

## HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

Putri Nanda Susanti<sup>1</sup>, Eko Hardi Ansyah<sup>2</sup>  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia  
E-mail: [ekohardi1@umsida.ac.id](mailto:ekohardi1@umsida.ac.id)

### Article Info

Received:  
2 Februari 2023  
Revised:  
20 September 2023  
Published:  
30 September 2023  
Kata kunci:  
Dukungan Sosial; Stres  
Akademik; Mahasiswa

*Keywords:*  
*Social Support;*  
*Academic Stress;*  
*College Students*

### Abstrak

Apabila harapan dan tantangan yang dihadapi mahasiswa ketika belajar tidak diatasi, hal ini dapat menimbulkan stresor yang mengakibatkan gejala stres akademik. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Keunikan penelitian ini terletak pada variabel independennya, sebagian besar penelitian lain menggunakan dukungan sosial teman sebaya, penelitian ini menggunakan dukungan sosial universal. Tujuan penelitian ini adalah guna mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional menggunakan teknik pemilihan sampel *simple random sampling*. Populasi penelitian ini terdiri dari 2145 mahasiswa Fakultas Psikologi dan Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dan jumlah sampel sebanyak 301 responden. Skala psikologis dengan model skala Likert yang terdiri dari skala dukungan sosial dan skala stres akademik yang disusun sesuai dengan karakteristik skala digunakan dalam pendekatan pengumpulan data. Teknik korelasi *product moment* adalah pendekatan yang digunakan untuk analisis data. Analisis data menghasilkan koefisien korelasi  $-0,264^{**}$  dan sig. 0,000, maka hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Artinya, dikalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik. Temuan penelitian ini berbeda dengan penelitian lainnya yang mayoritas menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa

### Abstract

*When a person enrolls in college, they get the status of a student. If the expectations and challenges students face when studying are not addressed, it may lead to the creation of stressors that result in symptoms of academic stress. Social support is one of the factor that affects academic stress. The uniqueness of this study lies in its independent variables, although most other studies employed peer social support, this study employs universal social support. The purpose of this research was to determine the relationship between social support and academic stress in college students of Muhammadiyah Sidoarjo University. This research method is quantitative correlational with a simple random sampling technique. The population of this study consisted of 2145 students from the Faculty of Psychology and Education at Muhammadiyah University of Sidoarjo and the total sample included 301 respondents. A psychological scale with a Likert scale model made up of a social support scale and an academic stress scale that are structured according to the scale's characteristics is used in the data collecting approach. The product moment correlation technique approach is the one employed for data analysis. Data analysis produces a correlation coefficient of  $-0.264^{**}$  and sig value of 0.000, so the researcher's proposed hypothesis is accepted. That mean, among students at Muhammadiyah University of Sidoarjo, there is a negative correlation between social support and academic stress. The findings of this study differ from those of other studies, the majority of which demonstrate that there is no connection between social support and students' academic stress.*



## **PENDAHULUAN**

Setiap tahapan pendidikan formal merupakan sesuatu yang dilalui manusia sepanjang hidupnya. Mulai dari Taman Kanak-Kanak hingga Perguruan Tinggi adalah jenjang pendidikan formal yang ada di Indonesia. Siswa yang berada di usia remaja akhir dan dewasa awal serta terdaftar di perguruan tinggi melakukan hal ini untuk mengejar tujuan masa depan mereka. Periode yang dikenal sebagai masa dewasa awal menandai peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa yakni antara usia 18 dan 25 tahun. Transisi yang membawa perubahan dan stres ini mirip dengan masa transisi antara sekolah dasar ke sekolah menengah (Santrock, 2012).

Mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar pada program studi tertentu di sekolah atau perguruan tinggi. Mahasiswa akan memiliki kemandirian yang lebih besar, lebih banyak waktu untuk berbaur dan mengeksplorasi nilai-nilai dan gaya hidup mereka, lebih banyak pilihan dalam mata kuliah yang mereka ikuti, dan tantangan yang lebih besar dari tugas perkuliahan yang mereka dapatkan (Santrock, 2012). Namun, siswa mungkin akan mengalami kesulitan atau mengalami masalah dengan akademik mereka selama masa penyesuaian ini.

