonton atau bermain *game*. Kesulitan tidur di malam hari juga dirasakan PM, ia mengaku setiap malam bisa terjaga karena memikirkan skripsinya, saat ia memaksa tidur, pikirannya semakin berpikir berlebihan hal ini bisa terjadi bahkan hingga pagi hari, pola tidur PM berubah semenjak ia mulai penyusunan skripsi, PM mengaku paginya menjadi malam dan sebaliknya saat malam hari ia terjaga.

Subjek mengaku menjadi lebih tenang dan rasa cemasnya berkurang saat dosen ataupun temannya ada yang membantu untuk mencari solusi terkait kendala penelitiannya, namun untuk bimbingan dengan dosen subjek mengaku jarang menghadiri saat dosennya membuka bimbingan baik online maupun offline, karena subjek kerap kali belum dapat menyelesaikan revisi sebelumnya. Subjek mengaku bahwa hal ini karena ia kebingungan dengan petunjuk revisi yang diberikan dosen pembimbing, menurut subjek terkadang petunjuk atau bimbingan



dari dosennya tidak begitu jelas terkait letak kesalahannya dan ia mengaku sulit menemukan solusi jika menemui kendala dalam penyusunan skripsinya.

Subjek PM mengatakan bahwa ia memiliki teman namun tidak ada yang begitu dekat apalagi teman untuk berbagi cerita atau memberinya semangat dan bantuan ketika subjek mengalami kesulitan, sehingga subjek seringkali merasa bahwa ia kesepian, kebingungan, dan putus asa seorang diri, khususnya terkait kendala dalam penyusunan skripsinya. Subjek PM mengatakan bahwa ia sejujurnya mengalami tekanan terkait program 2022 *Officially* S.Psi, dikarenakan adanya tenggat waktu yang diberikan, namun disisi lain ia merasa sedikit terbantu dengan adanya informasi mengenai program tersebut, serta dengan adanya kemudahan yang diberikan pihak kampus atau program studinya, yang biasanya dibagikan di sosial media ataupun grup angkatan.

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek MY dan subjek PM dapat disimpulkan bahwa kedua subjek banyak mengalami kesulitan dan masalah yang dirasakan selama mengerjakan skripsi. Kesulitan yang dialami kedua subjek yakni gejala-gejala yang terdapat pada distres psikologis. Mirowsky & Ross (2017) mengemukakan bahwa distres dalam penyusunan skripsi dibagi menjadi dua gejala utama: depresi dan kecemasan. Kedua bentuk gejala tersebut dibagi lagi menjadi dua bentuk, mood dan malaise. Gejala depresi termasuk kesedihan, kesepian, kurangnya antusiasme, kepekaan, kehilangan nafsu makan, gangguan tidur, konsentrasi yang buruk, memori yang buruk, dan keterampilan komunikasi yang buruk. Gejala kecemasan meliputi rasa khawatir, ketakutan, ketegangan,

keringat dingin, detak jantung lebih cepat, pusing, tremor, dan suhu tubuh yang meningkat.

Nevid, Ratus & Greene (2003) menemukan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi distres psikologis termasuk efikasi diri, ketahanan psikologis, rasa humor, prediktabilitas dan kontrol, serta dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan faktor penting dalam mengatasi distres psikologis. Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai orang yang merasa nyaman menerima perhatian, penghargaan, atau bantuan dari individu atau kelompok orang (Sarafino, 2017).

Menurut Grant (2000), dukungan sosial ialah kehadiran orang lain yang dapat menimbulkan perasaan dicintai, diperhatikan, nyaman, dan diakui oleh keluarga, teman dekat, atau rekan kerja. Dalam hal ini, menurut Zimet, Nancy, Sara, & Gordon (2000) dukungan sosial diberikan oleh orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, dan orang-orang khusus, untuk menjaga kesehatan atau pemulihan dari suatu penyakit. Mahasiswa bisa mendapatkan dukungan sosial dari banyak sumber. Ada tiga sumber utama dukungan sosial yang dapat diterima mahasiswa yakni; keluarga, teman, dan orang-orang yang spesial bagi mereka (*significant others*).

Penelitian yang dilakukan oleh Handono & Bashori (2014) menyebutkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin rendah distres dan semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi distres. Penelitian pendukung lainnya dilakukan oleh Nafeesa & Dewi (2014) yang berjudul “Intensitas distres penyusunan skripsi ditinjau dari tipe-tipe

dukungan sosial pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam sultan agung semarang” hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap distres psikologis penyusunan skripsi pada mahasiswa, tipe dukungan sosial yang paling berpengaruh ialah dukungan informasional.

Pramestuti & Dewi (2014) yang melakukan penelitian yang berjudul “distres ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro”. Terdapat persamaan dari variabel yang diteliti hanya saja variabel dukungan sosial penelitian ini lebih berfokus pada tipe dukungan sosial dari teman sebaya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan negatif dengan distres pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro. Apabila dukungan sosial teman sebaya tinggi maka distres yang dialami rendah, sebaliknya apabila dukungan sosial teman sebaya rendah maka distres yang dialami tinggi.

Fenomena distres psikologis pada mahasiswa Psikologi Unmul cukup besar, hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti, meskipun penelitian tentang distres psikologis dan dukungan sosial sudah cukup banyak diteliti, akan tetapi peneliti belum menemukan penelitian yang memiliki karakteristik khusus seperti program yang ada dilokasi penelitian serta perbedaan subjek penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik mengangkat dan membahasnya dalam bentuk skripsi yang berjudul “Pengaruh dukungan sosial terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan mengikuti program 2022 *officially* S.Psi.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan mengikuti program 2022 *Officially* S.Psi

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara dukungan sosial terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan mengikuti program 2022 *Officially* S.Psi.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dengan manfaat penelitian ini, yaitu:

### 1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat terhadap kajian ilmu pengetahuan Psikologi Klinis khususnya kajian mengenai dukungan sosial bila dikaitkan dengan distres psikologis.

### 2. Secara praktis

#### a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat menambah wawasan dan memberikan sumbangan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan masukan berharga bagi mahasiswa, agar dapat menyelesaikan tanggung jawab yang dihadapi.

#### b. Bagi program studi Psikologi

Untuk memberikan informasi yang bermanfaat dan bahan pertimbangan bagi pihak program studi Psikologi di Universitas Mulawarman dalam memberikan penguatan pada mahasiswa yang berkaitan dengan dukungan sosial dan distres psikologis.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Dalam kajian ini diharapkan dapat menentukan faktor-faktor dukungan sosial yang berhubungan dengan distres psikologis dan sebagai bahan pertimbangan di dalam melaksanakan pengembangan penelitian yang akan datang.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Distres Psikologis**

##### **1. Definisi Distres Psikologis**

Menurut Mirowsky & Ross (2017) distres psikologis adalah kondisi negatif yang memunculkan perasaan sedih mendalam yang menyebabkan perasaan menyalahkan diri sendiri dan juga kecemasan berlebihan. Distres psikologis adalah bagian dari stres, hal ini menimbulkan kondisi psikologis negatif sehingga seseorang merasa tidak memiliki cukup kapasitas ketika menghadapi tuntutan lingkungannya secara efektif umumnya disertai perasaan tegang, mudah tersinggung, tidak berharga, dan khawatir (Barlow dan Durand, 2006). Distres psikologis ialah suatu hubungan khusus antara individu dengan lingkungannya sehingga individu tersebut menilai suatu hal secara berlebihan terhadap kemampuannya dan dapat membahayakan kesejahteraan dirinya serta memunculkan pikiran dan perasaan negatif seperti perasaan tidak nyaman, frustrasi, iritabilitas, kekhawatiran, dan kecemasan (Shaheen dan Alam, 2010).

Sedangkan Matthews (2007) mengemukakan bahwa distres adalah suatu respon subjektif setiap orang terhadap tuntutan tidak menyenangkan dari lingkungan dan diekspresikan melalui kecemasan dan depresi. Menurut Husain, Chaudhry, Jafri, Tomenson, Surhand, Mirza, dan Chaudhry (2014) distres psikologis ialah sesuatu keadaan negatif yang berbentuk kepedihan ataupun

penderitaan mental terdiri dari kendala psikologis berupa tekanan mental serta kecemasan.

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa distres psikologis adalah suatu bagian dari stres yang memunculkan perasaan negatif berupa kecemasan dan depresi karena adanya tekanan atau tuntutan dari lingkungan.

## **2.Aspek-aspek Distres Psikologis**

Menurut Mirowsky & Ross (2017) aspek distres psikologis yaitu:

### **a. Depresi**

Depresi ialah perasaan sedih, tidak bersemangat, kesepian, tidak memiliki harapan, dan tidak berguna, berharap sudah mati, memiliki kesulitan tidur, menangis, menganggap segala sesuatu membutuhkan usaha, dan tidak mampu untuk memulai segala sesuatu.

### **b. Kecemasan**

Kecemasan adalah keadaan emosional dengan ciri memiliki keterangsangan secara fisiologis, perasaan yang kurang menyenangkan dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan ditandai dengan perasaan tegang, gelisah, khawatir, mudah marah, dan ketakutan.

Sedangkan menurut Goldberg & Hillier (dalam Firda, 2019) menyatakan bahwa distres psikologis terdiri dari empat aspek yaitu:

a. Somatisasi

Somatisasi ialah keluhan pada fisik yang sifatnya berulang serta banyak memerlukan atensi kedokteran. Orang yang mengalami somatisasi, akan lebih sensitif terhadap sensasi fisik yang berlebihan, sehingga menginterpretasikannya sebagai suatu yang beresiko. Somatisasi itu sendiri bisa ditandai dengan perasaan tidak nyaman pada tubuh, letih, sakit, pusing, sesak nafas, terdapat tekanan di kepala, demam, serta kedinginan.

b. Kecemasan dan Insomnia

Kecemasan ialah suatu perasaan subjektif individu yang mengalami ketakutan ataupun kekhawatiran yang tidak menyenangkan. Kecemasan biasanya ditandai dengan perasaan tertekan, gelisah, mudah marah, takut atau panik tanpa alasan yang jelas, memiliki banyak beban, gugup dan tegang setiap saat, sedangkan insomnia biasanya ditandai dengan kesulitan untuk tidur atau kekurangan tidur.

c. Disfungsi sosial

Disfungsi sosial ialah suatu keadaan individu yang tidak mampu melaksanakan perannya sesuai dengan tugas dan tanggung jawabnya sehingga tidak dapat melakukan segala sesuatu dengan baik, merasakan ketidakpuasan dalam melaksanakan tugas, merasa tidak mempunyai peranan yang berguna, tidak dapat membuat keputusan, serta tidak dapat menikmati aktivitas sehari-hari.

d. Depresi Berat



Depresi berat ialah suatu keadaan emosional yang berdampak negatif terhadap pikiran, tindakan, dan perasaan individu. Depresi berat biasanya ditandai dengan perasaan tidak dapat melakukan apapun, tidak berguna, hidup yang sia-sia, tidak layak menjalani hidup, hingga memunculkan pikiran untuk bunuh diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori yang dikemukakan oleh Mirowsky & Ross, bahwa distres psikologis memiliki dua aspek yaitu depresi dan kecemasan.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Distres Psikologis**

Menurut Matthews (2007) faktor-faktor yang memengaruhi distres psikologis, yaitu:

- a. Faktor Interpersonal, ialah bagian dari kepribadian individu yang berupa emosi.
- b. Faktor Situasional, terbagi dalam tiga faktor, yaitu: Faktor kognitif, yang berfokus pada akibat suatu stressor yang dipengaruhi oleh kepercayaan serta ekspektasi orang terhadap stressor tersebut. Faktor fisiologis, yang berfokus pada mekanisme otak yang bisa mengendalikan akibat negatif yang hendak dihasilkan, faktor ini berkaitan dengan distres psikologis sebab terdapatnya fakta riset mengenai pengaruh biologis pada kerusakan otak yang mempengaruhi respon distres yang dihasilkan. Faktor sosial, yang berfokus pada ikatan sosial individu, faktor ini ialah salah satu faktor berarti dalam munculnya distres psikologis.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi adalah faktor interpersonal dan faktor situasional yang terbagi menjadi : Faktor fisiologis, faktor kognitif, dan faktor sosial. Adapun empati pada dukungan sosial termasuk pada faktor interpersonal, yang berhubungan dengan emosi dan sosiologi pada dukungan sosial termasuk pada faktor situasional yaitu faktor sosial.

## **B. Dukungan Sosial**

### **1. Definisi Dukungan Sosial**

Taylor, Peplau & Sears (2012) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah segala macam bantuan yang menimbulkan perasaan nyaman secara fisik dan psikologis serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik dari orang tua, pasangan, kerabat, teman, jaringan lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat. Dukungan sosial ialah suatu kumpulan proses sosial, emosional, kognitif, serta perilaku yang terjalin dalam ikatan individu, yang memunculkan dorongan dalam melaksanakan penyesuaian atas permasalahan yang dialami individu tersebut (Dalton, Elias, & Wardersman, 2001).

Menurut Sarafino & Smith (2017) dukungan sosial adalah suatu bentuk perhatian, penghargaan, atau bantuan dari seseorang ataupun sekelompok orang kepada individu yang membuat perasaan nyaman. Sedangkan menurut Santrock (2016) dukungan sosial ialah tanggapan maupun informasi dari pihak lain yang

disayangi serta dicintai sehingga adanya rasa menghargai, menghormati dan mencakup suatu hubungan komunikasi yang menimbulkan suasana yang saling terkait.

Chaplin (2012) dukungan sosial adalah mengadakan atau menyediakan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain, serta memberikan dorongan atau semangat dan nasihat kepada orang lain dalam satu situasi dalam mengambil keputusan. Sedangkan menurut King (2012) dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik.

