

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN STRATEGI COPING
TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA DI
UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

KARYA AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Meraih Gelar Strata Satu Pada
Program Studi Psikologi**



Disusun Oleh :

SOHIBATUL ISLAMIYAH

211810040

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN STRATEGI COPING
TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA DI
UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

KARYA AKHIR

Diajukan Oleh:

Sohibatul Islamiyah

211810023

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pada Tanggal 12 Februari 2026

Dosen Pembimbing


Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora

Dr. Itryah, S.Psi., M.A.

NIDN. 0028098001

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN STRATEGI COPING TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Karya Akhir
Program Studi Psikologi
Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1
Psikologi

Pada tanggal 27 Febuari 2026
Mengesahkan,
Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora

Ketua Program Studi



Dr. Itryah, S.Psi., M.A.

NIDN. 0028098001

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Dr. Itryah, S.Psi., M.A.

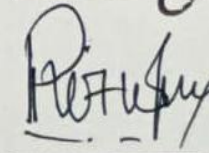
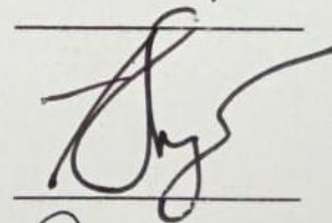
NIDN. 0028098001

Nuzep Almigo, M.Si., Ph.D.

NIDN. 0012097607

Dr. Rizki Amaliyah, S.Psi.I., MA.SI

NIDN. 2103129001



PERNYATAAN AKADEMIK

Yang Bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Sohibatul Islamiyah

NIM : 211810023

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Sosial dan Strategi Coping Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa di Universitas Bina Darma Palembang.

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian karya akhir/skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Bina Darma. Karena itu, karya akhir/skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Bina Darma.
3. Di dalam karya tulis ini tidak dapat karya atau pendapat yang telah ditulis oleh orang lain, kecuali kutipan yang diambil dari berbagai teori dengan mencantumkan nama pengarang dan menuliskan hasil kutipan tersebut kedalam daftar rujukan.
4. Karena yakin akan hasil karya tulis ini saya bersedia bahwa tugas akhir/skripsi ini diunggah dan dipublikasikan ke dalam internet.
5. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Bina Darma

Palembang, 14 Januari
2026

Menyatakan,



Signature

Sohibatul Islamiyah

NIM. 211810040

HALAMAN PESEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin, segala puji syukur senantiasa dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, karunia, serta pertolongan-Nya sehingga karya akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Tiada daya dan upaya melainkan dengan izin-Nya, serta doa tulus yang senantiasa dipanjatkan oleh kedua orang tua dan orang-orang terdekat.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta, Bapak Syahrul dan Ibu Maryana, yang dengan tulus memberikan doa, kasih sayang yang tiada henti, dan kekuatan terbesar dalam hidup penulis. Terimakasih atas setiap pengorbanan, dukungan moral maupun material, nasihat yang selalu menjadi penerang dalam setiap langkah saya serta kepercayaan yang selalu diberikan.

Saya persembahkan kepada kedua saudara perempuan saya dan adik laki-laki saya, Miftah Huljannah, S.Tr.Kom., Nur Azizah, S. Pd., dan Rahmad Ridho Wiradinata, terimakasih sudah memberikan perhatian, semangat dan motivasi, serta menjadi tempat pulang dan sumber kekuatan di saat penulis mulai lelah. Kehangatan, dukungan dan doa kalian menjadi penopang dalam setiap proses karya akhir ini.

Saya Persembahkan kepada Ibu Dr. Itryah, S.Psi., M.A., terima kasih atas kesabaran, keikhlasan, serta ilmu yang telah diberikan. Setiap arahan dan masukan menjadi bekal berharga yang membantu penulis tumbuh, tidak hanya secara akademik tetapi juga secara pribadi.

Terimakasih seluruh Bapak dan ibu dosen Psikologi, Universitas Bina Darma yang telah memberikan semua ilmu-ilmu Psikologinya yang bermanfaat.

-Sohibatul Islamiyah-

HALAMAN MOTTO

“Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat”

- Qr. Al-Baqarah : 214 -



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah Robbil'alamin. Segala puji dan syukur tak henti-hentinya penelitian panjatkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala atas rahmat, anugerah, hidayat, serta pertolongan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan karya akhir ini dengan baik. Sholawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang memberikan kita syafaat hingga akhir kelak. Penyusunan karya akhir ini merupakan salah satu syarat dalam memenuhi tugas akhir untuk menempuh gelar strata 1 di Fakultas Sosial Humaniora Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang dengan judul yang berjudul **“Hubungan Dukungan Sosial dan Strategi Coping terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Di Universitas Bina Darma Palembang”**

Dengan segala kerendahan hati peneliti mengakui bahwa dalam penyusunan karya akhir ini masih banyak kelemahan dan kekurangan, semua itu disebabkan kurangnya pengetahuan dan pengalaman peneliti, sehingga karena itu mohon kiranya dimaklumi.

Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak – pihak yang memberikan dorongan dan bantuan, khususnya kepada:

1. Prof. Dr. Edi Surya Negara, M.Kom selaku Plt Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzsep Almigo S.Psi, M.Si., Ph.D selaku Dekan Fakultas sosial humaniora

Universitas Bina Darma Palembang.

3. Dr. Itryah, S.Psi., M.A selaku Kaprodi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang sekaligus Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan serta dukungan dalam menyelesaikan karya akhir ini.
4. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma penulis berterima kasih atas segala ilmu dan pengetahuan yang diberikan dengan penuh dedikasi selama penulis menempuh pendidikan di bangku perkuliahan.
5. Kepada kedua Orang Tua tercinta, yang menjadi tempat pulang dengan pelukan yang hangat. Terima kasih atas cinta yang tak pernah berhenti, doa yang senantiasa menyertai, motivasi, dukungan dan pengertian yang diberikan selama proses penyelesaian karya akhir ini.
6. Kepada Universitas Bina Darma Palembang yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian dalam memenuhi karya akhir.
7. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh mahasiswa aktif di Universitas Bina Darma Palembang yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi, waktu, dan keikhlasan kalian dalam memberikan data penelitian sangat berharga bagi terselesaikannya skripsi ini.
8. Kepada Teman-Teman Program Studi Psikologi Angkatan 2021 yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, dan bantuan yang begitu berarti. Terima kasih atas kehadiran dan kebaikan kalian sangat membantu

saya melewati berbagai tantangan sepanjang proses penyusunan karya akhir ini.

9. Terimakasih untuk semua pihak yang terlibat dalam penyusunan karya akhir ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah menyumbangkan pikiran, materi, dan masukan-masukan.

Penulis sangat bersyukur atas segala bantuan yang diberikan, semoga Allah selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan yang akan menjadi bahan evaluasi untuk penulis agar dapat jauh lebih baik lagi. Untuk itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan kedepannya. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis ataupun orang lain dan pihak yang berkepentingan.

Palembang, 27 Februari 2026

Sohibatul Islamiyah

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN AKADEMIK.....	iv
HALAMAN PESEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	23
C. Tujuan Penelitian	24
D. Manfaat Penelitian	24
1. Manfaat Teoritis	24
2. Manfaat Praktis	24
E. Keaslian Penelitian.....	25
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	35
A. Kecemasan Akademik.....	35
1. Pengertian Kecemasan	35
2. Pengertian Kecemasan Akademik	37
3. Aspek- Aspek Kecemasan Akademik	39

4. Faktor-Faktor Kecemasan Akademik	43
5. Gejala Kecemasan Akademik.....	46
B. Dukungan Sosial	47
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	47
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	49
3. Faktor-Faktor Dukungan sosial.....	51
C. Strategi <i>Coping</i>	55
1. Pengertian Strategi <i>Coping</i>	55
2. Aspek-Aspek Strategi <i>Coping</i>	56
3. Faktor-Faktor Strategi <i>Coping</i>	59
D. Hubungan Dukungan Sosial dan Strategi <i>Coping</i> Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas Bina Darma	61
E. Hipotesis.....	65
F. Kerangka Berpikir.....	67
BAB III METODE PENELITIAN	68
A. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	68
B. Partisipan Penelitian.....	69
C. Desain Penelitian.....	70
D. Instrumen Penelitian.....	71
E. Analisis Data	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	80
A. Orientasi Kancan Dan Persiapan.....	80
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	84
C. Hasil Penelitian	86
D. Uji Asumsi/Prasyarat Penelitian	101