Mahasiswa saat ini harus menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan tuntutan hidup baik dasar maupun sekunder. Ketika dihadapkan pada berbagai tuntutan dalam kegiatan perkuliahan, seperti penelitian, tenggat waktu penyelesaian tugas yang ketat, tumpukan tugas, ujian akhir, artikel, bahkan tuntutan untuk berprestasi yang mengharuskan mendapatkan nilai bagus, mahasiswa wajib mempunyai solusi atau cara tersendiri dalam mengerjakannya. Oleh karena itu, mereka mesti menyelesaikan permasalahan dengan optimal. Mahasiswa harus menghadapi beberapa harapan yang tidak terpenuhi, seperti tekanan, yang dapat mengakibatkan perasaan tidak menyenangkan termasuk khawatir, putus asa, marah, dan bosan. Ketika tekanan ini melewati ambang batas tertentu, mahasiswa dapat mengalami stres bahkan depresi (Ambarwati et al., 2017).

Mahasiswa yang merasakan banyak tekanan terkait tanggung jawab akademiknya lebih besar kemungkinannya untuk mengalami stres yang akan menyebabkan mereka merasa tidak bahagia dan tidak puas (Khuluq, 2017). Menurut The American Institute of Stress (2020), stres dicirikan sebagai suatu keadaan di mana seseorang percaya bahwa tuntutan yang dibebankan padanya lebih besar daripada kemampuannya untuk menanganinya. Bagi mahasiswa, stres ini seringkali merupakan stres akademik.

WHO menyatakan 350 juta orang di seluruh dunia diklasifikasikan menderita stres, dimana stres termasuk dalam penyakit paling umum keempat di dunia. mengenai prevalensi peristiwa stres. Terdapat 38–71% mahasiswa di seluruh dunia yang melaporkan perasaan stres, dan terdapat 39,6–60,61% di Asia. Angka kejadian stres mahasiswa di Indonesia sendiri berkisar antara 36,7 hingga 71,6% (Ambarwati et al., 2017). Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang prevalensi stres akademik sebesar 13,3% pada kategori rendah, 16,2% berada pada kelompok tinggi, dan 70,5% pada kelompok sedang (Zamroni, 2015). Menurut sejumlah penelitian dan statistik mahasiswa di seluruh dunia menghadapi stres akademik. Stres akademik merupakan permasalahan yang tidak hanya menimpa universitas-universitas di Indonesia saja melainkan di seluruh dunia dan berdampak ke seluruh jurusan dalam perguruan tinggi. Penelitian lebih lanjut mengenai stres akademik

siswa diperlukan karena kejadian masalah ini cukup signifikan dari tahun ke tahun.

Menurut Hardjana (1994) stres akademik adalah perasaan tegang yang dialami seseorang selama melakukan aktivitas belajar sebagai akibat dari banyaknya tuntutan tugas yang menumpuk dan harus dipenuhi oleh individu tersebut. Ketidakseimbangan antara tuntutan dari lingkungan dan sumber daya aktual inilah yang menyebabkan stres akademik pada siswa. Menurut penelitian Purwanti & Rahmandani (2018) mayoritas mahasiswa berjuang dengan akademis mereka. Mahasiswa harus mendapat perhatian lebih karena stres akademik mempunyai banyak dampak negatif. Berdasarkan temuan penelitian, terdapat korelasi yang kuat dengan arah hubungan negatif.

Berdasarkan survei yang diberikan secara acak kepada 100 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, (55%) diantaranya mengalami sakit kepala, (57%) sulit tidur, dan (50%) kehilangan nafsu makan saat makan. Selain itu, ditemukan bahwa (54%) mahasiswa merasa khawatir dan (64%) takut gagal dalam mata kuliah. (61%) mahasiswa mengira daya ingatnya berkurang saat belajar. (57%) siswa merasa sulit berkonsentrasi ketika mempunyai tugas yang banyak. Yang terakhir, ketika menghadapi tekanan akademis, mahasiswa (35%) cenderung menyalahkan orang lain. Menurut data survei, mayoritas individu memiliki tanda-tanda stres akademik karena memenuhi kriteria yang ditetapkan Hardjana (1994) antara lain aspek fisiologis yang menimbulkan gejala seperti sakit kepala, insomnia, nyeri punggung, dan pola makan. Aspek emosional merupakan komponen yang berpotensi mempengaruhi emosi orang yang mengalaminya sehingga menimbulkan perasaan melankolis, tidak mampu fokus, cemas, dan khawatir. Aspek intelektual dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berpikir jernih, sehingga dapat menyebabkan hilangnya ingatan, produktivitas yang buruk, dan ketidakmampuan untuk fokus. Aspek interpersonal berpengaruh terhadap perilaku dan dapat menimbulkan perilaku tidak diinginkan yang dapat merusak hubungan interpersonal, seperti menyerang individu lain secara verbal dan kehilangan kepercayaan terhadap mereka (Della, 2019).

