

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN KONSEP DIRI
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI UIN IMAM BONJOL PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Sebagai Salah
Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Program studi Bimbingan Konseling Islam*



Oleh:
SUCI SAFITRI
NIM. 2112020070

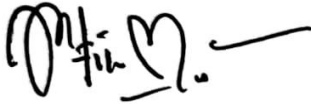
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1446 H / 2025 M**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Dukungan Sosial Dan Konsep Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UIN Imam Bonjol Padang”**. Disusun oleh Suci Safitri dengan NIM. 2112020070 Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan diajukan ke sidang munaqasyah. Demikian persetujuan ini agar dapat dipergunakan seperlunya.

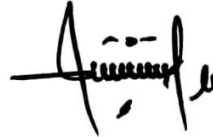
Padang, 14 Agustus 2025

Pembimbing I



Dr. Wanda Fitri, M. Si
NIP. 196104091991032001

Pembimbing II



Yeni Fitri Wahyuni, M. Kes
NIP. 199004182019032018

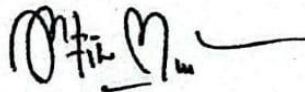
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial dan Konsep Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa tingkat Akhir di UIN Imam Bonjol Padang” disusun oleh Suci Safitri dengan NIM 2112020070. Telah diuji dalam sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Hari Selasa Tanggal 26 Agustus 2025 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program Strata Satu (S.I) Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

Padang, 29 Agustus 2025

TIM PENGUJI

KETUA



Dr. Wanda Fitri, M. Si
NIP. 196912181995032001

PENGUJI I



Dr. Nurfarida Deliani, M. Pd
NIP. 196603241993032003

PENGUJI II



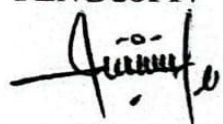
Nazirman, MA
NIP. 197407162007101004

PENGUJI III



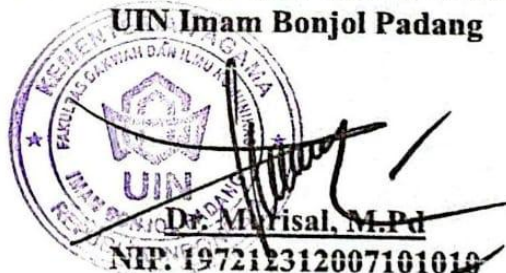
Dr. Wanda Fitri, M. Si
NIP. 196912181995032001

PENGUJI IV



Yeni Fitri Wahyuni, M. Kes
NIP. 199004182019032018

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. M. Arisal, M. Pd
NIP. 197212312007101019

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Suci Safitri
Nim : 2112020070
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

Sehubung dengan penulisan skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Dukungan Sosial dan Konsep Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UIN Imam Bonjol Padang”** adalah benar-benar karya saya, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi atau karya yang sudah pernah dipublikasikan atau pernah digunakan untuk memperoleh gelar sarjan UIN Imam Bonjol Padang ataupun diperguruan lainnya, kecuali bagian dari sumber informasinya yang telah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Dikemudian hari terbukti bahwa skripsi saya ini adalah hasil plagiasi atau tidak orisinil, maka saya bersedia untuk dibatalkan skripsi ini dan gelar sarjana saya. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan semestinya.

Padang, 14 Agustus 2025



Suci Safitri

NIM. 2112020070

ABSTRAK

Skripsi berjudul **“Pengaruh Dukungan Sosial dan Konsep Diri Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UIN Imam Bonjol Padang”**. Disusun oleh **Suci Safitri, NIM 2112020070**, program studi **Bimbingan Konseling Islam**, pada Fakultas **Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang**.

Data akademik menunjukkan peningkatan jumlah mahasiswa terlambat lulus dari 72 pada 2018 menjadi 336 pada 2020. Faktor internal seperti konsep diri dan faktor eksternal berupa dukungan sosial diyakini berperan dalam mengurangi stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat dukungan sosial, konsep diri, dan stres akademik mahasiswa tingkat akhir, serta menganalisis pengaruh dukungan sosial dan konsep diri terhadap stres akademik.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir di UIN Imam Bonjol Padang yang berjumlah 6.708 mahasiswa angkatan 2018 sampai 2022. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportional random sampling* sehingga diperoleh 377 responden. Instrumen penelitian meliputi skala konsep diri, dukungan sosial, dan stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi dan regresi linier berganda menggunakan bantuan *program SPSS 26.0 for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsep diri mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 73,1%, dukungan sosial berada pada kategori tinggi sebesar 69,4%, dan stres akademik berada pada kategori tinggi sebesar 63,4%. Hasil uji koefisien determinasi (R^2) menunjukkan nilai sebesar 0,137 atau 13,7%, yang berarti bahwa proporsi pengaruh variabel konsep diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Imam Bonjol Padang adalah sebesar 13,7%, sedangkan 86,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun konsep diri dan dukungan sosial memiliki peran dalam menurunkan stres akademik, terdapat faktor lain yang lebih dominan mempengaruhi tingkat stres mahasiswa.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Konsep Diri, Stres Akademik