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial ialah suatu bentuk dorongan ataupun nasihat kepada orang lain untuk membantu memenuhi kebutuhan akan dicintai dan diperhatikan sehingga memunculkan rasa nyaman, dihormati, dihargai dan membentuk jaringan komunikasi yang saling terkait.

## **2. Aspek-aspek Dukungan Sosial**

Menurut Sarafino & Smith (2017) dukungan sosial memiliki lima aspek, yaitu:

- a. Dukungan informasi ialah suatu dukungan yang diberikan dalam bentuk pemberian umpan balik, nasihat, saran ataupun arahan terkait apa yang dilakukan individu.

- b. Dukungan emosional ialah suatu bentuk dukungan yang diwujudkan dalam perasaan positif berupa kepedulian ataupun empati terhadap seseorang sehingga memunculkan perasaan nyaman, dilibatkan, dicintai, oleh individu yang terkait.
- c. Dukungan jaringan sosial adalah suatu aktivitas sosial yang dilakukan individu dan digambarkan dalam bentuk hubungan persahabatan.
- d. Dukungan penghargaan (*esteem*) adalah penerimaan positif, dukungan atau persetujuan dengan ide, perasaan individu lain. Dukungan ini berfokus pada suatu ungkapan yang bernilai positif serta penerimaan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan, berarti dan berharga.
- e. Dukungan instrumental adalah suatu dukungan yang diberikan berupa bantuan secara langsung seperti barang atau jasa kepada orang lain.

Sedangkan menurut Taylor, Peplau & Sears (2012) dukungan sosial memiliki empat aspek, yang terdiri dari:

- a. Dukungan penghargaan (*esteem*), ialah suatu nilai positif berupa pemberian penghargaan atas usaha yang telah dilakukan, kritik yang membangun, serta pemberian umpan balik mengenai hasil atau prestasi.
- b. Dukungan informatif, ialah suatu bentuk informasi, nasehat, dan petunjuk yang diberikan seseorang untuk membantu memperoleh pengetahuan agar mudah menemukan jalan keluar dalam pemecahan masalah.
- c. Dukungan instrumental, ialah semacam penyediaan fasilitas yang bisa memudahkan tujuan yang mau dicapai dalam wujud benda ataupun jasa.

- d. Dukungan emosional, ialah suatu bentuk ungkapan kepedulian, perhatian dan empati terhadap orang yang bersangkutan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith bahwa dukungan sosial memiliki lima aspek yaitu dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan jaringan sosial, dukungan penghargaan, dan dukungan instrumental.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Menurut Myers (2012) terdapat empat faktor yang menyebabkan terbentuknya dukungan sosial, yaitu:

- a. Empati ialah suatu perasaan yang membuat individu dapat ikut serta mengalami emosi yang dirasakan individu lain. Dengan berempati seorang akan mampu memberikan bantuan motivasi kepada individu lain untuk mengurangi masalah yang dihadapi.
- b. Norma ialah suatu yang mengarahkan individu untuk menjalankan kewajiban serta bertingkah laku yang baik dan tepat didalam berkehidupan sosial, norma didapatkan oleh individu dari pengalaman bersosialisasi selama pertumbuhan maupun perkembangannya hidupnya. Oleh karena itu, rasa kepedulian individu dapat terbentuk sehingga tergerak memberikan pertolongan kepada individu lain.
- c. Pertukaran sosial, ialah suatu penghargaan (*reward*) dan ganti rugi dengan cara memberi dan menerima, hal ini merupakan bagian dari interaksi antar manusia

yang berdasarkan pada ekonomi sosial. Teori ini mengemukakan bahwa untuk meramalkan tingkah laku individu lain, maka individu mencoba untuk melakukan interaksi dengan memaksimalkan penghargaan (*reward*) dan meminimalkan beban atau kerugian.

- d. Sosiologi, teori ini ialah bagian dari prinsip evolusi, perilaku menolong orang lain dianggap dapat menghabiskan tenaga dan waktu, sehingga individu lebih memilih menolong seseorang yang memiliki hubungan darah agar keturunannya tetap bertahan (*survive*). Ketika pada akhirnya individu memutuskan untuk menolong orang lain, itu disebabkan karena mengharapkan bantuan yang sebaliknya dari orang lain yang ditolong.

Sedangkan menurut Stanley (2007) faktor- faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah sebagai berikut:

- a. Kebutuhan sosial ialah kebutuhan untuk sebuah pengakuan sehingga individu dapat memperoleh penghargaan. Ketika individu memiliki aktualisasi diri yang baik maka masyarakat akan lebih mengenalnya dibandingkan dengan individu yang tidak bersosialisasi di masyarakat. Oleh karena itu individu yang memiliki aktualisasi diri yang baik akan cenderung menginginkan pengakuan di dalam kehidupan masyarakat.
- b. Kebutuhan psikis ialah suatu perasaan ingin tahu, perasaan aman, terlindungi dan tentram seta perasaan religius, yang akan terpenuhi atau tercukupi dengan bantuan individu lain. Apabila seseorang sedang berada dalam masalah yang ringan ataupun berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial untuk memenuhi kebutuhan psikisnya.

- c. Kebutuhan fisik yaitu sandang, pangan, dan papan. Ketika kebutuhan fisik seseorang tidak tercukupi maka seseorang tersebut akan merasa kurang mendapat dukungan sosial.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial menurut Myers yaitu empati, norma, pertukaran sosial, dan sosiologi.

### **C. Kerangka Pemikiran**

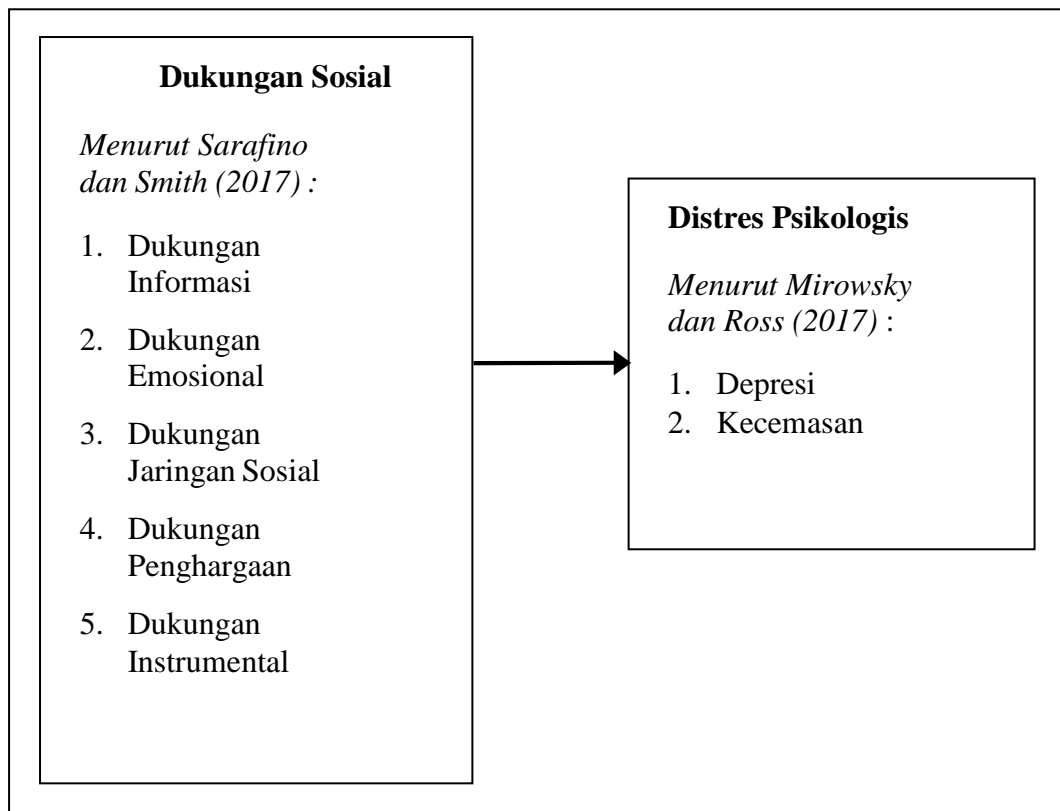
Dukungan sosial dapat menjadi energi positif ketika mahasiswa mengalami suatu permasalahan akademik seperti saat mahasiswa mengerjakan tugas akhir atau skripsi, dukungan dari orang-orang terdekat atau orang lain membuat mahasiswa tersebut tidak merasa sendirian. Hal ini dikarenakan dukungan sosial dapat memberikan rasa nyaman, perasaan dicintai dan diterima pada kondisi penuh tekanan (Sarafino & Smith, 2017). Dukungan sosial ialah suatu bentuk dorongan ataupun nasihat kepada orang lain untuk membantu memenuhi kebutuhan akan dicintai dan diperhatikan sehingga memunculkan rasa nyaman, dihormati, dihargai dan membentuk jaringan komunikasi yang saling terkait. Aspek dari dukungan sosial ialah dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan jaringan sosial, dukungan penghargaan, dan dukungan instrumental. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial yaitu empati, norma, pertukaran sosial, dan sosiologi.

Individu yang memperoleh dukungan sosial berupa dukungan khusus (seperti produk atau layanan), dukungan informasi (memberikan solusi, merekomendasikan tindakan atau rencana tertentu), atau dukungan emosional (menjadi pendengar, konselor, memberi motivasi, empati, afeksi maupun ketenangan) ketika berada dalam situasi distres, maka individu itu merasa mendapat dukungan sosial yang membuatnya merasa lebih berharga, dicintai, dan diperhatikan dalam bentuk bantuan nyata (Taylor, 2006). Menurut Cohen & Syme (2005), dukungan sosial bermanfaat bagi individu dalam mengatasi rasa sakit yang dialaminya dan membantu mengurangi efek negatif dari penyebab distres psikologis (Greenberg & Baron, 2006).

Semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan maka semakin rendah tingkat depresi. Dukungan sosial menjadi faktor dari masalah-masalah psikologis, seperti kecemasan dan depresi, kedua masalah psikologis tersebut merupakan gejala terjadinya distres psikologis (Mirowsky & Ross, 2017).



Uraian pemikiran tersebut dapat dilihat pada gambar berikut:



**Gambar 2. Konsep Kerangka Pemikiran**

#### **D. Hipotesis**

Beberapa hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H<sub>0</sub>: Tidak ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap distres psikologis pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan mengikuti program 2022 *Officially* S.Psi.

H<sub>1</sub>: Ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap distres psikologis pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan mengikuti program 2022 *Officially* S.Psi

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2014). Sedangkan menurut Azwar (2016), penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerik (angka) yang diperoleh dengan metode statistika. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil.

Peneliti menggunakan rancangan penelitian deskriptif dan regresional. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menjelaskan atau menerangkan suatu peristiwa berdasarkan data, sedangkan penelitian regresional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya pengaruh antara dua fenomena atau lebih (Arikunto, 2014).

## **B. Identifikasi Variabel**

Identifikasi variabel ialah bagian dari langkah penelitian yang dilakukan peneliti dengan cara menentukan variabel-variabel yang ada dalam penelitiannya. Variabel-variabel dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu:

- a. Variabel Bebas : Dukungan Sosial
- b. Variabel Terikat : Distres Psikologis

## **C. Definisi Konseptual**

Definisi konseptual yaitu suatu definisi yang masih berupa konsep dan maknanya masih sangat abstrak walaupun secara intuitif masih bisa dipahami maksudnya (Azwar, 2016). Dalam definisi konseptual penulis memberikan kejelasan tentang istilah-istilah yang berhubungan dengan penelitian sehingga timbul kesamaan pengertian istilah yang tertera dalam penulisan ini serta mudah dipahami. Definisi konseptual yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah:

### **1. Distres Psikologis**

Menurut Husain, Chaudhry, Jafri, Tomenson, Surhand, Mirza, serta Chaudhry( 2014) distres psikologis ialah suatu keadaan negatif yang berbentuk kepedihan ataupun penderitaan mental terdiri dari kendala psikologis berupa tekanan mental serta kecemasan.

## **2. Dukungan Sosial**

Taylor, Peplau & Sears (2012) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah segala macam bantuan yang menimbulkan perasaan nyaman secara fisik dan psikologis serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik dari orang tua, pasangan, kerabat, teman, jaringan lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat.

### **D. Definisi Operasional**

Definisi operasional menurut Azwar (2016) adalah suatu definisi yang memiliki arti tunggal dan diterima secara objektif bilamana indikatornya tidak tampak. Suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang diamati. Definisi operasional adalah penegasan arti dari konstruk atau variabel yang digunakan dengan cara-cara pengertian dan menafsirkan yang berbeda dalam penelitian ini. Maka dalam penelitian ini dikemukakan definisi operasional variabel penelitian adalah sebagai berikut:

#### **1. Distres Psikologis**

Distres psikologis adalah suatu bagian dari stres yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan mengikuti program 2022 *Officially* S.Psi, kemudian memunculkan perasaan negatif berupa kecemasan dan depresi karena

adanya tekanan atau tuntutan dari lingkungan. Adapun aspek dari distres psikologis ialah depresi dan kecemasan (Mirowsky dan Ross, 2017).

## **2. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial ialah suatu bentuk dorongan ataupun nasihat yang diberikan kepada mahasiswa yang mengalami distres psikologis untuk membantu memenuhi kebutuhan akan dicintai dan diperhatikan sehingga memunculkan rasa nyaman, dihormati, dihargai dan membentuk jaringan komunikasi yang saling terkait antara mahasiswa dan teman ataupun pihak program studinya. Adapun aspek dari dukungan sosial ialah dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan jaringan sosial, dukungan penghargaan, dan dukungan instrumental (Sarafino dan Smith, 2017).