Fenomena mengenai stres akademik ini diperkuat oleh temuan wawancara dengan sejumlah mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang mengungkapkan adanya stres akademik di kalangan mahasiswa semakin mendukung isu stres akademik tersebut. Saat masuk universitas, mahasiswa melaporkan mengalami ketakutan, kegelisahan, kecemasan, sakit kepala, dan sulit tidur. Rasa gelisah, cemas, sulit tidur, gangguan pencernaan, sakit kepala, sulit berkonsentrasi, berpikiran negatif saat ada ujian, pusing karena tidak memahami materi yang diberikan hingga bingung harus mengharapkan apa, merupakan tanda-tanda stres yang sering dialami seseorang (Agolla & Ongori, 2009).

Wawancara dengan sejumlah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo mengungkapkan adanya stres akademik di kalangan mahasiswa semakin mendukung isu stres akademik tersebut. Saat masuk universitas, mahasiswa melaporkan mengalami ketakutan, kegelisahan, kecemasan, sakit kepala, dan sulit tidur. Gejala stres yang sering dialami seseorang antara lain khawatir, was-was, insomnia, gangguan pencernaan, *headache*, hilang konsentrasi, pikiran negatif dan pusing tidak mengerti pelajaran hingga kebingungan tentang apa yang diharapkan (Agolla & Ongori, 2009).

Menurut Taylor (2003) faktor internal stres akademik seperti kepribadian yang meliputi afek, *hardiness*, optimisme, kontrol psikologis, harga diri dan strategi *coping*. Keterbatasan waktu dan uang, pendidikan, tingkat kehidupan, dukungan sosial, dan stresor merupakan contoh faktor eksternal stres akademik (Oktavia et al., 2019). Dukungan sosial

adalah faktor yang menurut Weiten & Lloyd dapat menurunkan stres akademis. Karena salah satu aspek yang menurunkan stres adalah kualitas seseorang dalam hubungannya dengan lingkungan sosialnya maka dukungan sosial sangat penting untuk menurunkan stres (Baron & Donn, 2005; Smet, 1994).

Taylor (2003) menggambarkan dukungan sosial adalah jaringan komunikasi bersama dari orang tua, pasangan, kerabat, teman sebaya, dan komunitas sosial yang diperoleh seseorang berbentuk kasih sayang, kepedulian, dan harga diri. Gottlieb (1983) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pengetahuan, arahan, atau perilaku yang diberikan kerabat sosial, baik secara vokal maupun nonverbal. Masyarakat memiliki rasa dihargai, dihormati, serta menjadi anggota komunitas yang dapat membantu mereka ketika mereka membutuhkannya jika mereka menerima dukungan sosial dari lingkungannya (Sarafino & Smith, 2011).

Dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan dengan stres akademik. Studi Defitri et al. (2021) menunjukkan peran penting dukungan sosial dalam membantu siswa mengelola stres akademis mereka. Dukungan sosial menjadi jenis pertolongan yang terbukti membantu mahasiswa mengurangi stres akademik. Menurut studi Kountul et al. (2018) mengenai dampak dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya terhadap stres mahasiswa, mereka yang mendapat dukungan sosial merasa lebih disukai dan diperhatikan serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih besar. Temuan penelitian terhadap 80 mahasiswa diploma IV kebidanan Politeknik Kemenkes Kaltim yang dilakukan Kurnia & Ramadhani (2021) mendapatkan hasil jika dukungan sosial tidak berpengaruh pada stres akademik. Namun kenyataan di lingkungan sekitar menampakkan bahwa mahasiswa kerap mengalami stres akademik yang cukup signifikan. Hal ini bertolak belakang dengan harapan bahwa tingginya tingkat dukungan sosial yang diperoleh dapat meminimalkan tingkat stres akademik yang dihadapi.

Faktor kebutuhan fisik, kebutuhan sosial, dan kebutuhan psikologis merupakan tiga komponen dukungan sosial yang diidentifikasi oleh Stanley & Beare (2007). Kebutuhan individu mencakup makanan, pakaian, dan tempat tinggal dianggap sebagai faktor kebutuhan fisik. Sementara rasa ingin tahu, terlindungi, dan dorongan keagamaan terpuaskan dengan bantuan orang lain masuk dalam faktor kebutuhan psikologis. Faktor kebutuhan sosial meliputi aktualisasi diri individu. Smet (1994) mengemukakan dukungan sosial mempunyai empat aspek, terdiri dari aspek dukungan informasional, emosional, evaluasi, dan instrumental.

