



# **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL, EFIKASI DIRI, STRESS AKADEMIK, DAN EMOSI AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA SMA**

**INDAH PANGESTUTI**



**DEPARTEMEN ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2025**

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## @Hak cipta milik IPB University

# IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber\*:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial, Efikasi Diri, Stres Akademik dan Emosi Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Januari 2025

Indah Pangestuti  
I24180077



## ABSTRAK

INDAH PANGESTUTI. Pengaruh Dukungan Sosial, Efikasi Diri, Stres Akademik dan Emosi Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA. Dibimbing oleh MELLY LATIFAH.

Masa remaja yang penuh gejolak memungkinkan siswa SMA menghadapi emosi negatif seperti kecemasan, stres, dan ketidakpuasan yang dapat menghambat kemampuan siswa untuk berfungsi dengan baik di lingkungan sekolah dan mengganggu kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial, efikasi diri akademik, stres akademik, dan emosi akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA. Penelitian ini menggunakan desain eksplanatori dengan teknik pengambilan contoh *purposive sampling* yang melibatkan sebanyak 130 siswa berusia 15 hingga 18 tahun. Data dianalisis secara deskriptif, serta uji korelasi dan regresi menggunakan SPSS versi 25. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara dukungan sosial, efikasi diri, dan emosi akademik dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu hubungan negatif signifikan antara stres akademik dengan kesejahteraan psikologis. Hasil uji regresi penelitian juga menemukan bahwa efikasi diri dan emosi akademik memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: dukungan sosial, efikasi diri, emosi akademik, kesejahteraan psikologis, stres akademik.

## ABSTRACT

INDAH PANGESTUTI. The Influence of Social Support, Self-Efficacy, Academic Stress, and Academic Emotion on Psychological Well-being among Senior High School Students. Supervised MELLY LATIFAH.

High school students face negative emotions such as anxiety, stress, and dissatisfaction that can hinder students ability to function well in the school environment and disrupt psychological well-being. This study aims to analyze the effects of social support, academic self-efficacy, academic stress, and academic emotion on psychological well-being in high school students. This study used an explanatory design with a purposive sampling technique involving 130 students aged 15 to 18 years old. The analysis data is descriptive, as well as a correlation and regression test using SPSS version 25. The results of the correlation test showed a significant positive relationship between social support, self-efficacy, and academic emotion and psychological well-being. In addition, the negative relationship is significant between academic stress and psychological well-being. The results of the research regression test also found that self-efficacy and academic emotion had a significant positive effect on psychological well-being.

*Keywords:* academic emotion, academic self-efficacy, academic stress, social support, psychological well-being.

## @Hak cipta milik IPB University

# IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## @Hak cipta milik IPB University

# IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber\*:

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber\*:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL, EFIKASI DIRI, STRESS AKADEMIK DAN EMOSI AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA SMA**

**INDAH PANGESTUTI**

Skripsi  
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana pada  
Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen



# IPB University

## Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

1. Neti Hernawati, S.P., M.Si  
2. Dr. Susri Adeni S.Sos., M.A.

@Hak cipta milik IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## @Hak cipta milik IPB University

# IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber\*:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial, Efikasi Diri, Stres Akademik dan Emosi Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA  
Nama : Indah Pangestuti  
NIM : I214180077

Disetujui oleh

Pembimbing I:  
Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si.  
NIP 19621029 199002 2 001

Diketahui oleh

Ketua Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen  
Dr. Tin Herawati, S.P., M.Si.  
NIP 19720428 200604 2 007

Tanggal Ujian: 15 Januari 2025

Tanggal Lulus: 24 JAN 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah "Pengaruh Dukungan Sosial, Efikasi Diri, Stres Akademik dan Emosi Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA" ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Juni 2022 sampai bulan Agustus 2022.

Penyelesaian karya ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, motivasi, serta kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing, membersamai, dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah ini. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada Neti Hernawati, S.P., M.Si dan Dr. Susri Adeni S.Sos., M.A. selaku dosen pengaji pada ujian skripsi yang telah memberikan banyak saran dan masukan yang membantu perbaikan karya ilmiah ini agar menjadi lebih baik. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ismayanti Pratiwi, S. Si., M.Si selaku dosen pemandu seminar hasil. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Ir. Euis Sunarti, M.Si. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan dan pengarahan selama menempuh Pendidikan, serta Dr. Tin Herawati, SP., M.Si, selaku ketua Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, juga seluruh dosen dan tenaga kependidikan Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya kepada penulis selama menempuh pendidikan sarjana

Ucapan terima kasih tidak lupa penulis sampaikan kepada seluruh pihak serta siswa yang bersedia menjadi responden dan membantu terselesaiannya karya ilmiah ini, yang dalam hal ini mencakup staf dan siswa, SMAN 6 Bogor, serta SMAS Kosgoro Kota Bogor, SMAN 1 Kepanjen, serta SMAS Panjura. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua, Bapak Sarjito dan Ibu Lestari serta saudara penulis, Bayu Adirianto, Yunni Widyasari, dan Tri Sulistyono yang telah memberikan doa, motivasi, serta semangat utama bagi penulis, serta juga teman-teman Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan, serta sahabat juga orang terdekat lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang juga telah memberikan saran dan dukungan dalam penyelesaian karya ilmiah ini. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan karya ilmiah ini sehingga saran yang membangun sangat diharapkan sehingga dapat mendorong karya-karya penulis yang lebih baik lagi ke depannya, besar harapan penulis agar karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak. Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Januari 2025

