

**PENGARUH STRES AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP *ACADEMIC FLOW* PADA SISWA KELAS XI  
DAN XII DI SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :

Annisa Pratiwi Utami Putri  
2000013067

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA  
2024

## HALAMAN PENGESAHAN

### PENGARUH STRES AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *ACADEMIC FLOW* PADA SISWA KELAS XI DAN XII DI SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA

Yang disusun oleh:

Annisa Pratiwi Utami Putri  
2000013067

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dan  
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal


12 Februari 2024

Fakultas Psikologi  
Universitas Ahmad Dahlan

Pada Tanggal

Maret 2024




Dekan,

  
Dra. Elli Nur Hidayati., M. P. H., Ph.D., Psikolog  
NIY. 60050529

Pembimbing : Dr. Nurul Hidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog  
Dewan Penguji

1. Dr. Nurul Hidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Dr. Yuzarion, S.Ag., S.Psi., M.Si.
3. Muhammad Hidayat, S.Psi., M.Psi.

Tanda Tangan

**PENGARUH STRES AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP *ACADEMIC FLOW* PADA SISWA KELAS XI  
DAN XII DI SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA**

Yang diajukan oleh:

Annisa Pratiwi Utami Putri  
2000013067

Telah disetujui untuk dipertahankan  
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing,



Dr. Nurul Hidayah., S.Psi., M.Si., Psikolog

Tanggal 11 Januari 2024

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Pratiwi Utami Putri  
NIM : 2000013067  
Email : annisa2000013067@webmail.uad.ac.id  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Stres Akademik dan Dukungan Sosial terhadap *Academic Flow* pada siswa kelas XI dan XII di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan dan telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Pada karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 4 Maret 2024



(Annisa Pratiwi Utami Putri)



**Lampiran 2**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Pratiwi Utami Putri  
NIM : 2000013067 Email : annisa2000013067@webmail.uad.ac.id  
Fakultas : Psikologi Program Studi : Psikologi  
Judul tugas akhir : Pengaruh Stres Akademik dan Dukungan Sosial terhadap *Academic Flow* Pada Siswa Kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta

Dengan ini saya menyerahkan hak *sepenuhnya* kepada Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut

Saya (~~mengijinkan~~/~~tidak-mengijinkan~~)\* karya tersebut diunggah ke dalam Repository Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.

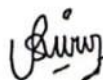
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 3 Maret 2024



Annisa Pratiwi Utami Putri

Mengetahui,  
Pembimbing\*\*



Dr. Nurul Hidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Ket:**

\*coret salah satu

\*\*jika diijinkan TA dipublish maka ditandatangani dosen pembimbing dan mahasiswa

## MOTTO

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah dengan sabar dan shalat, dan (shalat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu.”

(Q.S Al Baqarah : 45)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah Rabbil 'Alamin* saya ucapkan kepada Allah SWT, atas karena-Nya saya diberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini akan saya persembahkan kepada diri saya yang telah berjuang serta berusaha selama ini. Karena kerja keras ini saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Kemudian persembahan ini saya berikan juga kepada kedua orang tua dan keluarga saya yang selalu memberikan doa serta dukungan selama pendidikan ini, karena merekalah saya bisa mencapai di titik ini.



## UCAPAN TERIMA KASIH

### ***Assalamu'alaikum Wr.Wb***

Alhamdulillah segala puji bagi Allah yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul "Pengaruh Stres Akademik dan Dukungan Sosial terhadap *Academic Flow* pada Siswa Kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta". Penelitian ini disusun dalam rangka menyelesaikan skripsi guna memenuhi salah satu persyaratan mencapai gelar Sarjana Psikologi. Proses penyusunan ini tentu tidak akan berjalan dengan lancar tanpa adanya pihak-pihak yang telah mendukung berjalannya skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan sarana belajar selama penulis menjadi mahasiswa di universitas ini.
2. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan izin penelitian, sehingga penelitian ini dapat terlaksanakan.
3. Ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan fasilitas dan sarana untuk menuntut ilmu kepada penulis.
4. Ibu Dr. Nurul Hidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog yang telah memberikan dukungan, ilmu, bimbingan, dan waktu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

5. Ibu Dian Ekawati, S.Psi., M.Si., Psikolog yang telah membimbing dan memberikan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
6. Dosen-dosen dan tenaga kependidikan Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan ilmu dan bimbingannya selama menjadi mahasiswa di universitas ini.
7. Kepala sekolah SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian serta guru-guru yang telah membantu penulis dalam penelitian di sekolah.
8. Siswa-siswi kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang telah meluangkan waktunya selama penelitian ini berlangsung.
9. Kedua orang tua dan adik penulis tercinta yang telah memberikan semangat, doa, serta dukungan sehingga skripsi ini telah berjalan dengan baik dan lancar.
10. Teman-teman penulis Intan, Hana, Shalwa, Azizah, Else, Mekha dan teman-teman yang lain yang telah membantu penulis selama penyelesaian skripsi ini. Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah dan selalu memberikan semangat, serta selalu ada di saat senang maupun susah.