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya. Berkat pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UIN Imam Bonjol Padang”. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, suri teladan sepanjang masa, yang telah membawa umat manusia menuju jalan kebenaran, serta meninggalkan dua pusaka mulia bagi umat Islam, yaitu Al-Qur’an dan Hadis. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dekan dan Bapak/Ibu Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang yang telah memberikan fasilitas kepada penulis selama perkuliahan dan selama menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak/Ibu Ketua dan Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang yang telah memberikan kemudahan dan arahan dalam proses pengerjaan skripsi ini.
3. Pembimbing I Ibu Dr. Wanda Fitri, M.Si, dan Pembimbing II Ibu Yeni Fitri Wahyuni, M.Kes, terima kasih yang tak terhingga atas segala bimbingan, arahan, dan kesabaran yang telah Ibu berikan. Sejak langkah pertama penyusunan skripsi ini, hingga titik akhir, Ibu berdua telah dengan tulus meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran yang luar biasa demi membantu penulis memahami setiap proses dengan baik. Bukan hanya ilmu dan arahan yang penulis dapatkan, tetapi juga motivasi dan semangat yang Ibu berikan di setiap pertemuan.
4. Ibu Dr. Nurfarida Deliani, M, Pd dan Bapak Nazirman, MA selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan berharga demi kesempurnaan skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan dan pengalaman sejak awal kuliah sampai tahap penulisan skripsi ini.
6. Staf akademik dan staf perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang, telah membantu dan memberi fasilitas dalam hal melancarkan urusan selama proses perkuliahan dan pengerjaan skripsi ini.
7. Mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang menjadi responden penelitian ini sudah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner pada penelitian ini, sehingga penulis memperoleh data untuk pembuatan skripsi ini.
8. Teristimewa dengan segenap rasa cinta dan hormat penulis persembahkan rasa terima kasih yang tak akan pernah cukup tertulis oleh kata-kata kepada kedua orang tua tercinta kepada kedua orang tua tercinta Ayah Musriadi dan pintu surga penulis Ama Meriati. Terima kasih telah menjadi cahaya di setiap gelapnya perjalanan, menjadi teduh di kala lelah, dan menjadi alasan terkuat bagi penulis untuk terus melangkah hingga garis akhir. Setiap doa yang Ayah dan Ama panjatkan, setiap tetes peluh yang jatuh tanpa keluh, setiap pengorbanan yang tak selalu tampak di mata namun begitu terasa di hati semuanya adalah nafas kekuatan yang menghidupkan langkah penulis hingga hari ini. Tiada harta yang lebih berharga selain doa tulus yang kalian titipkan di langit untuk anakmu ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Abang Eggy Rinanda Putra S.H., Abang Briptu Refpandri Akbar serta adik-adikku tersayang Keyzia Fadhila Saputri dan Ashalina Zharifa yang senantiasa menjadi sumber semangat.

Padang, 14 Agustus 2025



Suci Safitri

NIM. 2112020070

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, serta dukungan. Terima kasih yang tak terhingga atas setiap pengorbanan, doa tulus, dan semangat yang selalu mengiringi Langkah penulis hingga akhirnya dapat berada pada tahap ini. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai wujud rasa hormat dan cinta yang mendalam kepada keluarga tercinta.
2. Terima kasih kepada orang-orang hebat yang telah mengisi hari-hari selama masa perkuliahan Nurul Salem, Nikmatul Aulia Ningsih, Silvia Oktaviani, Dhita Amelia, Rayumi Ibnu Putri, Gebi Rahma Wija, Lativa Febriani, Rori Marta Enjelina, Fatimah Adila Fitri, Tara Putri Perdeyanti, Raihan Alifa Rizki Yuza, M. Hamed Alkhalidi, Revi Yuliandri, M. Alharis, dan Hikmal. Kalian bukan sekadar teman, tetapi keluarga yang Tuhan kirimkan di tengah perjalanan ini. Bersama kalian, penulis menemukan rumah dalam setiap tawa, kekuatan dalam setiap pelukan, dan keteguhan dalam setiap kata “kamu bisa” yang kalian ucapkan. Terima kasih telah bertahan dan tetap menggenggam erat tangan ini, bahkan di saat penulis hampir menyerah. Kalian adalah saksi dari air mata, perjuangan, dan doa-doa yang diam-diam dipanjatkan. Semoga persahabatan ini tak lekang dimakan waktu, tetap abadi dalam kenangan, dan selalu terikat oleh doa-doa yang saling menguatkan, meski jarak dan waktu kelak memisahkan langkah kita.
3. kepada teman-teman KKN Pasilihan yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik ini. Meskipun tidak dapat disebutkan satu persatu terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang kalian berikan, sehingga menjadi penguat bagi penulis.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah.....	9
1. Rumusan Masalah	9
2. Batasan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	12
A. Dukungan Sosial	12
1. Pengertian Dukungan Sosial	12
2. Aspek- Aspek Dukungan Sosial.....	13
3. Manfaat Dukungan Sosial	15
4. Cara Mengukur Dukungan Sosial	17
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	19
B. Konsep Diri	21
1. Pengertian Konsep Diri.....	21
2. Aspek-Aspek Konsep Diri	24
3. Dimensi Konsep Diri.....	27
4. Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri	28

C. Stres Akademik	31
1. Pengertian Stres Akademik	31
2. Sumber Stres dalam Kehidupan Mahasiswa	32
3. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	35
4. Dampak Stres Akademik.....	38
5. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	40
D. Penelitian Relevan.....	46
E. Kerangka Konseptual	52
F. Hipotesis.....	53
BAB III METODE PENELITIAN	54
A. Jenis Penelitian.....	54
B. Lokasi Penelitian	54
C. Populasi dan Sampel	55
D. Operasional Variabel Penelitian	58
E. Instrumen Penelitian.....	61
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instriment Penelitian	65
G. Teknik Analisis Data	69
BAB IV HASIL PENELITIAN	73
A. Deskripsi Responden.....	73
B. Deskripsi Variabel Penelitian	76
C. Uji Asumsi Klasik	81
D. Uji Hipotesis.....	83
E. Pembahasan.....	89
F. Implikasi Hasil Penelitian Terhadap Bimbingan Konseling Islam	98
BAB V PENUTUP	106
A. Kesimpulan.....	106
B. Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA.....	108
BIODATA DIRI	183