## **E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2015) populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan Winarsunu (2010) mengatakan, populasi adalah seluruh individu yang dimaksudkan untuk diteliti, dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu yang lebih luas jumlahnya berdasarkan data yang diperoleh dari

sekelompok individu yang sedikit jumlahnya. Jadi, populasi adalah seluruh komponen dalam penelitian yang memenuhi kualitas dan karakteristik untuk tujuan penelitian. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Psikologi angkatan 2015-2018 yang berjumlah 230 orang.

## 2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti) yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi (Sugiyono, 2015). Dengan demikian sampel adalah sebagian dari populasi yang karakteristiknya hendak di selidiki, dan bisa mewakili keseluruhan populasinya sehingga jumlahnya lebih sedikit dari populasi.

Dalam menentukan sampel terdapat beberapa teknik dalam pengambilan sampel. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* merupakan teknik penarikan sampel secara acak pada populasi tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2015). Untuk mengukur besaran sampel yang akan diteliti peneliti menggunakan rumus Slovin, dimana rumus ini mampu mengukur besaran sampel yang akan diteliti. Besaran sampel yang akan diteliti sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

$n$ : Jumlah sampel yang dicari

$N$ : Jumlah Populasi

$e$  : Nilai presisi (ditentukan 10% atau  $e = 0,1$ )

Di sini penulis menggunakan nilai presisi sebesar 10% atau  $e = 0,1$  dengan demikian sampel dapat di hitung sebagai berikut :

$$n = \frac{230}{1 + Nd^2} = \frac{230}{1 + 230(0,1)^2} = \frac{230}{1 + 2,3} = \frac{230}{3,3} = 70 \text{ Orang}$$

## F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah metode yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang teliti. Menurut Suryabrata (2011) metode pengumpulan data adalah suatu cara yang dipakai oleh peneliti untuk memperoleh data yang akan diteliti. Arikunto (2014) mendefinisikan metode pengumpulan data sebagai pekerjaan yang penting dalam langkah penelitian, terutama apabila peneliti menggunakan metode yang memiliki cukup besar celah untuk dimasuki unsur minat peneliti. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengambilan data dan alat ukurnya.

Penelitian ini menggunakan metode uji coba atau *try out* terpakai. Uji tersebut dilakukan untuk memperoleh ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam ukurnya. Uji coba digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan hanya data

dari aitem atau butir sah sah saja yang dianalisis. Data yang akan dikumpulkan merupakan data mengenai pengaruh antara dukungan sosial dan stres psikologis.

Penelitian ini menggunakan skala Likert yang telah dimodifikasi. Modifikasi skala Likert meniadakan kategori jawaban yang di tengah berdasarkan tiga alasan. Pertama, kategori *undecided* itu mempunyai arti ganda, bisa diartikan belum dapat memutuskan atau memberi jawaban, bisa juga diartikan netral, setuju, tidak setuju atau bahkan ragu-ragu. Kategori jawaban yang ganda arti (*multi interpretable*) ini tentu saja tak diharapkan dalam suatu instrumen. Kedua, tersedianya jawaban yang di tengah itu menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah (*central tendency effect*), terutama bagi mereka yang ragu-ragu atas arah kecenderungan pendapat responden, kearah jawaban itu, akan menghilangkan banyak data penelitian sehingga mengurangi banyaknya informasi yang dapat dijarah dari para responden (Hadi, 2015).

**Tabel 1. Skala Pengukuran Likert**

<b>Jawaban</b>	<b>Skor <i>Favorable</i></b>	<b>Skor <i>Unfavorable</i></b>
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

*Favorable* adalah pernyataan yang berisi hal yang positif dan mendukung mengenai aspek penelitian, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan sikap yang berisi hal negatif dan bersifat tidak mendukung mengenai aspek penelitian. Skala pengukuran tersebut diuraikan sebagai berikut:



## 1. Skala Distres Psikologis

Alat ukur yang disusun untuk variabel ini berdasarkan dua dimensi yang dikemukakan Mirowsky & Ross (2017). Adapun aspek distres psikologis yakni:

- a. Depresi
- b. Kecemasan

Skala distres psikologis ini disusun berdasarkan skala Likert yang telah dimodifikasi dengan empat jenjang penelitian yaitu STS (sangat tidak sesuai), TS (tidak sesuai), S (sesuai), dan SS (sangat sesuai). Penilaian penelitian ini bergerak dari empat sampai satu. Aitem yang *favorable*, nilai empat diartikan sangat sesuai (SS), nilai tiga diartikan sesuai (S), nilai dua diartikan tidak sesuai (TS) dan nilai satu diartikan sangat tidak sesuai (STS). Nilai *unfavorable* nilai empat diartikan sangat tidak sesuai (STS), nilai tiga diartikan tidak sesuai (TS), nilai dua diartikan sesuai (S) dan nilai satu diartikan sangat sesuai (SS).

Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek terhadap skala distres psikologis, berarti semakin tinggi distres psikologis yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek, maka semakin rendah pula tingkat distres psikologis. Adapun *blue print* skala distres psikologis dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2. Blue Print Skala Distres Psikologis**

No.	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah		Jumlah
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1	Depresi	1,3,5,10,11	4,9,8,7,12	5	5	10
2	Kecemasan	2,13,14,16,1	6,15,17,18,20	5	5	10
		9				
<b>Jumlah</b>						<b>20</b>

## 2. Skala Dukungan Sosial

Alat ukur variabel ini disusun berdasarkan lima aspek yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2017). Adapun aspek dukungan sosial yakni:

- a. Dukungan informasi
- b. Dukungan emosional
- c. Dukungan jaringan sosial
- d. Dukungan penghargaan (*esteem*)
- e. Dukungan instrumental

Skala dukungan sosial ini disusun berdasarkan skala Likert yang telah dimodifikasi dengan empat jenjang penelitian yaitu STS (sangat tidak sesuai), TS (tidak sesuai), S (sesuai), dan SS (sangat sesuai). Penilaian penelitian ini bergerak dari empat sampai satu. Aitem yang *favorable*, nilai empat diartikan sangat sesuai (SS), nilai tiga diartikan sesuai (S), nilai dua diartikan tidak sesuai (TS) dan nilai satu diartikan sangat tidak sesuai (STS). Nilai *unfavorable* nilai empat diartikan sangat tidak sesuai (STS), nilai tiga diartikan tidak sesuai (TS), nilai dua diartikan sesuai (S) dan nilai satu diartikan sangat sesuai (SS).

Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek terhadap skala dukungan sosial, berarti semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek, maka semakin rendah pula tingkat dukungan sosial. Adapun *blue print* skala dukungan sosial dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini :

**Tabel 3. Blue Print Skala Dukungan Sosial**

No.	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah		Jumlah
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1	Dukungan Informasi	1,11,21	6,16,26	3	3	6
2	Dukungan Emosional	2,12,22	7,17,27	3	3	6
3	Dukungan Jaringan Sosial	3,13,23	8,18,28	3	3	6
4	Dukungan Penghargaan	4,14,24	9,19,29	3	3	6
5	Dukungan Instrumental	5,15,25	10,20,30	3	3	6
<b>Jumlah</b>						<b>30</b>

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Arikunto (2014) berpendapat validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat valid dari suatu instrument. Makin tinggi koefisien korelasi yang dimiliki makin valid butir instrument tersebut. Jenis validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah validitas konstruksi yaitu dimana instrument atau aitem dikonstruksikan tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu (Sugiyono, 2006).

Uji validitas ini dilakukan dengan analisis faktor, seperti yang telah dikemukakan Sugiyono (2006), analisis faktor yang dilakukan dengan cara mengkorelasikan jumlah skor dengan skor total. Kaidah yang digunakan adalah 0.300 bila korelasi tiap faktor tersebut positif dan besarnya 0.300 keatas maka instrument tersebut memiliki validitas yang baik.

## 2. Reliabilitas

Reabilitas merupakan penerjemah dari kata *reability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability* sehingga memiliki arti *reability* adalah kepercayaan, keterandalan, keanjengan, kestabilan dan konsistensi sehingga reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengantar dapat dipercaya. Reabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi atau kepercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran (Azwar, 2009). Kaidah yang digunakan apabila nilai  $\alpha > 0,600$  maka alat ukur dinyatakan andal atau reliable Ghozali (2016).

### H. Hasil Uji *Try Out* Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas dan reliabilitas masing-masing skala diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial terdiri dari 30 butir dan terbagi menjadi 5 aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari  $r$  hitung  $>0.300$  dengan  $N=70$ . Berdasarkan hasil uji validitas butir menunjukkan bahwa dari 30 butir terdapat 0 butir yang gugur dan 30 butir yang valid.

<b>Nama Variabel</b>	<b>: Dukungan Sosial</b>
Nama Aspek 1	: Dukungan Informatif
Nama Aspek 2	: Dukungan Emosional
Nama Aspek 3	: Dukungan Jaringan Sosial
Nama Aspek 4	: Dukungan Penghargaan
Nama Aspek 5	: Dukungan Instrumental

**Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial**

Aspek	Favorable		Unfavorable		Jumlah
	Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	1,11,21	-	6,16,26	-	6
2	2,12,22	-	7,17,27	-	6
3	3,13,23	-	8,18,28	-	6
4	4,14,24	-	9,19,29	-	6
5	5,15,25	-	10,20,30	-	6
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>30</b>

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 86-90

**Tabel 5. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Dukungan Sosial (N=70)**

Aspek	Jumlah Butir Awal	Jumlah Butir Sahih	Jumlah Butir Gugur	R Terendah-tertinggi	Sig Terendah-tertinggi
Dukungan Informatif	6	6	0	0.606-0.837	0.000-0.000
Dukungan Emosional	6	6	0	0.680-0.869	0.000-0.000
Dukungan Jaringan Sosial	6	6	0	0.572-0.813	0.000-0.000
Dukungan Penghargaan	6	6	0	0.666-0.797	0.000-0.000
Dukungan Intrumental	6	6	0	0.513-0.780	0.000-0.000

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 86-90

Uji validitas skala dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan korelasi *product moment*, dalam hal ini skala tersebut dinyatakan sah apabila  $r$  hitung  $> 0.300$  (Azwar, 2015). Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala dukungan sosial tersebut dinyatakan sah.

**Tabel 6. Rangkuman Analisis Keandalan Butir  
Skala Dukungan Sosial (N=70)**

<b>Aspek</b>	<b>Alpha</b>
Dukungan Infomatif	0.903
Dukungan Emosional	0.881
Dukungan Jaringan Sosial	0.845
Dukungan Penghargaan	0.885
Dukungan Intrumental	0.847
<b>Total</b>	<b>0.760</b>

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 91

Uji keandalan yang dilakukan dengan tehnik *alpha chronbach's* dinyatakan reliabel jika nilai alpha  $>0.600$  (Azwar, 2015) dan didapatkan dari alpha = 0.760, sehingga dalam hal ini skala dukungan sosial tersebut dinyatakan andal.

## **2. Skala Distres Psikologis**

Skala distres psikologis terdiri dari 20 butir dan terbagi menjadi 2 aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari r hitung  $>0.300$  dengan N=70. Berdasarkan hasil uji validitas butir menunjukkan bahwa dari 20 butir terdapat 3 butir yang gugur dan 17 butir yang valid.

**Nama Variabel : Distres Psikologis**

Nama Aspek 1 : Depresi

Nama Aspek 2 : Kecemasan

**Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Distres Psikologis**

Aspek	Favorable		Unfavorable		Jumlah
	Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	1,3,5,10,11	-	4,7,8,9,12	-	10
2	13,16,19	2,14	6,17,18,20	15	10
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>20</b>

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 84-85

**Tabel 8. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Distres Psikologis (N=70)**

Aspek	Jumlah Butir Awal	Jumlah Butir Sahih	Jumlah Butir Gugur	R Terendah-tertinggi	Sig Terendah-tertinggi
Depresi	10	10	0	0.350-0.612	0.000-0.003
Kecemasan	10	7	3	0.140-0.779	0.000-0.248

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 84-85

Uji validitas skala dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan korelasi *product moment*, dalam hal ini skala tersebut dinyatakan sah apabila  $r$  hitung  $> 0.300$  (Azwar, 2015). Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala distres psikologis tersebut dinyatakan sah.

**Tabel 9. Rangkuman Analisis Keandalan Butir Skala Distres Psikologis (N=70)**

Aspek	Alpha
Depresi	0.771
Kecemasan	0.773
<b>Total</b>	<b>0.722</b>

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 91

Uji keandalan yang dilakukan dengan tehnik *alpha chronbach's* dinyatakan reliabel jika nilai alpha  $> 0.600$  (Azwar, 2015) dan didapatkan dari alpha = 0.722, sehingga dalam hal ini skala distress psikologis tersebut dinyatakan andal.

## I. Teknik Analisa Data

Hadi (2004) mengatakan bahwa analisis data adalah cara yang digunakan untuk mengolah data yang diperoleh sehingga didapatkan suatu kesimpulan. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda dilakukan apabila jumlah variabel independennya minimal dua. Analisis data dilakukan dengan bantuan dari program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0 for windows. Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi normalitas sebaran linearitas hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Keseluruhan teknik analisis data menggunakan SPSS versi 25.0 for windows. Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi :

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah alat uji yang digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian pada variabel bebas dan variabel terikat telah menyebar dengan normal.

### 2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linear tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

### 3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah pada model regresi ditemukan adanya korelasi antar-variabel independen.



#### 4. Uji Homoskedastisitas

Uji homoskedastisitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dalam sebuah model regresi, terjadi ketidaksamaan varians residual dari satu pengamatan ke pengamatan yang lain.

#### 5. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya gejala autokorelasi antara variabel-variabel independen yang berasal dari data time series. Secara praktis, bisa dikatakan bahwa nilai residu yang ada tidak berkorelasi satu dengan yang lain

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman tepatnya di Jurusan Psikologi. Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi angkatan 2015-2018 yang sedang mengerjakan skripsi dan mengikuti program Psikologi 2022 *Officialy* S.Psi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 70 mahasiswa psikologi.

