

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN  
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG PERNAH  
MENGALAMI FASE PASCA-PUTUS CINTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi Dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

**RIZKI AZHARI**

212303100

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA**

**2025**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN  
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG PERNAH  
MENGALAMI FASE PASCA-PUTUS CINTA**


Dijjukan Oleh:

**Rizki Azhari**  
**21230303100**

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal 25 Agustus 2025

Dosen Pembimbing Skripsi


  
**Muhammad Erwan Syah, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
NIDN: 0514039002

Mengesahkan,

Ketua Penguji

  
**Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
NIDN: 0504079102

Anggota Penguji

  
**Muhammad Erwan Syah, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
NIDN: 0514039002

Pjs. Ketua Program Studi

  
**Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
NBP: 2018.13.0132



### HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Rizki Azhari

NPM : 212303100

Program Studi : Psikologi (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Fase Pasca-Putus Cinta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 25 Juli 2025



Rizki Azhari

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kelimpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulis proposal skripsi yang “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres akademik Pada Mahasiswa Yang Mengalami Pernah Fase Pasca-Putus Cinta”. Menyusun proposal skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan serta doa dari banyak pihak, oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. rer.nat.apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si., Selaku Rektor Universitas Jenderal Ahamad Yani Yogyakarta
2. Edhy Tri Cahyono, S. Si., M.M. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Ahamad Yani Yogyakarta
3. Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Pjs. Kaprodi Psikologi Universitas Jenderal Ahamad Yani Yogyakarta
4. Egi Prawita, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik
5. Muhammad Erwan Syah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi
6. Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Skripsi
7. Ibu, Kakak dan keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dalam segala hal baik
8. Teman-teman yang sudah memberikan dukungan serta semangat dalam mengerjakan skripsi ini yang namanya tidak dapat saya sebutkan satu per satu

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penyusunan penulis skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi kesempatan skripsi ini.

Yogyakarta, 25 Agustus 2025

Rizki Azhari

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>RINGKASAN .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	6
C. Manfaat Penelitian .....	6
D. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>21</b>
A. Landasan Teori.....	21
B. Dinamika Psikologis .....	33
C. Hipotesis Penelitian.....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
B. Definisi Operasional.....	39
C. Subjek Penelitian.....	40
D. Metode Pengumpulan Data .....	41
E. Metode Analisis Data .....	44
F. Kredibilitas.....	48
G. Rancangan Penelitian .....	50
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>55</b>

A. Pelaksanaan Penelitian .....	55
1. Orientasi Kancah.....	55
2. Persiapan Penelitian .....	55
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	62
C. Hasil Penelitian .....	63
Deskripsi Responden Penelitian.....	63
3. Deskripsi Data Penelitian.....	65
4. Uji Asumsi .....	68
5. Uji Hipotesis .....	71
6. Uji Analisis Tambahan Mann Whitney .....	72
D. Pembahasan.....	75
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan .....	83
B. Saran.....	84
1. Bagi Responden .....	84
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>91</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Tabel Skala <i>Likert</i> .....	41
Tabel 3.2. <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial .....	42
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik .....	44
Tabel 4. 1 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba.....	61
Tabel 4. 2 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba.....	62
Tabel 4. 3 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia .....	63
Tabel 4. 4 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	64
Tabel 4. 5 Deskripsi Data Penelitian.....	66
Tabel 4. 6 Rumus Norma Kategorisasi .....	66
Tabel 4. 7 Persentil Untuk Kategorisasi Tiap Variabel .....	67
Tabel 4. 8 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel .....	67
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas Kolmogrov Smirnov .....	69
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Stres Akademik dan Dukungan Sosial .....	71
Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis .....	72
Tabel 4. 12 Uji Beda Jenis Kelamin Variabel Stres Akademik .....	73
Tabel 4. 13 Uji Beda Jenis Kelamin Variabel Dukungan Sosial .....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....	37
-------------------------------------	----

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba .....	92
Lampiran 2 Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba .....	92
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial .....	92
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik.....	92
Lampiran 5 Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba .....	92
Lampiran 6 Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba.....	92
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Aiken's V Skala Stres Akademik.....	92
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Aiken's V Skala Dukungan Sosial.....	92
Lampiran 9 Hasil Tabulasi Data Tryout Stres Akademik.....	92
Lampiran 10 Hasil Tabulasi Data Tryout Dukungan Sosial .....	92
Lampiran 11 Hasil Tabulasi Data Penelitian Stres Akademik.....	92
Lampiran 12 Hasil Tabulasi Data Penelitian Dukungan Sosial.....	92
Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas .....	92
Lampiran 14 Hasil Uji Linearitas.....	92
Lampiran 15 Hasil Uji Hipotesis .....	92
Lampiran 16 Hasil Uji Beda Mann Whitney .....	92
Lampiran 17 Lembar Bimbingan .....	92
Lampiran 18 Hasil Cek Plagiarisme .....	92