Semoga kebaikan dan doa yang telah kalian berikan kepada penulis mendapatkan balasan dan pahala dari Allah SWT. Mohon maaf yang sebesar-besarnya jika terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga dapat bermanfaat bagi penulis khususnya bagi pembaca, serta untuk kemajuan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Psikologi.

***Wassalamu'alaikum Wr.Wb***

Yogyakarta, 10 Januari 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN AKSES .....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
ABSTRAK.....	xvi

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Keaslian Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. <i>Academic Flow</i> .....	10
B. Stres Akademik .....	16
C. Dukungan Sosial .....	19
D. Pengaruh Antar Variabel.....	22

E. Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	27
B. Definisi Operasional .....	27
C. Populasi dan Sampel .....	29
D. Metode Pengumpulan Data.....	30
E. Metode Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	35
B. Uji Coba Alat Ukur.....	36
C. Prosedur Pengumpulan Data .....	45
D. Hasil Analisis Data .....	46
E. Pembahasan .....	54
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	65

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi Penelitian.....	29
Tabel 2 Sampel Penelitian .....	30
Tabel 3 Format Respon dan Skoring .....	30
Tabel 4 <i>Blueprint Awal Academic Flow</i> .....	31
Tabel 5 <i>Blueprint Awal Stres Akademik</i> .....	32
Tabel 6 <i>Blueprint Awal Dukungan Sosial</i> .....	33
Tabel 7 Aitem Skala Variabel <i>Academic Flow</i> .....	38
Tabel 8 Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Academic Flow</i> .....	39
Tabel 9 Hasil Penyetaraan Aitem Skala <i>Academic Flow</i> .....	40
Tabel 10 Aitem <i>Academic Flow</i> dengan Penomoran Ulang .....	40
Tabel 11 Aitem Skala Variabel Stres Akademik.....	40
Tabel 12 Aitem Valid dan Gugur Skala Stres Akademik .....	41
Tabel 13 Hasil Penyetaraan Aitem Skala Stres Akademik.....	42
Tabel 14 Aitem Stres Akademik dengan Penomoran Ulang .....	42
Tabel 15 Aitem Skala Variabel Dukungan Sosial.....	43
Tabel 16 Aitem Valid dan Gugur Skala Dukungan Sosial .....	44
Tabel 17 Aitem Dukungan Sosial dengan Penomoran Ulang .....	45
Tabel 18 Data Statistik Deskriptif Skala <i>Academic Flow</i> , Stres Akademik, dan Dukungan Sosial .....	46
Tabel 19 Norma Kategorisasi.....	47

Tabel 20 Kategorisasi <i>Academic Flow</i> .....	47
Tabel 21 Kategorisasi Stres Akademik .....	47
Tabel 22 Kategorisasi Dukungan Sosial .....	48
Tabel 23 Hasil Uji Normalitas.....	49
Tabel 24 Hasil Uji Linieritas.....	49
Tabel 25 Hasil Uji Multikolinieritas .....	50
Tabel 26 Hasil Analisis Regresi .....	52
Tabel 27 Hasil Analisis Hipotesis Minor 1 .....	52
Tabel 28 Hasil Analisis Hipotesis Minor 2 .....	53
Tabel 29 Sumbangan Efektif.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba .....	65
Lampiran 2. Data Skor Skala Uji Coba .....	74
Lampiran 3. Hasil Analisis Data Uji Coba.....	86
Lampiran 4. Skala Penelitian.....	112
Lampiran 5. Skor Total Data Penelitian.....	120
Lampiran 6. Hasil Analisis Data Penelitian.....	123
Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian .....	126



**PENGARUH STRES AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP *ACADEMIC FLOW* PADA SISWA KELAS XI  
DAN XII DI SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menguji pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap *academic flow* pada siswa SMA, populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang berjumlah 190. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur psikologi sebagai pengumpulan data. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *stratified cluster random*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *academic flow*, skala stres akademik, dan skala dukungan sosial. Teknik analisis data dengan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Hasil uji hipotesis indeks pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap *academic flow* dengan nilai koefisien prediktor (R) sebesar 0,424 dan kriterium (F) sebesar 12,253 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang artinya terdapat pengaruh yang sangat signifikan stres akademik dan dukungan sosial, sehingga dapat diartikan bahwa hipotesis mayor diterima. Hasil analisis dari data penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif stres akademik terhadap *academic flow* dengan nilai koefisien korelasi  $t = -3,132$  dengan taraf signifikansi 0,002 ( $p < 0,01$ ) dan nilai *r*-partial -0,284. Terdapat pengaruh positif dukungan sosial terhadap *academic flow* dengan nilai koefisien korelasi  $t = 3,497$  dengan taraf signifikansi 0,001 ( $p < 0,01$ ) dan nilai *r*-partial 0,314. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap *academic flow* pada siswa kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta, dengan variabel stres akademik dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif terhadap *academic flow* sebesar 17,9428%. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap *academic flow*.

**Kata kunci :** *academic flow*, dukungan sosial, stres akademik