##### 2. Karakteristik Responden

Karakteristik subjek penelitian pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman di Samarinda dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan**

No	Angkatan	Jumlah	Persentase
1	2015	19	27,1
2	2016	11	15,7
3	2017	11	15,7
4	2018	29	41,4
<b>Jumlah</b>		<b>70</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 10 diatas dapat diketahui bahwa subjek penelitian pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yaitu angkatan 2015 sebanyak 19 orang atau sekitar 27,1 persen, angkatan 2016 sebanyak 11 orang atau 15,7 persen, angkatan 2017 sebanyak 11 orang atau 15,7 persen, dan angkatan 2018 sebanyak 29 orang atau 41,4 persen.

### 3. Uji Deskriptif

Deskriptif data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman. Mean empiris dan mean hipotesis diperoleh dari respon sampel penelitian melalui 2 skala penelitian yaitu skala distres psikologis dan dukungan sosial.

Kategori berdasarkan perbandingan mean hipotetik dan mean empirik dapat langsung dilakukan dengan melihat deskriptif data penelitian. Menurut Azwar (2015) pada dasarnya interpretasi terhadap skor skala psikologi bersifat normatif, artinya makna skor terhadap suatu norma (mean) skor populasi teoritik sebagai parameter sehingga alat ukur berupa angka (kuantitatif) dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Acuan normatif tersebut memudahkan pengguna memahami hasil pengukuran. Setiap skor mean empirik yang lebih tinggi secara signifikan dari mean hipotetik dapat dianggap sebagai indikator tingginya keadaan kelompok subjek pada variabel yang diteliti, demikian juga sebaliknya. Berikut mean empirik dan mean hipotesis penelitian ini:

**Tabel 11. Mean Empiris dan Mean Hipotesis**

<b>Variabel</b>	<b>Mean Empirik</b>	<b>SD Empirik</b>	<b>Mean Hipotetik</b>	<b>SD Hipotetik</b>	<b>Status</b>
Distres Psikologis	54.86	7.742	50	10	Tinggi
Dukungan Sosial	91.57	18.065	75	15	Tinggi

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 92

Melalui tabel 11 diketahui gambaran sebaran data pada subjek penelitian secara umum pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman. Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan terhadap variabel distres psikologis

diperoleh mean empirik 54.86 lebih tinggi dari mean hipotetik 50 dengan kategori tinggi. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala tersebut sebagai berikut:

**Tabel 12. Kategorisasi Skor Total Distres Psikologis**

<b>Interval Kecenderungan</b>	<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>Persentase</b>
$X \geq M + 1.5 \text{ SD}$	$\geq 65$	Sangat Tinggi	1	1,4%
$M + 0.5 \text{ SD} < X < M + 1.5 \text{ SD}$	55-64	Tinggi	8	11,4%
$M - 0.5 \text{ SD} < X < M + 0.5 \text{ SD}$	45-54	Sedang	33	47,1%
$M - 0.5 \text{ SD} < X < M - 0.5 \text{ SD}$	35-44	Rendah	24	34,3%
$X \leq M + 1.5 \text{ SD}$	$\leq 35$	Sangat Rendah	4	5,7%

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 92

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 12, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek yang memiliki distress psikologis berada pada kategori sedang dengan skor antara 45- 54 memiliki frekuensi sebanyak 33 orang atau 47,1 persen. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian ini memiliki distress psikologis yang sedang.

Pada skala dukungan sosial yang telah terisi diperoleh mean empirik 91,57 lebih tinggi dari mean hipotetik 75 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori tingkat dukungan sosial tinggi. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala tersebut sebagai berikut:

**Tabel 13. Kategorisasi Skor Total Dukungan Sosial**

<b>Interval Kecenderungan</b>	<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>Persentase</b>
$X \geq M + 1.5 \text{ SD}$	$\geq 97,5$	Sangat Tinggi	26	37,1%
$M + 0.5 \text{ SD} < X < M + 1.5 \text{ SD}$	82,5-96,5	Tinggi	25	35,7%
$M - 0.5 \text{ SD} < X < M + 0.5 \text{ SD}$	67,5-81,5	Sedang	12	17,1%
$M - 0.5 \text{ SD} < X < M - 0.5 \text{ SD}$	52,5-66,5	Rendah	5	7,1%
$X \leq M + 1.5 \text{ SD}$	$\leq 52,5$	Sangat Rendah	2	2,9%

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 92

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 13, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek yang memiliki dukungan sosial berada pada kategori sangat

tinggi dengan skor antara  $\geq 97,5$  memiliki frekuensi sebanyak 26 orang atau 37,1 persen. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian ini memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi.

#### **4. Uji Asumsi**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu peneliti melakukan uji asumsi yang biasa terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, uji homoskedastisitas, dan uji autokorelasi sebagai syarat dalam menentukan analisis data apa yang akan dipergunakan di dalam penelitian. Apakah nantinya menggunakan statistik parametrik atau non-parametrik.

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah alat uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dalam sebuah model regresi, nilai residu dari regresi mempunyai distribusi yang normal. Jika distribusi dari nilai-nilai residual tersebut tidak dapat dianggap berdistribusi normal, maka dikatakan ada masalah terhadap asumsi normalitas (Santoso, 2015).

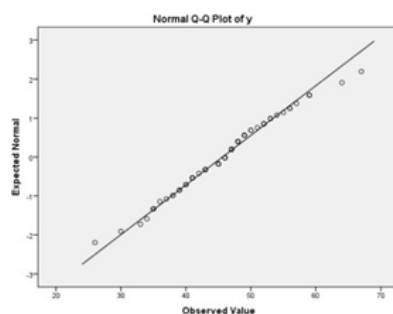
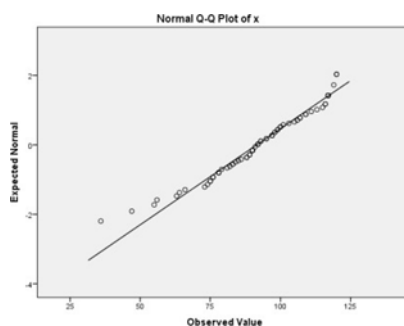
Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik non parametric *one sample Kolmogrov-Smirnov*. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji normalitas adalah jika  $p > 0,05$  maka sebaran datanya normal, sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka sebaran datanya tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

1) *Table test of normality***Tabel 14. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogrov-Smirnov	P	Keterangan
Distres Psikologis	0.077	0.200	Normal
Dukungan Sosial	0.079	0.200	Normal

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 93

## 2) Q-Q Plot

a) *Distres Psikologis***Gambar 3. Q-Q Plot Distres Psikologis**b) *Dukungan Sosial***Gambar 4. Q-Q Plot Dukungan Sosial**

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel distres psikologis menghasilkan nilai  $Z = 0.077$  dan  $p = 0.200$ . hasil uji normalitas berdasarkan

kaidah menunjukkan bahwa sebaran butir-butir distres psikologis adalah normal.

2. Hasil uji asumsi sebaran terhadap variabel dukungan sosial menghasilkan nilai  $Z = 0.079$  dan  $p = 0.200$ . Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran butir-butir dukungan sosial adalah normal.

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linearitas dapat juga untuk mengetahui taraf penyimpangan dari linearitas pengaruh tersebut. Adapun kaidah digunakan dalam uji linearitas pengaruh adalah bila nilai *deviant from linearity* yaitu jika  $p > 0.05$  maka pengaruh dinyatakan linear. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 15. Hasil Uji Linearitas**

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Distres Psikologis - Dukungan Sosial	0.957	1.83	0.559	Linear

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 94

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji asumsi linearitas antara variabel dukungan sosial terhadap distres psikologis menunjukkan nilai F hitung  $<$  F tabel yang artinya terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan distres psikologis yang mempunyai nilai *deviant from linearity* yaitu  $F = 0.957$  dan  $P = 0.559 > 0.05$  yang berarti pengaruhnya dinyatakan linear.

### c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah pada model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independen. Jika terjadi korelasi, maka dinamakan terdapat problem multikolinearitas (multikol) (Santoso, 2015). Adapun kaidah yang digunakan dalam uji multikolinearitas adalah bila nilai koefisien tolerance  $< 1$  dan nilai koefisien VIF (*Variance Inflation Factor*)  $< 10$ , maka data dinyatakan unmultikol. Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 16. Hasil Uji Multikolinearitas**

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Distres Psikologis – Dukungan Sosial	1.000	1.000	Unmultikol

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 94

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji asumsi linearitas antara variabel dukungan sosial terhadap distres psikologis menunjukkan nilai koefisien tolerance  $1.000 < 1.000$  dan nilai koefisien VIF  $1.000 < 10$  yang artinya pengaruhnya dinyatakan unmultikol.

### d. Uji Homoskedastisitas

Uji homoskedastisitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dalam sebuah model regresi terjadi ketidaksamaan varians residual dari satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Jika varians residual dari satu pengamatan ke pengamatan yang lain tetap, maka hal tersebut dinyatakan homoskedastisitas. Namun jika varians berbeda disebut sebagai heterokedastisitas (Santoso, 2015). Adapun kaidah yang digunakan dalam uji homoskedastisitas adalah bilai nilai  $p > 0.050$  dan  $t$  hitung  $< t$  tabel, maka



pengaruhnya dinyatakan homoskedastisitas. Hasil uji homoskedastisitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 17. Hasil Uji Homoskedastisitas**

Variabel	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
Distres Psikologis -Dukungan Sosial	0.324	1.668	0.747	Homoskedastisitas

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 94

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji asumsi homoskedastisitas antara variabel dukungan sosial terhadap distres psikologis menunjukkan nilai  $t$  hitung = 0.324 <  $t$  tabel = 1.657 dan  $p = 0.324 > 0.050$  yang berarti pengaruhnya dinyatakan homoskedastisitas.

#### e. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dalam sebuah model regresi linier ada korelasi antara kesalahan pengganggu pada periode  $t$  dengan kesalahan pada periode  $t-1$  (sebelumnya). Secara praktis, bisa dikatakan bahwa nilai residu yang ada tidak berkorelasi satu dengan yang lain. Jika terjadi korelasi, maka dinamakan ada *problem* autokorelasi. Tentu saja model regresi yang baik adalah regresi yang bebas dari autokorelasi (Santoso, 2015).

Adapun kaidah yang digunakan yaitu apabila nilai  $D_u < dW < 4-dU$  maka tidak terdapat autokorelasi, apabila nilai  $dW < dL$  atau  $dW > 4-dL$  maka terdapat autokorelasi, dan apabila  $dL < dW < D_u$  atau  $4-dU < dW < 4-dL$  maka tidak ada kesimpulan.

Uji autokorelasi dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya gejala autokorelasi antara variabel-variabel independen yang berasal dari data *time series*. Uji autokorelasi dapat dilakukan dengan Uji Durbin-Watson.

**Tabel 18. Hasil Uji Autokorelasi**

A	N	dL	Du	4-dU	dW
5%	70	1.5834	1.6413	2.3587	2.253

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 94

Berdasarkan tabel 18, didapatkan hasil Durbin Watson yaitu  $\alpha = 5\%$ ;  $n = 70$ ;  $k-2$  adalah  $dL = 1.5834$  dan  $dU = 1.6413$ . Hasil pengolahan data menunjukkan nilai Durbin Watson sebesar 2.253 dan nilai tersebut berada diantara  $dU$  dan  $(4-dU)$  atau 2.253 lebih besar dari 1.6413 dan 2.253 lebih kecil dari 2.3587. Sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi linier tersebut tidak terdapat autokorelasi atau tidak terjadi korelasi di antara kesalahan pengganggu.

#### **f. Uji Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap distres psikologis. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Analisis regresi linear sederhana adalah suatu analisis yang digunakan untuk mengukur pengaruh antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat (Sugiyono, 2011). Untuk menguji hipotesis yaitu dengan melakukan uji t. Uji t digunakan untuk mengetahui apakah pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat signifikan atau tidak. Adapun kaidah yang digunakan jika  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ , kemudian nilai  $P$  atau  $\text{sig} < 0.005$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak begitupun sebaliknya. Hasil analisis regresi sederhana dapat diketahui sebagai berikut:

**Tabel 19. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana**

Variabel	T Hitung	T Tabel	R <sup>2</sup>	P
Distres Psikologis (Y)				
Dukungan Sosial (X)	-2.272	1.668	0.071	0.026

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 95

Berdasarkan tabel 19, didapat hasil pengujian regresi linear sederhana menunjukkan bahwa dukungan sosial terhadap distres psikologis pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman menunjukkan adanya pengaruh, dengan nilai diperoleh dari hasil uji regresi linear sederhana dengan  $t$  hitung = 2.272 >  $t$  tabel = 1.668, *Adjusted R square* = 0.071 dan  $p = 0.026 < 0.005$ , dengan demikian hipotesis  $H_1$  dalam penelitian ini yang diterima.

**Tabel 20. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial Terhadap Depresi (Y1)**

Aspek	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Dukungan Infomatif	-0.342	-1.364	1.668	0.177
Dukungan Emosional	0.184	0.473	1.668	0.638
<b>Dukungan Jaringan Sosial</b>	<b>0.908</b>	<b>-2.731</b>	<b>1.668</b>	<b>0.008</b>
<b>Dukungan Penghargaan</b>	<b>0.724</b>	<b>2.232</b>	<b>1.668</b>	<b>0.029</b>
Dukungan Intrumental	-0.047	-0.206	1.668	0.837

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 96

Pada tabel 20, dapat diketahui bahwa aspek dukungan jaringan sosial (X3) memiliki pengaruh terhadap aspek depresi (Y1) dengan nilai untuk aspek dukungan jaringan sosial  $\beta = 0.908$ ;  $t$  hitung = -2.731;  $p = 0.008$ , dukungan penghargaan (X4) memiliki pengaruh terhadap aspek depresi (Y1) dengan nilai untuk aspek dukungan penghargaan  $\beta = 0.724$ ;  $t$  hitung = 2.232;  $p = 0.029$ .