E. Pembahasan.....	106
BAB V Kesimpulan Dan Saran.....	117
A. Kesimpulan	117
B. Saran.....	118
DAFTAR PUSTKA.....	120



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print Skala Kecemasan Akademik	72
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Dukungan Sosial	73
Tabel 3. 3 Blue print Skala Strategi Coping	74
Tabel 4. 1 Distribusi Aitem Hasil Try Out Skala Kecemasan akademik.....	87
Tabel 4. 2 Aitem Skala Penelitian Kecemasan akademik.....	88
Tabel 4. 3 Distribusi Aitem Hasil Try Out Skala Dukungan Sosial	89
Tabel 4. 4 Skala Penelitian Dukungan Sosial	90
Tabel 4. 5 Distribusi Aitem Hasil Try Out Skala Strategi Coping	91
Tabel 4. 6 Skala Penelitian Strategi Coping.....	92
Tabel 4. 7 Deskripsi Statistik Data Penelitian.....	94
Tabel 4. 8 Kategori sampel penelitian alat ukur Kecemasan Akademik	96
Tabel 4. 9 Kategori sampel penelitian alat Dukungan Sosial	98
Tabel 4. 10 Kategori sampel penelitian alat Strategi Coping.....	99
Tabel 4. 11 Uji Normalitas.....	101
Tabel 4. 12 Uji Linieritas	102
Tabel 4. 13 Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	103
Tabel 4. 14 Nilai Koefisien	104
Tabel 4. 15 Hasil Uji Regresi Linier Berganda Dukungan Sosial	105
Tabel 4. 16 Hasil Uji Regresi Linier Berganda Strategi Coping.....	106

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Outline Kerangka Berpikir	67
Gambar 2. Regresi Linier Berganda.....	79



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Penelitian	127
Lampiran 2 Skala Try Out.....	132
Lampiran 3 Validitas dan Realibilitas Hasil Tyo Out.....	142
Lampiran 4 Data Mahasiswa.....	154
Lampiran 5 Output SPSS	159
Lampiran 6 Uji Normalitas	160
Lampiran 7 Uji Liniearitas	161
Lampiran 8 Uji Hipotesis Mayor	162
Lampiran 9 Uji Hipotesi Minor.....	163
Lampiran 10 Uji Frekuensi	170
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	176
Lampiran 12 SK Pembimbing.....	177
Lampiran 13 Lembar Konsultasi.....	178
Lampiran 14 Formulir Permohonan Pengajuan Judul	181
Lampiran 15 Formulir Perbaikan Seminar Proposal.....	182
Lampiran 16 Surat Keterangan Lulus Ujian Seminar Proposal	183
Lampiran 17 Formulir Perbaikan Senimar Akhir	184
Lampiran 18 Surat Keterangan Lulus Ujian Seminar Hasil.....	185
Lampiran 19 LoA Jurnal	186
Lampiran 20 Artikel Jurnal	187
Lampiran 21 Lembar Turnitin.....	193
Lampiran 22 Dokumentasi.....	194
Lampiran 23 Tabel Isac & Michael	195
Lampiran 24 Surat Kelayakan Jilid.....	196

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN STRATEGI COPING
TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA DI
UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

Sohibatul Islamiyah

211810040

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora

Universitas Bina Darma Palembang

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan masalah psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa dan dapat memengaruhi kinerja akademik serta kesejahteraan individu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan strategi coping dengan kecemasan akademik pada mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang, baik secara simultan maupun parsial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel sebanyak 265 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui instrumen skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan strategi coping dengan kecemasan akademik ($R = 0,746$; $p = 0,000$). Koefisien determinasi ($R^2 = 0,557$) menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 55,7% terhadap kecemasan akademik. Secara parsial, dukungan sosial ($B = 0,413$; $p = 0,000$) dan strategi coping ($B = 0,314$; $p = 0,000$) juga menunjukkan hubungan yang negatif dan signifikan dengan kecemasan akademik. Dengan demikian, hipotesis mayor dan kedua hipotesis minor dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci : Dukungan Kecemasan, Strategi Coping, Kecemasan Akademik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND COPING
STRATEGIES ON ACADEMIC ANXIETY IN STUDENTS AT BINA DARMA
UNIVERSITY PALEMBANG**

Sohibatul Islamiyah

211810040

Psychology Study Program, Fakultas Of Social Humaniora

Bina Darma University Palembang

ABSTRACT :

Academic anxiety is a psychological problem commonly experienced by university students and may affect academic performance as well as individual well-being. This study aimed to examine the relationship between social support and coping strategies and academic anxiety among students of Bina Darma University Palembang, both simultaneously and partially. This research employed a quantitative approach with a sample of 265 active students selected using a simple random sampling technique. Data were collected through Likert-scale instruments that had been tested for validity and reliability and were analyzed using multiple linear regression. The results showed that simultaneously there was a highly significant relationship between social support and coping strategies and academic anxiety ($R = 0.746$; $p = 0.000$). The coefficient of determination ($R^2 = 0.557$) indicated that both variables contributed 55.7% to academic anxiety. Partially, social support ($B = 0.413$; $p = 0.000$) and coping strategies ($B = 0.314$; $p = 0.000$) also showed negative and significant relationships with academic anxiety. Thus, the major hypothesis and both minor hypotheses in this study were accepted.

KEYWORDS : *Academic Anxiety, Coping Strategies, Sosial Support*