*Indah Pangestuti*



## DAFTAR TABEL

xi

## DAFTAR GAMBAR

xi

## DAFTAR LAMPIRAN

xi

## PENDAHULUAN

1

## 1.1 Latar Belakang

1

## 1.2 Rumusan Masalah

3

## 1.3 Tujuan

4

## 1.4 Manfaat

5

## TINJAUAN PUSTAKA

7

## 2.1 Siswa SMA

7

## 2.2 Kesejahteraan Psikologis

8

## 2.3 Emosi Akademik

9

## 2.4 Stres Akademik

10

## 2.5 Efikasi Diri

11

## 2.6 Dukungan Sosial

12

## 2.7 Hubungan Antara Karakteristik Siswa SMA, Karakteristik keluarga dengan Dukungan Sosial, Efikasi Diri, Stres Akademik dan Emosi Akademik dengan Kesejahteraan Psikologis

13

## 2.8 Pengaruh Dukungan Sosial , Efikasi Diri, Stres Akademik dan Emosi Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis

14

## 2.9 Kerangka Pemikiran

14

## III METODE

17

## 3.1 Desain, Lokasi, dan Waktu Penelitian

17

## 3.2 Populasi, Contoh, dan Teknik Penarikan Contoh

17

## 3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data

19

## 3.4 Pengolahan dan Analisis Data

21

## 3.5 Definisi Operasional

23

## IV HASIL DAN PEMBAHASAN

25

## 4.1 Karakteristik Siswa

25

## 4.2 Karakteristik Keluarga

25

## 4.3 Dukungan Sosial

26

## 4.4 Efikasi Diri

27

## 4.5 Stres Akademik

28

## 4.6 Emosi Akademik

29

## 4.7 Kesejahteraan Psikologis

30

## 4.8 Hubungan Antara Karakteristik Siswa SMA, Karakteristik Keluarga, Dukungan Sosial, Efikasi Diri, Stres Akademik, Emosi Akademik, dan Kesejahteraan Psikologis

31

## 4.9 Pengaruh Karakteristik Siswa, Karakteristik Keluarga, Dukungan Sosial, Efikasi Diri, Stres Akademik, dan Emosi Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis

32

## 4.10 Pembahasan

33

## V SIMPULAN DAN SARAN

37

## 5.1 Simpulan

37

## 5.2 Saran

37

## DAFTAR PUSTAKA

39

## LAMPIRAN

45

## RIWAYAT HIDUP

55

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a.

b.

c.

d.

e.

f.

g.

h.

i.

j.

k.

l.

m.

n.

o.

p.

q.

r.

s.

t.

u.

v.

w.

x.

y.

z.

aa.

ab.

ac.

ad.

ae.

af.

ag.

ah.

ai.

aj.

ak.

al.

am.

an.

ao.

ap.

aq.

ar.

as.

at.

au.

av.

aw.

ax.

ay.

az.

aa.

ab.

ac.

ad.

ae.

af.

ag.

ah.

ai.

aj.

ak.

al.

am.

an.

ao.

ap.

aq.

ar.

as.

at.

au.

av.

aw.

ax.

ay.

az.

aa.

ab.

ac.

ad.

ae.

af.

ag.

ah.

ai.

aj.

ak.

al.

am.

an.

ao.

ap.

aq.

ar.

as.

at.

au.

av.

aw.

ax.

ay.

az.

aa.

ab.

ac.

ad.

ae.

af.

ag.

ah.

ai.

aj.

ak.

al.

am.

an.

ao.

ap.

aq.

ar.

as.

at.

au.

av.

aw.

ax.

ay.

az.

aa.

ab.

ac.

ad.

ae.

af.

ag.

ah.

ai.

aj.

ak.

al.

am.

an.

ao.

ap.

aq.

ar.

as.

at.

au.

av.

aw.

ax.

ay.

az.

aa.

ab.

ac.

ad.

ae.

af.

ag.

ah.

ai.

aj.

ak.

al.

am.

an.

ao.

ap.

aq.

ar.

as.

at.

au.

av.

aw.

ax.

ay.

az.

aa.

ab.

ac.

ad.

ae.

af.

ag.

ah.

ai.

aj.

ak.

al.

am.

an.

ao.

ap.

aq.

ar.

as.

at.

au.

av.

aw.

ax.

ay.

az.

aa.

ab.

ac.

ad.

ae.

af.

ag.

ah.

ai.

aj.

ak.

al.

am.

an.

ao.

ap.

aq.

ar.

as.

at.

au.

av.

aw.

ax.

ay.

az.

aa.

ab.

ac.

ad.

ae.

af.

ag.

ah.

ai.

aj.

ak.

al.

am.

an.

ao.

ap.

aq.

ar.

as.

at.

au.

av.

aw.

ax.

ay.

az.

aa.

ab.

ac.

ad.

ae.

af.

ag.

ah.

ai.

aj.

ak.

al.

am.

an.

ao.

ap.

aq.

ar.

as.

at.

au.

av.

aw.

ax.

ay.

az.

aa.

ab.

ac.

ad.

ae.

af.

ag.

ah.

ai.

aj.

ak.

al.

am.

an.

ao.

ap.

aq.

ar.

as.

at.

au.

av.

aw.

ax.

ay.

az.

aa.

ab.

ac.

ad.

ae.

af.

ag.

ah.

ai.

aj.

ak.

al.

am.

an.

ao.

ap.

aq.

ar.

</div

## @Hak cipta milik IPB University

# IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.