**Tabel 21. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial Terhadap Kecemasan (Y2)**

Aspek	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Dukungan Infomatif	-0.328	-1.233	1.668	0.222
Dukungan Emosional	-0.535	-1.295	1.668	0.200
Dukungan Jaringan Sosial	-0.170	-0.480	1.668	0.633
<b>Dukungan Penghargaan</b>	<b>1.207</b>	<b>3.503</b>	<b>1.668</b>	<b>0.001</b>
Dukungan Intrumental	-0.120	-0.500	1.668	0.619

Sumber Data: Hasil olah SPSS hal: 96

Pada tabel 21, dapat diketahui bahwa aspek dukungan penghargaan (X4) memiliki pengaruh terhadap aspek kecemasan (Y2) dengan nilai untuk aspek beta = 1.207; t hitung = 3.503; p = 0.001.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap distres psikologis pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman, dimana hasil dukungan sosial dapat memberikan sumbangan efektif pengaruh sebesar 7,1 persen terhadap variabel terikat (distres psikologis), kemudian sisanya sebesar 92,9 persen ditentukan oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Termasuk efikasi diri, ketahanan psikologis, rasa humor, prediktabilitas dan kontrol, serta dukungan sosial (Nevid, Ratus & Greene, 2003)

Penelitian yang dilakukan Peirce, Frone, Russell, Cooper, dan Mudar (2000) menyimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dialami individu maka semakin rendah tingkat depresi. Kemudian penelitian lainnya yang dilakukan oleh Puspitasari, Abidin, dan Sawitri (2010) mengemukakan bahwa

dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan negatif terhadap kecemasan menjelang Ujian Nasional pada siswa kelas XII regular SMAN 1 Surakarta.

Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor dalam masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan, yang keduanya merupakan gejala distres psikologis seperti yang dikemukakan Mirowsky dan Ross (2017) bahwa distres psikologis merupakan suatu perasaan atau emosi tertekan yang ditandai oleh depresi (seperti mengalami kesedihan, keputusasaan bahkan kehilangan minat) dan juga kecemasan (seperti perasaan tegang, gelisah, gugup ataupun takut). Penelitian lain yang dilakukan Firda (2019) yang mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi distres psikologis pada korban *bullying*, walaupun pengaruh dukungan sosial terhadap distres psikologis hanya sebesar 8,3%, akan tetapi sumber dukungan sosial seperti teman, keluarga ataupun *significant others* dapat memaksimalkan perannya dalam membantu mengurangi gejala distres psikologis.

Ahmed, Riaz & Ramzan (2013) mengatakan penyebab distres psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa kebanyakan dipengaruhi oleh tekanan ataupun beban dari tugas-tugas yang diperoleh, ujian, dan masalah pekerjaan untuk kedepannya. kemudian persaingan diantara mahasiswa juga dapat menjadi sumber distres psikologis. Dibandingkan dengan mahasiswa semester awal, pada mahasiswa semester lanjut yang akan mengalami lebih banyak tekanan dikarenakan adanya ujian akhir berupa skripsi dan juga pemikiran akan jenjang selanjutnya. Penyebab lain yang ditemukan peneliti melalui hasil wawancara karena adanya kebingungan ketika pengerjaan skripsinya, mahasiswa cenderung

akan mengalami gejala distres psikologis.

Dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa rentan mengalami suatu keadaan stress. Tekanan ataupun keadaan yang dirasakan tidak lantas membuat mahasiswa menjadi mengalami gangguan fisik dan psikis yang serius, hal ini karena mahasiswa mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitar mereka, yaitu orang tua, teman, pacar dan dosen pembimbing maupun pihak kampus. Dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa dari orang-orang tersebut dapat membantu menghindarkan dari masalah atau tekanan yang berkepanjangan serta membantu mahasiswa untuk mencari solusi dari permasalahannya (Astuti & Hartati, 2013)

Hubungan kerja sama yang dimiliki mahasiswa antara dirinya dengan dosen pembimbing, fakultas atau pihak kampus dan teman-teman yang menyusun skripsi, merupakan sumber dukungan sosial juga. Menurut Reeve, Shumaker, Yearwood, Crowell, dan Riley (2013) keluarga dekat dan teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan sosial yang utama. Sedangkan teman satu jurusan lebih mungkin dipilih mahasiswa untuk meminta dukungan sosial daripada dosen atau pihak kampus. Sedangkan Miller (2004) menyatakan bahwa mahasiswa kemungkinan dapat mengalami kegagalan dalam studinya apabila tidak memanfaatkan fasilitas yang ada di kampusnya., begitupun juga ketika adanya kerja sama antara orang-orang yang ada dalam kampus tersebut.

Nevid, Ratus & Greene (2003) mengungkapkan luasnya jaringan kontak sosial yang dimiliki seseorang berhubungan dengan semakin besarnya ketahanan terhadap berkembangnya infeksi seseorang terkena virus flu. Penelitian ini

percaya bahwa memiliki kontak sosial yang luas, membantu melindungi sistem kekebalan tubuh terhadap stres. Dukungan sosial sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan nyata atau tingkah laku yang diberikan individu yang akrab dengan Individu dalam lingkungan sosialnya berupa kehadiran atau hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

Dukungan penghargaan juga memiliki pengaruh terhadap distress psikologis karena dukungan ini menitik beratkan pada adanya ungkapan penilaian yang positif atas individu dan penerimaan individu bahwa individu tersebut berharga, mampu, memberi penghargaan atas usaha yang telah dilakukan, memberi umpan balik mengenai hasil atau prestasi, penghargaan dan kritik yang membangun (Sarsono, 2011). Tumbuhnya perasaan merasa berharga, dihargai, dan diterima akan membuat individu menjadi lebih optimis, sehingga perasaan negatif seperti merasa tidak berharga, sedih, kehilangan semangat dan tegang tidak akan muncul karena individu menganggap bahwa lingkungannya menerima dan menghargai kerja kerasnya. Individu yang mendapatkan hal-hal positif dalam kehidupan dari lingkungannya seperti penghargaan terhadap upaya yang dilakukan akan memiliki harga diri yang tinggi dan mempunyai pandangan yang lebih optimis. Sikap optimis ini sangat berguna untuk meminimalisir terjadinya distress psikologis (Sarason dalam Syarif, 2014).

Kesimpulan dari penelitian ini, yaitu hasil uji hipotesis didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan distress psikologis pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman. Pada uji deskriptif bahwa

mahasiswa berada pada kategori tingkat sedang dengan 33 orang atau 47,1 persen, yang berarti sebagian besar mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman mengalami distress psikologis yang sedang. Berdasarkan hasil uji regresi parsial dukungan jaringan sosial (X3) dan dukungan penghargaan (X4) memiliki hubungan positif dan signifikan dengan aspek depresi (Y1). Dimana dukungan jaringan sosial merupakan suatu aktivitas sosial yang dilakukan individu dan digambarkan dalam bentuk hubungan persahabatan. Kemudian dukungan penghargaan merupakan bentuk penerimaan positif, dukungan atau persetujuan dengan ide, perasaan individu lain. Dukungan ini berfokus pada suatu ungkapan yang bernilai positif serta penerimaan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan, berarti dan berharga (Sarafino dan Smith, 2017) yang mampu meminimalisir perasaan sedih, tidak bersemangat, kesepian, tidak memiliki harapan, tidak berguna, putus asa, kesulitan tidur, menangis, dan menganggap segala sesuatu butuh usaha (Mirowsky dan Ross, 2017)

Hasil uji regresi parsial dukungan penghargaan (X4) memiliki hubungan positif dan signifikan dengan aspek kecemasan (Y2). Dalam hal ini dukungan penghargaan mampu meminimalisir keadaan emosional dengan ciri memiliki keterangsangan secara fisiologis, perasaan yang kurang menyenangkan dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan ditandai dengan perasaan tegang, gelisah, khawatir, mudah marah, dan ketakutan yang kerap kali dialami subjek (Mirowsky dan Ross, 2017).



Peneliti menyadari bahwa penelitian ini belumlah sempurna dan masih memiliki banyak keterbatasan penelitian. Keterbatasan penelitian ini adalah waktu penelitian yang terbatas, pengambilan data yang dilakukan menggunakan *google form* sehingga peneliti tidak dapat mengawasi pengisian skala yang dilakukan oleh mahasiswa.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka disimpulkan sebagai berikut yaitu, terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap distres psikologis pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil yang telah diperoleh sehingga dengan ini penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian (mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman)
  - Mahasiswa perlu mengurangi aktivitas dunia maya karena tidak memenuhi realitas agar penyebab distres nya berkurang.
  - Mahasiswa perlu mengeluarkan usaha lebih, meningkatkan manajemen waktu dan berani untuk mengevaluasi diri terutama terkait kinerja dalam penyusunan skripsi atau tugas kampus agar memenuhi standar yang diberikan program studi.
  - Membuat kelompok atau ikut bersosialisasi dengan sesama pejuang skripsi sehingga memperoleh dukungan dan informasi yang sama.
  - Bertanya kepada orang lain, seperti teman, dosen pembimbing ataupun staff akademik atau program studi tentang yang dilakukan sehingga memperoleh penilaian positif

2. Bagi pihak universitas (dosen pembimbing, staff akademik atau program studi)

- Dapat meningkatkan dukungan kepada mahasiswa bimbingannya, khususnya lebih membangun komunikasi yang baik, tidak segan memberi pujian atau apresiasi terhadap usaha yang dilakukan sehingga mahasiswa lebih percaya diri dan semangat dalam menyelesaikan skripsinya.
- Meningkatkan kerjasama yang baik antara semua pihak termasuk staff akademik atau program studi untuk tetap memberikan dukungan kepada mahasiswa, melalui pemberian informasi yang mungkin dibutuhkan mahasiswa dalam penyusunan skripsinya.
- Memberikan pelayanan yang efisien dan cepat serta komunikasi yang baik agar mahasiswa dapat dengan mudah menyampaikan terkait kendala atau permasalahan yang dihadapi ketika penyusunan skripsi sehingga mahasiswa merasa memiliki rasa kebersamaan dengan pihak universitas.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- Penelitian mengenai dukungan sosial terhadap distress psikologis dapat memperluas dengan variabel lain seperti efikasi diri, ketahanan psikologis, rasa humor, prediktabilitas dan kontrol.
- Meneliti kaitan antara dukungan penghargaan dengan rekognisi (kebutuhan pengakuan) dalam kehidupan nyata dan media sosial.
- Meneliti lebih jauh dengan hanya memfokuskan pada satu sumber dukungan sosial, misalnya dosen pembimbing, staff kampus atau akademik, teman sebaya, saudara kandung, orang tua atau yang lainnya.
- Meneliti lebih jauh dengan hanya memfokuskan pada satu tipe dukungan

sosial, misalnya hanya dukungan informatif atau dukungan emosional atau dukungan jaringan sosial atau dukungan penghargaan atau dukungan instrumental.

- Memastikan butir skala yang disebarkan lebih menggambarkan kondisi yang variabel yang ingin diteliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, U., Riaz, A., & Ramzan, M. (2013). Assessment of stress & stressors: A study on management student. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Bussiness*, 4(9), 687-699.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, T.P. & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa fakultas psikologi undip). *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 69-81.
- Azwar, S. (2009). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barlow, D. H. & Durand, V. M. (2006). *Psikologi abnormal (edisi keempat)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J. P. (2012). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Cohen, S. & Syme, S.I. (2005). *Social Support And Health*. London: Academic PressInc.
- Dalton, J. H., Elias, M. J., & Wardersman, A. (2001). *Community psychology,lingking individuals and communities*. Balmont: Wadworth/Thomson Learning.
- Edlin, G. & Golanty, E. (2010). *Health & Wellness tenth edition*. United States of America: Jones and Bartlett Publishers.
- Ender, S.C. & Newton, F.B. (2000). *Students helping student: a guide for peereducators on college campuses*. California: Jossey-Bass, Inc.
- Ferrari, J.R. (2014). *Introduction to "Procrastination, Clutter, & Hoarding"*. New York, USA: Plenum Press.
- Firda, J. (2019). *Pengaruh dukungan sosial terhadap distres psikologis pada korban bullying di Universitas "X"*. (Skripsi tidak terbitkan). Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23. (Edisi 8) Cetakan ke VIII*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Grant, K.E. (2000). Protective Factors Affecting Low Income Urban African American Youth Exposed to Stress. *Journal Early Adolescent*, 20(28), 338-417.
- Greenberg, J. & Baron, R. (2006). *Behaviour In Organizations. Seventh Edition*. New York : Prentice Hall.
- Hadi, S. (2004). *Methodology Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadi, S. (2015). *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Handono & Bashori. (2014). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79–89.
- Husain, N., Chaudhry, N., Jafri, F., Tomenson, B., Surhand, I., Mirza, I., & Chaudhry, I. B. (2014). Prevalence and risk factors for psychological distress and functional disability in urban Pakistan. WHO South- East Asia. *Journal of Public Health*, 3(2), 144-153.