Pembaharuan pada penelitian kali ini dibandingkan dengan penelitian terdahulu adalah adanya perbedaan variabel independennya. Penelitian ini menggunakan dukungan sosial yang bersifat umum atau keseluruhan, yang mencakup dukungan dari keluarga/orang tua, dosen/guru, teman sebaya, dan pasangan, dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan faktor dukungan tertentu seperti dukungan sosial teman sebaya. Penulis berpendapat bahwa masalah stres akademik pada mahasiswa perlu ditelaah berdasarkan evaluasi pertama yang dilakukan dengan menggunakan temuan survei dan wawancara yang telah dilakukan. Untuk menurunkan kemungkinan terjadinya kasus stres akademik kalangan mahasiswa, maka penulis berpendapat perlu dilakukan penelitian mengenai hal tersebut pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk

mengetahui korelasi dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hipotesis penelitian yakni apakah terdapat korelasi negatif dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

## **METODE**

Penelitian ini memakai jenis metode kuantitatif korelasional. Menggunakan metode korelasi karena peneliti ingin melihat dan mengulas hubungan antara dua variabel atau lebih (Sukardi, 2011). Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang diteliti yakni variabel terikat (*dependent*) yaitu stres akademik dan variabel bebas (*independent*) dukungan sosial. Populasi penelitian terdiri dari 2145 mahasiswa Fakultas Psikologi dan Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Tabel Isaac dan Michael digunakan untuk menghitung besar sampel, sehingga diperoleh sampel sebanyak 301 subjek dengan *margin of error* 5%. Pendekatan *simple random sampling* digunakan dalam pemilihan sampel.

Skala dukungan sosial dan skala stres akademik dengan jenis skala *Likert* digunakan sebagai metode pengumpulan data dalam penelitian ini. Skala stres akademik yang digunakan merupakan adaptasi dari instrumen pengukuran Lestari (2021) berdasarkan aspek stres akademik berdasarkan Hardjana meliputi aspek fisiologis, kognitif, emosi dan hubungan interpersonal. Pada skala dukungan sosial Khuluq (2017) diadopsi sejalan pada aspek-aspek dukungan sosial Smet dan Taylor, yang meliputi aspek dukungan informatif, emosional, penilaian, dan instrumental.

Uji validitas melibatkan uji validitas isi dan item. Kelayakan isi materi dievaluasi menggunakan uji validitas isi dengan menggunakan pertimbangan profesional dan analisis rasional (Azwar, 2015). Melalui analisis statistik dengan *corrected item total correlation*, validitas item dapat ditentukan. Dengan total item 48, uji validitas skala dukungan sosial sesuai aspek dukungan informatif, emosional, penilaian, dan instrumental menghasilkan 36 item valid dan 12 item tidak valid. Kisaran nilai validitas skala dukungan sosial 0,356 hingga 0,647. Temuan uji validitas skala stres akademik sebanyak 28 item berdasarkan aspek fisiologis, kognitif, emosi, dan hubungan interpersonal menunjukkan bahwa 23 valid dan 5 pertanyaan perlu dihilangkan. Skala stres akademik ini memiliki skor validitas yang berkisar antara 0,558 hingga 0,638.

Penilaian reliabilitas penelitian ini menggunakan SPSS 21.0 dan teknik *Cronbach's alpha*. Data dianggap dapat diandalkan jika nilai reliabilitasnya mendekati 1 atau kisaran nilai reliabilitas adalah 0 hingga 1 (Azwar, 2015). Skor *Cronbach alpha* skala dukungan sosial sebesar 0,945 dan Skor *Cronbach alpha* uji reliabilitas skala stres akademik sebesar 0,936. Kedua skala tersebut dapat dianggap sebagai metode penilaian yang dapat dipercaya. Selanjutnya memanfaatkan analisis *product moment* menggunakan SPSS 21.0 guna mengetahui korelasi variabel X dan Y.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **1. Hasil Penelitian**

Berdasar pada penelitian yang telah dilakukan terhadap 301 partisipan, diperoleh hasil bahwa data berdistribusi normal dan terdapat korelasi yang linier dari variabel x dan y.