- King. (2012). *Psikologi umum: sebuah pandangan apresiatif buku*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kusnendar, F., Suwachid., & Wijayanto, D.S. (2013). Analisis Penghambat Penyelesaian Studi Mahasiswa S1 Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Jurusan Pendidikan Teknik dan Kejuruan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Skripsi (diterbitkan)*. Surakarta: Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Jurusan Pendidikan Teknik dan Kejuruan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.
- Maddi, S.R. (2006). Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168.
- Matthew, G. (2007). *Distress: encyclopedia of stress*. Edinburgh: Elsevier Inc
- Miller, M.T. (2004). Encouraging college student success: The instructional challengess, response strategies, and studi skills of contemporary undergraduate. *Journal of Instructional Psychology*, 29, 5-8.
- Mirowsky, J. & Ross, C. E. (2017). *Social causes of psychological distress*. Routledge : Transaction Publishers.
- Myers, G. D. (2012). *Psikologi sosial edisi 10*. Jakarta: Salemba Humanik.
- Nafeesa, H.H., & Dewi, K.S. (2014). Intensitas distres penyusunan skripsi ditinjau dari tipe – tipe dukungan sosial pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam sultan agung semarang. *Jurnal Empati*, 3(2), 182-189.
- Nevid, S.F., Rathus, A.S., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*, Erlangga: Jakarta.
- Peirce, R. S., Frone, M. R., Russell, M., Cooper, M. L., & Mudar, P. (2000). A Longitudinal model of social contact, social support, depression, and alcohol use. *Journal of Health Psychology*, 19(1), 28-36.
- Pramestuti, N.A., & Dewi, K.S. (2014). Distres ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tahun pertama universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 3(4), 442-452.
- Puspitasari, Y. P., Abidin, Z., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional (UN) pada siswa kelas XII reguler SMA Negeri 1 Surakarta. *Undergraduate thesis*, Undip.
- Reeve, K.L., Shumaker, C.J., Yearwood, E.L., Crowell, N.A., & Riley, J.B. (2013). Perceived stress and social support in undergraduate nursing student’s educational experiences. *Nurse Education Today*, 33(4), 419-424.
- Santoso, S. (2015). *SPSS 20 Pengolahan Data Statistik di Era Informasi*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2016). *Life- span development (perkembangan rentang hidup) terjemahan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E. P & Smith, T. W. (2017). *Health psychology : biopsychosocial interactions (ninth edition)*. New York: John Wiley and sons Inc.
- Sarsono. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan*. Purwokerto: UPT. Percetakan dan Penerbitan UNSOED.

- Shaheen, F. & Alam, M. S. (2010). Psychological distress and its relation to attributional styles and coping strategies among adolescents. *Journal of the indian academy of applied psychology*, 36 (2), 231-238.
- Stallman, H. M. (2009). Prevalence of Psychological Distress in University Students Implication for Service Delivery. *Journal Australian Family Physician*, 37 (8), 673-677.
- Stanley, E. (2007). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2006). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2011). *Metode penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Taylor, S.E. (2006). *Health psychology (6th ed.)* Los Angeles: McGraw-Hill.
- Syarif, A. (2014). *Farmakologi dan Terapi*. Edisi 5. Gaya Baru: Jakarta.
- Taylor, S.E. (2006). *Health Psychology (6<sup>th</sup> Ed)*. Singapore : Mc. Graw Hill Book Company.
- Taylor, S.E., Peplau, L.A., & Sears, D.O. (2012). *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Utama, B. (2010). *Kesehatan Mental dan Masalah-Masalah Pada Mahasiswa S1*. Depok: Universitas Indonesia.
- Winarsunu, T. (2010). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Zimet, G.D., Nancy, W.D., Sara, G.Z., & Gordon, K.F. (2000). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Josampelurnal of Personality*, 52(1), 30-41.

# **LAMPIRAN**

# **PENELITIAN**



## Lampiran 1. Skala Pernyataan Screening Data Awal Penelitian

### SURVEI PENELITIAN

Assalamualaikum teman-teman semua. Saya Nipta Aini mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman ingin meminta bantuan teman-teman untuk mengisi skala dengan memberi jawaban dari pernyataan dibawah ini sesuai dengan diri kalian. Informasi ini bersifat pribadi dan tidak akan disebarluaskan tanpa izin pemilik dan peneliti, serta akan dipergunakan sebaik mungkin. Karena kerahasiaan data yang terjamin, silahkan mengisi dengan nyaman dan jujur. Tidak ada penilaian benar ataupun salah dalam skala ini, sehingga tidak perlu merasa terbebani. Terimakasih telah mau berpartisipasi dalam penelitian ini.

Nama/Inisial :

Angkatan :

#### **Pernyataan :**

1. Saya merasa sedih setiap kali mengingat skripsi saya yang belum di selesaikan
  - Ya
  - Tidak
2. Saya kerap kali merasa tertekan ketika mengerjakan skripsi
  - Ya
  - Tidak
3. Selama periode pengerjaan skripsi, saya seringkali merasa panik tanpa alasan yang jelas
  - Ya
  - Tidak
4. Saya kehilangan semangat terutama ketika mengalami hambatan skripsi
  - Ya

- Tidak
5. Saya merasakan ketegangan ketika dihadapkan dengan skripsi
- Ya
  - Tidak
6. Saya menangis ketika mengalami hambatan saat mengerjakan skripsi
- Ya
  - Tidak
7. Ketika saya mengerjakan skripsi seringkali muncul perasaan takut tidak dapat menyelesaikannya sesuai deadline
- Ya
  - Tidak
8. Seringkali perasaan tidak berdaya muncul terutama saat saya akan mengerjakanskripsi
- Ya
  - Tidak
9. Deadline skripsi membuat saya mengalami kesulitan tidur
- Ya
  - Tidak
10. Saya mudah marah jika mengalami kendala ketika mengerjakan skripsi
- Ya
  - Tidak

No	Pernyataan	Frekuensi	
		Ya	Tidak
1	Saya merasa sedih setiap kali mengingat skripsi saya yang belum di selesaikan	87,1%	12,9%
2	Saya kerap kali merasa tertekan ketika mengerjakan skripsi	67,7%	32,3%
3	Selama periode pengerjaan skripsi, saya seringkali merasa panik tanpa alasan yang jelas	54,8%	45,2 %
4	Saya kehilangan semangat terutama ketika mengalami hambatan skripsi	83,9%	16,1%
5	Saya merasakan ketegangan ketika dihadapkan dengan skripsi	64,5%	35,5%
6	Saya menangis ketika mengalami hambatan saat mengerjakan skripsi	38,7%	61,3%
7	Ketika saya mengerjakan skripsi seringkali muncul perasaan takut tidak dapat menyelesaikannya sesuai deadline	83,9%	16,1%
8	Seringkali perasaan tidak berdaya muncul terutama saat saya akan mengerjakan skripsi	48,4%	51,6%
9	Deadline skripsi membuat saya mengalami kesulitan tidur	61,3%	38,7%
10	Saya mudah marah jika mengalami kendala ketika mengerjakan skripsi	67,7%	32,3%
Rata-Rata		66%	34%

## Lampiran 2. Skala Distres Psikologi

Identitas Responden

Nama/Inisial :

Angkatan :

**PETUNJUK PENGISIAN.** Baca dan kemudian pahami dengan baik setiap butir pernyataan. **Seluruh pernyataan yang ada ialah perasaan yang mungkin anda rasakan selama ini.** Anda diminta untuk mengisi dengan cara memilih salah satu pilihan yang tersedia berdasarkan keadaan diri anda sesungguhnya, isilah dengan memberikan tanda (√) pada pilihan yang sekiranya sesuai dengan diri anda. Alternatif yang tersedia terdiri dari 4 pilihan, yaitu :

SS :Bila anda merasa pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan anda

S : Bila anda merasa pernyataan tersebut **Sesuai** dengan anda

TS : Bila anda merasa pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan anda

STS : Bila anda merasa pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan anda.

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya seringkali merasa sedih bahkan kesepian saat fase penyusunan skripsi				
2	Perasaan tegang kerap kali muncul jika saya mengingat atau mengerjakan skripsi				

3	Saya merasa semua usaha yang saya lakukan untuk penyelesaian skripsi saya penuh kegagalan dan tidak sesuai harapan				
4	Saya merasa senang dan tenang walaupun teringat skripsi yang belum saya selesaikan				
5	Saya mengalami kesulitan tidur dimalam hari terlebih jika teringat skripsi				
6	Saya santai dan tenang walaupun itu berhubungan dengan skripsi				
7	Saya tertawa ceria walaupun mengingat skripsi saya belum terselesaikan				
8	Waktu tidur saya normal dan nyenyak walaupun saya belum menyelesaikan revisi skripsi				
9	Saya optimis akan menyelesaikan skripsi dengan baik dan lancer				
10	Saya kerap kali menangis tiba-tiba terlebih jika itu menyangkut skripsi				
11	Saya seringkali merasa tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi seperti orang lain				
12	Saya percaya pasti bisa menyelesaikan skripsi seperti yang orang lain lakukan				
13	Saya gelisah jika itu berhubungan dengan pengerjaan skripsi				

14	Tubuh saya kerap kali gemetar dan kedinginan jika terkendala dalam pengerjaan skripsi				
15	Perasaan damai selalu saya rasakan walaupun saat itu skripsi saya belum terselesaikan				
16	Saya lebih mudah marah untuk sesuatu hal ketika proses pengerjaan skripsi				
17	Tubuh saya merespon dengan tenang dan nyaman walaupun saat itu saya mengalami kendala yang sulit dalam pengerjaan skripsi				
18	Saya lebih sabar saat mengerjakan skripsi				
19	Saya kerap kali merasa berada dalam bahaya dan ancaman tiap kali mengingat atau mengerjakan skripsi				
20	Menurut saya mengerjakan skripsi seperti halnya saya mengerjakan tugas-tugas mata kuliah yang biasanya.				

### Lampiran 3. Skala Dukungan Sosial

Identitas Responden

Nama/Inisial :

Angkatan :

**PETUNJUK PENGISIAN.** Baca dan kemudian pahami dengan baik setiap butir pernyataan. **Seluruh pernyataan yang ada ialah perasaan yang mungkin anda rasakan selama ini.** Anda diminta untuk mengisi dengan cara memilih salah satu pilihan yang tersedia berdasarkan keadaan diri anda sesungguhnya, isilah dengan memberikan tanda (√) pada pilihan yang sekiranya sesuai dengan diri anda. Alternatif yang tersedia terdiri dari 4 pilihan, yaitu :

SS :Bila anda merasa pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan anda

S :Bila anda merasa pernyataan tersebut **Sesuai** dengan anda

TS : Bila anda merasa pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan anda

STS : Bila anda merasa pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan anda

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Teman, dosen ataupun kampus saya selalu memberi nasihat dan informasi jika saya membutuhkan saat penyusunan skripsi				
2	Ketika cemas dalam mengerjakan skripsi, teman-teman ataupun dosen pembimbing selalu menanyakan keadaan saya				
3	Saya memiliki teman dekat dan dosen pembimbing yang selalu ada saat saya butuh bantuan dalam				

	penyusunan skripsi				
4	Teman, dosen, ataupun kampus saya akan memuji dan kagum saat saya berhasil melewati satu tahap dalam menyelesaikan tugas termasuk skripsi				
5	Saya seringkali memperoleh hadiah yang membuat saya termotivasi untuk berusaha lagi				
6	Saya tidak mendapat nasihat ataupun informasi dari teman, dosen ataupun kampus walaupun saya mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi				
7	Tidak ada yang peduli dengan keadaan saya ketika saya mulai cemas saat pengerjaan skripsi				
8	Saya kerap kali merasa sendirian				
9	Teman, dosen, ataupun kampus cenderung acuh sekalipun saya berhasil mencapai sesuatu dalam pengerjaan skripsi				
10	Saya tidak pernah mendapat hadiah dari sekeliling saya				
11	Saya dan teman-teman maupun dosen pembimbing seringkali berbagi pengalaman terkait skripsi				
12	Teman-teman, dosen pembimbing, ataupun kampus saya selalu memberikan semangat saat saya sedang mengerjakan skripsi				
13	Teman-teman saya mau meluangkan waktunya untuk saya				
14	Saat saya mulai lelah dalam mengerjakan skripsi, teman dan dosen pembimbing saya akan siap mendengarkan dan memberikan memotivasi				
15	Saat saya kesulitan dana untuk kebutuhan skripsi, ada teman yang siap membantu				
16	Teman-teman ataupun dosen pembimbing saya tidak pernah berbagi pengalaman mengenai skripsi				
17	Teman-teman, dosen pembimbing, ataupun kampus saya cenderung cuek dan tidak memberi semangat jika saya sedang mengerjakan skripsi				



18	Saya mengalami hambatan dalam pengerjaan skripsi, orang sekitar saya cenderung menghindar saat saya butuh				
19	Saya tidak memiliki seseorang yang akan memotivasi saya ketika saya mulai malas mengerjakan skripsi				
20	Saya tidak dibantu oleh orang terdekat atau teman saat kesulitan dana untuk kebutuhan menyelesaikan skripsi saya				
21	Dosen pembimbing dan teman-teman saya memberitahukan cara yang benar jika saya melakukan sesuatu yang salah dalam proses penyusunan skripsi saya.				
22	Ketika saya sedih, ada teman dekat saya yang selalu jadi tempat saya bercerita				
23	Saya merasa nyaman dan percaya untuk bercerita pada teman atau dosen ketika saya mengalami kendala dalam penyelesaian skripsi				
24	Saya merasa diterima dengan baik oleh teman ataupun dosen pembimbing saya sekalipun saya dalam kondisi sulit				
25	Teman atau dosen saya sering memberikan referensi atau meminjamkan fasilitas yang akan menunjang proses pengerjaan skripsi saya				
26	Dosen pembimbing dan teman-teman saya cenderung acuh saat saya mengalami kesulitan atau kesalahan dalam penyusunan skripsi.				
27	Saya tidak memiliki teman dekat untuk bercerita saat saya sedih				
28	Saya merasa tidak nyaman dan begitu percaya ketika berbagi cerita mengenai kendala skripsi dengan teman ataupun dosen				
29	Saya merasa teman ataupun dosen pembimbing saya memperlakukan saya dengan buruk terlebih jika saya sedang dalam kondisi sulit				
30	Saya jarang memperoleh bantuan yang nyata dari orang sekitar saya ketika saya ingin menyelesaikanskripsi				

**Lampiran 4. Blue Print Skala Distres Psikologis**

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Distres Psikologis	Depresi	Rasa sedih dan kesepian	1. Saya seringkali merasa sedih bahkan kesepian saat fase penyusunan skripsi	4. Saya merasa senang dan tenang walaupun teringat skripsi yang belum saya selesaikan	10
		Putus asa	3. Saya merasa semua usaha yang saya lakukan untuk penyelesaian skripsi saya penuh kegagalan dan tidak sesuai harapan	9. Saya optimis akan menyelesaikan skripsi dengan baik dan lancar	
		Sulit Tidur	5. Saya mengalami kesulitan tidur di malam hari terlebih jika teringat skripsi	8. Waktu tidur saya normal dan nyenyak walaupun saya belum menyelesaikan revisi Skripsi	
		Menangis	10. Saya kerap kali menangis tiba-tiba terlebih jika itu menyangkut skripsi	7. Saya tertawa ceria walaupun mengingat skripsi saya belum terselesaikan	
		Rasa tidak berdaya	11. Saya seringkali merasa tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi seperti orang lain	12. Saya percaya pasti bisa menyelesaikan skripsi seperti yang orang lain lakukan	
	Kecemasan	Rasa tegang	2. Perasaan tegang kerap kali muncul jika saya mengingat atau mengerjakan skripsi	6. Saya santai dan tenang walaupun itu berhubungan dengan Skripsi	10

---

Gelisah	13. Saya gelisah jika itu berhubungan dengan pengerjaan skripsi	15. Perasaan damai selalu saya rasakan walaupun saat itu skripsi saya belum Terselesaikan
Khawatir	14. Tubuh saya kerap kali gemetar dan keringat dingin jika terkendala dalam pengerjaan skripsi	17. Tubuh saya merespon degan tenang dan nyaman walaupun saat itu saya mengalami kendala yang sulit dalam pengerjaan skripsi
Mudah marah	16. Saya lebih mudah marah untuk sesuatu hal ketika proses pengerjaan skripsi	18. Saya lebih sabar saat mengerjakan skripsi
Takut	19. Saya kerap kali merasa berada dalam bahaya dan ancaman tiap kali mengingat atau mengerjakan skripsi	20. Menurut saya mengerjakan skripsi seperti halnya saya mengerjakan tugas-tugas mata kuliah yang biasanya.

---

### Lampiran 5. Blue Print Skala Dukungan Sosial

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
<b>Dukungan Sosial</b>	Dukungan Informatif	Pemberian umpan balik, nasihat, dan saran	1. Teman, dosen ataupun kampus saya selalu memberi nasihat dan informasi jika saya membutuhkan saat penyusunan skripsi  11. Saya dan teman-teman maupun dosen pembimbing seringkali berbagi pengalaman terkait skripsi  21. Dosen pembimbing dan teman-teman saya memberitahukan cara yang benar jika saya melakukan sesuatu yang salah dalam proses penyusunan skripsi saya.	6. Saya tidak mendapat nasihat ataupun informasi dari teman, dosen ataupun kampus walaupun saya mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi  16. Teman-teman ataupun dosen pembimbing saya tidak pernah berbagi pengalaman mengenai skripsi  26. Dosen pembimbing dan teman-teman saya cenderung acuh saat saya mengalami kesulitan atau kesalahan dalam penyusunan skripsi.	6
	Dukungan Emosional	Kepedulian dan Empati	2. Ketika cemas dalam mengerjakan skripsi, teman-teman ataupun dosen pembimbing selalu menanyakan keadaan saya  12. Teman-teman, dosen pembimbing, ataupun kampus saya selalu memberikan semangat saat saya sedang mengerjakan skripsi	7. Tidak ada yang peduli dengan keadaan saya ketika saya mulai cemas saat pengerjaan skripsi  17. Teman-teman, dosen pembimbing, ataupun kampus saya cenderung cuek dan tidak memberi	6

			22. Ketika saya sedih, ada teman dekat saya yang selalu jadi tempat saya bercerita	27. Saya tidak memiliki teman dekat untuk bercerita saat saya sedih	
Dukungan Jaringan Sosial	Rasa kebersamaan dan persahabatan	3. Saya memiliki teman dekat dan dosen pembimbing yang selalu ada saat saya butuh bantuan dalam penyusunan skripsi	13. Teman-teman saya mau meluangkan waktunya untuk saya	8. Saya kerap kali merasa sendirian	6
		23. Saya merasa nyaman dan percaya untuk bercerita pada teman atau dosen ketika saya mengalami kendala dalam penyelesaian skripsi		18. Saya mengalami hambatan dalam pengerjaan skripsi, orang sekitar saya cenderung menghindar saat saya Butuh	
				28. Saya merasa tidak nyaman dan begitu percaya ketika berbagi cerita mengenai kendala skripsi dengan teman ataupun dosen	
Dukungan Penghargaan	Ungkapan penghargaan, pujian, dorongan, dan penerimaan Positif	4. Teman, dosen, ataupun kampus saya akan memuji dan kagum saat saya berhasil melewati satu tahap dalam menyelesaikan tugas termasuk skripsi	14. Saat saya mulai lelah dalam mengerjakan skripsi, teman dan	9. Teman, dosen, ataupun kampus cenderung acuh sekalipun saya berhasil mencapai sesuatu dalam pengerjaan skripsi	6
				19. Saya tidak memiliki seseorang yang akan	

			dosen pembimbing saya akan siap mendengarkan dan memberikan memotivasi	memotivasi saya ketika saya mulai malas mengerjakan skripsi	
		24.	Saya merasa diterima dengan baik oleh teman ataupun dosen pembimbing saya sekalipun saya dalam kondisi sulit	29. Saya merasa teman ataupun dosen pembimbing saya memperlakukan saya dengan buruk terlebih jika saya sedang dalam kondisi sulit	
Dukungan Instrumental	Bantuan secara langsung berupa barang dan jasa	5.	Saya seringkali memperoleh hadiah yang membuat saya termotivasi untuk berusaha lagi	10. Saya tidak pernah mendapat hadiah dari sekeliling saya	6
		15.	Saat saya kesulitan dana untuk kebutuhan skripsi, ada teman yang siap membantu	20. Saya tidak dibantu oleh orang terdekat atau teman saat kesulitan dana untuk kebutuhan menyelesaikan skripsi saya	
		25.	Teman atau dosen saya sering memberikan referensi atau meminjamkan fasilitas yang akan menunjang proses pengerjaan skripsi saya	30. Saya jarang memperoleh bantuan yang nyata dari orang sekitar saya ketika saya ingin menyelesaikan Skripsi	

**Lampiran 6. Sebaran Data Excel Distres Psikologis**

No.	FAVORABLE								UNFAVORABLE								Aspek A	Aspek B	Total All
	1	3	5	10	11	13	16	19	4	6	7	8	9	12	17	18			
1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22	13	35
2	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	1	1	1	2	3	26	17	43
3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	24	21	45
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	39	28	67
5	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	3	25	22	47
6	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	27	19	46
7	2	1	4	3	4	2	3	3	2	2	1	3	1	1	1	2	22	14	36
8	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	2	4	4	3	35	24	59
9	3	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	1	2	2	3	25	16	41
10	2	2	3	1	3	3	3	1	4	4	2	3	1	2	3	1	23	18	41
11	4	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	28	21	49
12	3	3	4	2	2	4	3	3	4	4	3	3	2	2	3	1	28	21	49
13	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	21	14	35
14	4	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	1	2	4	2	28	24	52
15	4	4	4	3	3	2	3	3	1	1	2	2	3	3	4	3	29	20	49
16	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	33	22	55
17	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	34	25	59
18	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	26	17	43
19	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	33	23	56
20	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	24	18	42

21	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	23	18	41
22	2	3	2	3	4	3	1	1	4	2	4	2	3	2	2	3	2	29	14	43
23	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	32	27	59
24	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	3	22	18	40
25	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	30	21	51
26	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	2	3	31	21	52
27	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	21	17	38
28	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	24	17	41
29	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	27	21	48
30	2	1	3	3	2	3	1	2	4	4	4	4	1	1	4	2	4	25	20	45
31	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	3	1	1	2	1	2	17	13	30
32	3	1	3	2	1	3	2	3	3	4	2	3	1	1	3	3	2	20	20	40
33	2	3	1	2	4	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	24	15	39
34	1	2	3	2	2	3	1	1	4	3	2	3	2	1	2	2	3	22	15	37
35	2	2	3	3	2	3	4	2	3	4	3	4	1	2	2	2	3	25	20	45
36	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	3	2	2	22	17	39
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	36	28	64
38	3	3	4	2	2	3	2	2	3	4	4	4	2	2	3	2	3	29	19	48
39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	19	14	33
40	3	1	4	3	1	4	2	2	4	4	4	2	2	1	4	2	4	25	22	47
41	3	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	24	16	40
42	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	33	24	57
43	3	2	1	3	1	4	3	4	4	4	4	3	2	1	4	3	4	24	26	50
44	2	1	4	2	1	3	2	4	3	4	4	4	1	1	4	2	3	23	22	45
45	4	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	2	1	4	4	3	31	23	54



46	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	15	11	26
47	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	27	20	47
48	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	3	26	20	46
49	3	2	2	2	2	4	2	3	4	4	4	3	1	2	3	3	2	25	21	46
50	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	27	20	47
51	4	3	1	2	2	3	3	2	3	3	2	1	1	1	2	1	1	20	15	35
52	4	2	4	3	2	3	2	2	4	4	3	3	2	2	4	2	3	29	20	49
53	4	3	4	3	1	4	4	4	2	4	4	3	1	1	4	3	4	26	27	53
54	3	2	3	1	1	4	1	4	4	4	4	4	1	2	4	1	4	25	22	47
55	4	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	1	1	1	2	3	2	22	19	41
56	1	1	3	3	2	4	2	4	4	4	4	3	2	1	4	2	4	24	24	48
57	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	1	3	3	2	21	18	39
58	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	1	3	3	1	31	19	50
59	4	1	4	3	1	4	3	4	4	4	4	4	1	1	4	3	4	27	26	53
60	3	2	2	4	3	2	4	2	3	2	2	2	1	1	2	2	1	23	15	38
61	1	2	2	3	1	2	3	1	1	3	2	3	1	1	3	2	3	17	17	34
62	4	1	4	3	1	4	3	4	4	1	1	3	1	1	4	3	4	23	23	46
63	4	1	4	3	1	4	2	4	4	1	4	3	1	1	4	2	4	26	21	47
64	3	1	3	3	2	4	1	4	4	3	4	4	1	1	4	2	4	26	22	48
65	2	1	1	2	2	4	2	2	4	3	3	3	1	1	2	1	1	20	15	35
66	3	1	3	3	2	4	1	4	4	4	4	4	1	1	2	2	4	26	21	47
67	4	1	3	3	2	4	1	4	4	4	4	3	1	1	2	2	3	26	20	46
68	3	1	4	3	2	4	3	4	1	1	1	4	1	2	3	2	4	22	21	43
69	3	1	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	1	1	4	2	4	28	24	52
70	4	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	34	22	56

### Lampiran 7. Sebaran Data Excel Dukungan Sosial

No.	FAVORABLE															UNFAVORABLE															Aspek A	Aspek B	Aspek C	Aspek D	Aspek E	Total All
	1	2	3	4	5	11	12	13	14	15	21	22	23	24	25	6	7	8	9	10	16	17	18	19	20	26	27	28	29	30						
1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	1	2	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3	1	19	17	12	17	10	75
2	4	4	4	3	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	21	22	19	20	16	98
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	18	18	18	18	90
4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	23	23	21	24	20	111	
5	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	23	18	18	20	18	97	
6	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	21	20	20	20	17	98	
7	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	2	4	3	4	4	2	4	23	21	18	21	20	103	
8	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	19	17	15	17	15	83
9	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	20	21	21	20	18	100	
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	18	18	18	19	91	
11	3	4	4	3	1	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	19	21	21	20	16	97	
12	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	16	17	17	17	16	83	
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	18	18	18	18	90	
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	21	24	24	24	24	117	
15	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	4	1	1	4	13	7	6	10	11	47	
16	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	14	13	12	13	11	63	
17	2	1	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	12	12	10	11	10	55	
18	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	15	17	16	15	15	78	
19	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	14	13	14	14	11	66	
20	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	14	18	15	14	13	74	
21	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	18	16	16	18	13	81	
22	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4	2	4	20	19	17	19	17	92		
23	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	13	11	10	11	11	56	
24	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	21	19	18	20	17	95	
25	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	18	14	14	13	14	73	

26	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	16	15	15	15	15	76
27	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	18	18	18	18	16	88
28	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	18	17	17	17	17	86
29	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	22	19	19	21	18	99
30	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	20	19	18	18	18	93
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	23	24	23	22	23	115	
32	4	3	4	4	1	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	23	22	23	22	16	106	
33	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	16	19	19	19	17	90	
34	3	2	3	3	1	3	3	2	2	2	4	2	3	3	3	4	3	3	2	20	18	17	19	15	89	
35	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	21	20	20	19	21	101	
36	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	18	20	20	18	19	95	
37	4	4	4	3	1	4	4	4	4	1	4	1	1	3	4	4	4	1	3	23	18	15	20	14	90	
38	4	2	2	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	1	3	21	18	17	21	18	95	
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	18	18	18	18	90	
40	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	23	22	22	24	22	113	
41	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	17	16	16	15	15	79	
42	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	16	15	16	16	13	76	
43	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	23	21	22	22	21	109	
44	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	24	24	24	23	21	116	
45	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	17	19	16	18	18	88	
46	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	22	18	20	19	18	97	
47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	18	17	16	17	17	85	
48	2	2	3	1	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	15	13	14	11	11	64	
49	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	22	22	20	22	19	105	
50	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	18	18	16	18	14	84	

51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	1	3	4	4	23	21	21	22	20	107
52	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	14	16	15	15	15	75	
53	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	24	24	24	24	21	117		
54	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	18	16	15	18	15	82	
55	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	15	16	16	16	15	78	
56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	24	24	24	24	24	120		
57	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	20	21	18	21	20	100	
58	3	1	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	19	17	16	19	21	92	
59	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	24	24	23	24	21	116		
60	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	19	17	19	19	92	
61	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	23	21	22	23	20	109		
62	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	22	21	21	24	19	107	
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	24	24	21	24	24	117	
64	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	24	24	24	24	23	119	
65	4	1	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	1	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	15	14	18	15	16	78
66	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	24	24	24	24	24	120	
67	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	22	19	18	20	20	99	
68	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	18	17	18	18	89	
69	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	21	24	24	24	24	117	
70	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	9	9	36	

## Lampiran 8. Hasil Uji Validitas

### Validitas Distres Psikologis : Aspek Depresi

		Correlations										
		Aitem01	Aitem03	Aitem04	Aitem05	Aitem07	Aitem08	Aitem09	Aitem10	Aitem11	Aitem12	TotalA
Aitem01	Pearson Correlation	1	.328**	.235	.120	.230	.373**	.312**	.410**	.157	.243*	.453**
	Sig. (2-tailed)		.006	.050	.321	.056	.001	.008	.000	.194	.043	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem03	Pearson Correlation	.328**	1	.349**	.042	.236*	.566**	.367**	.411**	.091	.334**	.562**
	Sig. (2-tailed)	.006		.003	.731	.049	.000	.002	.000	.453	.005	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem04	Pearson Correlation	.235	.349**	1	.244*	.346**	.279*	.359**	.220	.316**	.298*	.543**
	Sig. (2-tailed)	.050	.003		.042	.003	.019	.002	.067	.008	.012	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem05	Pearson Correlation	.120	.042	.244*	1	-.116	.001	.336**	-.072	.020	.012	.612**
	Sig. (2-tailed)	.321	.731	.042		.341	.992	.004	.552	.871	.920	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem07	Pearson Correlation	.230	.236*	.346**	-.116	1	.428**	-.009	.480**	.607**	.461**	.354**
	Sig. (2-tailed)	.056	.049	.003	.341		.000	.944	.000	.000	.000	.003
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem08	Pearson Correlation	.373**	.566**	.279*	.001	.428**	1	.180	.677**	.168	.442**	.450**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.019	.992	.000		.135	.000	.164	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem09	Pearson Correlation	.312**	.367**	.359**	.336**	-.009	.180	1	.164	-.067	-.010	.463**
	Sig. (2-tailed)	.008	.002	.002	.004	.944	.135		.175	.581	.931	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem10	Pearson Correlation	.410**	.411**	.220	-.072	.480**	.677**	.164	1	.161	.400**	.350**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.067	.552	.000	.000	.175		.183	.001	.003
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem11	Pearson Correlation	.157	.091	.316**	.020	.607**	.168	-.067	.161	1	.520**	.358**
	Sig. (2-tailed)	.194	.453	.008	.871	.000	.164	.581	.183		.000	.002
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem12	Pearson Correlation	.243*	.334**	.298*	.012	.461**	.442**	-.010	.400**	.520**	1	.586**
	Sig. (2-tailed)	.043	.005	.012	.920	.000	.000	.931	.001	.000		.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
TotalA	Pearson Correlation	.453**	.562**	.543**	.612**	.354**	.450**	.463**	.350**	.358**	.586**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.003	.000	.000	.003	.002	.000	
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70

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

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

### Validitas Distres Psikologis : Aspek Kecemasan

Correlations

		Aitem02	Aitem06	Aitem13	Aitem14	Aitem15	Aitem16	Aitem17	Aitem18	Aitem19	Aitem20	TotalB
Aitem02	Pearson Correlation	1	.127	-.027	.668**	.628**	.133	-.064	.071	.409**	-.046	.140
	Sig. (2-tailed)		.295	.824	.000	.000	.273	.599	.558	.000	.706	.248
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem06	Pearson Correlation	.127	1	.151	.050	-.011	.046	.195	.170	.074	.239*	.369**
	Sig. (2-tailed)	.295		.211	.678	.926	.705	.106	.160	.543	.047	.002
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem13	Pearson Correlation	-.027	.151	1	.026	.113	.473**	.548**	.488**	.191	.478**	.608**
	Sig. (2-tailed)	.824	.211		.832	.350	.000	.000	.000	.113	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem14	Pearson Correlation	.668**	.050	.026	1	.630**	.047	.093	.145	.534**	.029	.200
	Sig. (2-tailed)	.000	.678	.832		.000	.697	.444	.229	.000	.812	.097
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem15	Pearson Correlation	.628**	-.011	.113	.630**	1	.056	.103	.085	.267*	.067	.140
	Sig. (2-tailed)	.000	.926	.350	.000		.644	.395	.483	.026	.584	.248
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem16	Pearson Correlation	.133	.046	.473**	.047	.056	1	.423**	.371**	.179	.264*	.552**
	Sig. (2-tailed)	.273	.705	.000	.697	.644		.000	.002	.138	.027	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem17	Pearson Correlation	-.064	.195	.548**	.093	.103	.423**	1	.602**	.257*	.457**	.779**
	Sig. (2-tailed)	.599	.106	.000	.444	.395	.000		.000	.032	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem18	Pearson Correlation	.071	.170	.488**	.145	.085	.371**	.602**	1	.394**	.556**	.764**
	Sig. (2-tailed)	.558	.160	.000	.229	.483	.002	.000		.001	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem19	Pearson Correlation	.409**	.074	.191	.534**	.267*	.179	.257*	.394**	1	.167	.476**
	Sig. (2-tailed)	.000	.543	.113	.000	.026	.138	.032	.001		.168	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Aitem20	Pearson Correlation	-.046	.239*	.478**	.029	.067	.264*	.457**	.556**	.167	1	.706**
	Sig. (2-tailed)	.706	.047	.000	.812	.584	.027	.000	.000	.168		.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
TotalB	Pearson Correlation	.140	.369**	.608**	.200	.140	.552**	.779**	.764**	.476**	.706**	1
	Sig. (2-tailed)	.248	.002	.000	.097	.248	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70

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

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

### Validitas Dukungan Sosial : Dukungan Informatif

#### Correlations

		Aitem01	Aitem11	Aitem21	Aitem06	Aitem16	Aitem26	TotalA
Aitem01	Pearson Correlation	1	.738**	.569**	.616**	.543**	.735**	.837**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem11	Pearson Correlation	.738**	1	.539**	.662**	.561**	.746**	.807**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem21	Pearson Correlation	.569**	.539**	1	.668**	.483**	.716**	.672**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem06	Pearson Correlation	.616**	.662**	.668**	1	.395**	.600**	.606**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.001	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem16	Pearson Correlation	.543**	.561**	.483**	.395**	1	.623**	.763**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001		.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem26	Pearson Correlation	.735**	.746**	.716**	.600**	.623**	1	.828**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
TotalA	Pearson Correlation	.837**	.807**	.672**	.606**	.763**	.828**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	70	70	70	70	70	70	70

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

### Validitas Dukungan Sosial : Dukungan Emosional

#### Correlations

		Aitem02	Aitem12	Aitem22	Aitem07	Aitem17	Aitem27	TotalB
Aitem02	Pearson Correlation	1	.739**	.439**	.706**	.645**	.489**	.765**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem12	Pearson Correlation	.739**	1	.516**	.707**	.625**	.596**	.869**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem22	Pearson Correlation	.439**	.516**	1	.501**	.498**	.378**	.680**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.001	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem07	Pearson Correlation	.706**	.707**	.501**	1	.569**	.476**	.813**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem17	Pearson Correlation	.645**	.625**	.498**	.569**	1	.758**	.702**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem27	Pearson Correlation	.489**	.596**	.378**	.476**	.758**	1	.695**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	.000		.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
TotalB	Pearson Correlation	.765**	.869**	.680**	.813**	.702**	.695**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	70	70	70	70	70	70	70

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



### Validitas Dukungan Sosial : Dukungan Jaringan Sosial

#### Correlations

		Aitem03	Aitem13	Aitem23	Aitem08	Aitem18	Aitem28	TotalC
Aitem03	Pearson Correlation	1	.262*	.551**	.528**	.442**	.385**	.627**
	Sig. (2-tailed)		.028	.000	.000	.000	.001	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem13	Pearson Correlation	.262*	1	.537**	.366**	.390**	.674**	.582**
	Sig. (2-tailed)	.028		.000	.002	.001	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem23	Pearson Correlation	.551**	.537**	1	.589**	.529**	.681**	.813**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem08	Pearson Correlation	.528**	.366**	.589**	1	.355**	.421**	.777**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000		.003	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem18	Pearson Correlation	.442**	.390**	.529**	.355**	1	.487**	.572**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.003		.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem28	Pearson Correlation	.385**	.674**	.681**	.421**	.487**	1	.648**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000		.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
TotalC	Pearson Correlation	.627**	.582**	.813**	.777**	.572**	.648**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	70	70	70	70	70	70	70

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

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

### Validitas Dukungan Sosial : Dukungan Penghargaan

#### Correlations

		Aitem04	Aitem14	Aitem24	Aitem09	Aitem19	Aitem29	TotalD
Aitem04	Pearson Correlation	1	.504**	.461**	.488**	.611**	.544**	.750**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem14	Pearson Correlation	.504**	1	.493**	.718**	.571**	.628**	.676**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem24	Pearson Correlation	.461**	.493**	1	.550**	.593**	.530**	.666**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem09	Pearson Correlation	.488**	.718**	.550**	1	.655**	.556**	.790**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem19	Pearson Correlation	.611**	.571**	.593**	.655**	1	.575**	.797**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem29	Pearson Correlation	.544**	.628**	.530**	.556**	.575**	1	.668**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
TotalD	Pearson Correlation	.750**	.676**	.666**	.790**	.797**	.668**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	70	70	70	70	70	70	70

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

### Validitas Dukungan Sosial : Dukungan Instrumental

#### Correlations

		Aitem05	Aitem15	Aitem25	Aitem10	Aitem20	Aitem30	TotalE
Aitem05	Pearson Correlation	1	.720**	.602**	.424**	.677**	.160	.656**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.185	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem15	Pearson Correlation	.720**	1	.651**	.505**	.703**	.305*	.779**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.010	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem25	Pearson Correlation	.602**	.651**	1	.412**	.784**	.305*	.735**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.010	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem10	Pearson Correlation	.424**	.505**	.412**	1	.434**	.309**	.558**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.009	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem20	Pearson Correlation	.677**	.703**	.784**	.434**	1	.354**	.780**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.003	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
Aitem30	Pearson Correlation	.160	.305*	.305*	.309**	.354**	1	.513**
	Sig. (2-tailed)	.185	.010	.010	.009	.003		.000
	N	70	70	70	70	70	70	70
TotalE	Pearson Correlation	.656**	.779**	.735**	.558**	.780**	.513**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	70	70	70	70	70	70	70

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

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

### Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas

#### Y1

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.771	10

#### Y2

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.773	7

#### Keseluruhan Y

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.722	18

#### X1

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.903	6

#### X2

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	6

#### X3

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.845	6

#### X4

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.885	6

#### X5

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.847	6

#### Keseluruhan X

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.760	31

### Lampiran 10. Hasil Uji Statistik Deskriptif

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DistresPsikologis	22	41	68	54.86	7.742
DukunganSosial	70	36	120	91.57	18.065
Valid N (listwise)	22				

### Lampiran 11. Hasil Kategorisasi Skor

#### Variabel Distres Psikologis

##### kategorisasi1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	4	5.7	5.7	5.7
	Rendah	24	34.3	34.3	40.0
	Sedang	33	47.1	47.1	87.1
	Tinggi	8	11.4	11.4	98.6
	Sangat Tinggi	1	1.4	1.4	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

### Variabel Dukungan Sosial

#### Kategorisasi2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	2	2.9	2.9	2.9
	Rendah	5	7.1	7.1	10.0
	Sedang	12	17.1	17.1	27.1
	Tinggi	25	35.7	35.7	62.9
	Sangat Tinggi	26	37.1	37.1	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

#### Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas

##### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
x	.079	70	.200*	.963	70	.039

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

##### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
y	.077	70	.200*	.991	70	.879

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Lampiran 13. Hasil Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y * x	Between Groups	(Combined)	2580.543	42	61.441	.995	.516
		Linearity	156.655	1	156.655	2.536	.123
		Deviation from Linearity	2423.888	41	59.119	.957	.559
Within Groups			1667.800	27	61.770		
Total			4248.343	69			

### Lampiran 14. Hasil Uji Multikolinearitas dan Homoskedastisitas

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	5.167	2.912		1.774	.080		
	x	.010	.031	.039	.324	.747	1.000	1.000

a. Dependent Variable: abres1

### Lampiran 15. Hasil Uji Autokorelasi

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.192 <sup>a</sup>	.037	.023	7.757	2.253

a. Predictors: (Constant), x

b. Dependent Variable: y

### Lampiran 16. Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	55.096	4.182		13.176	.000
	X	-.102	.045	-.266	-2.272	.026

a. Dependent Variable: Y

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.266 <sup>a</sup>	.071	.057	6.724

a. Predictors: (Constant), X



**Lampiran 17. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	31.914	2.840		11.237	.000
	X1	-.438	.321	-.342	-1.364	.177
	X2	.224	.473	.184	.473	.638
	X3	1.072	.393	.908	-2.731	.008
	X4	.970	.434	.724	2.232	.029
	X5	-.058	.282	-.047	-.206	.837

a. Dependent Variable: Y1

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.323	2.481		6.578	.000
	X1	-.346	.281	-.328	-1.233	.222
	X2	-.535	.413	-.535	-1.295	.200
	X3	-.165	.343	-.170	-.480	.633
	X4	1.330	.380	1.207	3.503	.001
	X5	-.123	.247	-.120	-.500	.619

a. Dependent Variable: Y2