Berikut sebaran temuan menurut distribusi responden atau subjek:

**Tabel No.01 Distribusi Subjek**

Keterangan	Subjek	Jumlah	%
Jenis kelamin	Lakii-Laki	37	12,3
	Perempun	264	87,7
	<b>Σ</b>	<b>301</b>	<b>100</b>
Semester	2	77	25,6
	4	67	22,3
	6	78	25,9
	8	79	26,2
	<b>Σ</b>	<b>301</b>	<b>100</b>
Usia	18	40	13,3
	19	50	16,6
	20	45	15
	21	77	25,6
	22	78	25,9
	23	8	2,7
	24	3	1
<b>Σ</b>	<b>301</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 01, mayoritas responden (87,7%) adalah perempuan, lebih banyak dibandingkan semester 8 (26,2%), dan berusia 22 tahun (25,9%).

**Tabel No.02 Analisis Deskripsi Penelitian**

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
DS	301	51.00	127.00	87.6611	18.60837
SA	301	31.00	87.00	59.4850	13.30779

Nilai pada dukungan sosial dan stres akademik dapat digunakan untuk membuat kategori skor berdasar kesimpulan perhitungan pada tabel 02 sebagai norma.

**Tabel No.03 Analisis Kategori Skor**

Keterangan	Skor Subjek			
	DS		SA	
	Σ	%	Σ	%
Sangat Rendah	37	12.3	20	6.6
Rendah	41	13.6	77	25.6
Sedang	120	39.9	110	36.5
Tinggi	80	26.6	58	19.3
Sangat Tinggi	23	7.6	36	12

Tabel 03 menunjukkan sebagian besar siswa (39,9%) menerima dukungan sosial pada tingkat sedang, sedangkan siswa (26,6%) menerima dukungan sosial tinggi. Kemudian, jelas bahwa sebagian besar siswa (36,5%) merasakan tingkat stres akademik yang sedang, sementara hanya 25,6% siswa yang melaporkan tingkat stres yang rendah

## 2. Hasil Analisis Data

Pendekatan *product moment pearson correlation* digunakan untuk uji analisis data sesuai dengan temuan uji asumsi sebelumnya. Pendekatan parametrik digunakan sebagai pengujian analisis data pada penelitian ini.

**Tabel No.04 Uji Analisa Data  
Correlations**

	DS	SA
--	----	----

DS	Pearson Correlation	1	-.264**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	301	301
SA	Pearson Correlation	-.264**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	301	301

Korelasi *product moment* yang digunakan pada uji analisis data pada tabel 04 menunjukkan nilai signifikansi 0,000 dan  $r_{xy} = -0,264^{**}$ . Temuan pengujian ini dapat diartikan jika ada korelasi lemah dengan arah negatif antara variabel x dan y. Pada tabel No. 05 ditampilkan besarnya pengaruh yang disumbangkan.

**Tabel No.05 Koefisien Determinasi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.264 <sup>a</sup>	.070	.067	12.85703

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan menunjukkan sumbangan efektif secara keseluruhan dukungan sosial terhadap stres akademik sebesar 0,070 atau 7% dan 93% lainnya disumbang oleh faktor lain.

## Pembahasan

Berdasarkan uji bivariat yang menguji hubungan dukungan sosial dengan stres akademik menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* untuk menguji hipotesis, diperoleh hasil sig. 0,000 dengan  $r_{xy} -0,264^{**}$  yang mengartikan jika hipotesis diterima dan terdapat korelasi negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik. Ernawati & Rusmawati (2015) dalam penelitiannya menunjukkan hubungan negatif dukungan sosial dan stres akademik mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa kemungkinan merasakan stres akademik menurun seiring dengan meningkatnya dukungan sosial dan sebaliknya.

Temuan penelitian kali ini terdapat perbedaan dengan studi lain yang tidak menemukan hubungan antara stres akademik siswa dengan dukungan sosial, dukungan sosial juga tidak berperan protektif terhadap dampak buruk stres (Szkody et al., 2020). Kurnia & Ramadhani (2021) menemukan bahwa meskipun mahasiswa kebidanan mendapat banyak dukungan sosial, mereka juga mendapat banyak stres akademik. Rumbrar & Soetjningsih (2021) menemukan bahwa di kalangan pelajar, tidak ada hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik. Temuan studi ini mempertunjukkan apabila jika tak ada korelasi antara dukungan sosial dan stres akademik, hal tersebut bisa disimpulkan dari adanya faktor tambahan dapat menolong menyusutkan stres akademik mahasiswa.

Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dalam penelitian menunjukkan jika variabel x berdampak pada variabel y. Sesuai hasil studi, mayoritas individu sebanyak 120 subjek atau 39,9% memiliki dukungan sosial sedang, sedangkan 80 subjek atau 26,6%, memiliki dukungan sosial tinggi. 110 partisipan melaporkan menderita stres akademik sedang, sedangkan 77 partisipan melaporkan mendapatkan sedikit mengalami stres. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mempunyai stres akademik yang rendah dan tingkat dukungan sosial yang tinggi. Dengan temuan di atas, maka dapat disimpulkan apabila stres akademik berada pada tingkat sedang karena tersedianya dukungan sosial berupa dukungan emosional yang dialami mahasiswa, dukungan informasi, dukungan instrumen dan dukungan penghargaan.

Poots & Cassidy (2020) yang melakukan penelitian terhadap 258 siswa di Irlandia



Utara, memberikan dukungan terhadap temuan yang disajikan di atas. Temuan penelitian mengungkapkan adanya korelasi negatif dan signifikan antara variabel stres akademik dan variabel dukungan sosial. Kesibukan akademis adalah pemicu timbulnya stres yang bisa mengakibatkan problem pada kesehatan mental. Studi ini berfokus pada seberapa penting dukungan sosial diberikan kepada mahasiswa sebagai pemicu guna menurunkan stres. Studi ini mempertunjukkan jika pemicu untuk mengurangi stres yang terkait dengan pekerjaan akademis adalah adanya dukungan sosial terhadap masyarakat.

Adanya korelasi yang mendukung bersama individu lain dapat membantu dan menghindari terjadinya stres yang kuat dan berulang. Tanpa adanya hubungan dengan lingkungan sosial maka masyarakat tidak akan mampu memenuhi kebutuhan pokoknya, sehingga masyarakat harus menjalin kemitraan dengan pemenuhan lingkungan sosial. Proses pengembangan diri individu sangat dipengaruhi oleh perhatian, kasih sayang, dan empati yang diterimanya dari orang tua, saudara kandung, atau anggota keluarga lainnya (Quardona & Agustina, 2018). Menurut Rodríguez et al. (2019) apabila dukungan sosial berfungsi guna mengatasi keadaan menantang serta penuh tekanan, orang harus mempunyai seseorang yang dapat mereka percayai dan yang dapat bertindak sebagai penyalur perasaan, masalah, atau tantangan mereka. Oleh karena itu, orang akan memberikan respon positif terhadap stres dalam lingkungannya jika mereka mengetahui bahwa orang lain bersedia mendukung, mendengarkan, dan bertukar pikiran dengan mereka. Namun, stres adalah akibat dari orang yang tidak merasakan atau mendapatkan dukungan.

Menurut penelitian Ibimiluyi et al. (2022), dukungan sosial dapat berfungsi sebagai mekanisme koping terhadap situasi stres dan membantu individu menghadapi tekanan psikologis seperti kecemasan dan kesedihan saat mereka berada di bawah stres. Seseorang dengan cukup dukungan sosial memiliki penangan stres akademik lebih mudah dibanding yang tidak mempunyai dukungan sosial, sehingga bisa meminimalisir stres akademik individu. Mahasiswa hendaknya dapat memanfaatkan dukungan orang lain disekitarnya untuk melewati stres akademik karena dukungan sosial diyakini penting karena dapat berguna untuk penyangga atau *buffer* bagi akibat buruk kesehatan mental. Saat individu mengalami kesulitan, jumlah dukungan sosial yang mereka terima mungkin membantu mereka merasa ada orang lain di sekitar mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan jika ada sedikit korelasi antara stres akademik mahasiswa dengan dukungan sosial. Penelitian ini menunjukkan jika dukungan sosial secara efektif memberikan kontribusi sebesar 7% dari stres akademik yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi dan Pendidikan Sidoarjo, faktor lain yang tidak terlihat pada penelitian ini bertanggung jawab atas pengaruh sisanya. Menurut penelitian Oktavia et al. (2019), masih banyak lagi elemen yang mungkin mempengaruhi stres akademik siswa. Aspek tambahan tersebut mencakup karakteristik internal yang berasal dari diri seseorang serta faktor dari luar meliputi dukungan sosial, yang keduanya dapat mengurangi stres akademik. *Self efficacy* disebut sebagai unsur yang berasal dari dalam diri individu. *Locus of control*, ketangguhan, hubungan teman sebaya, terapi kelompok, dan teknik coping merupakan faktor pendukung lain yang mungkin mengontrol stres akademik.

## SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo mengenai korelasi dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa, bisa disimpulkan jika hipotesis peneliti benar dan artinya ada korelasi dengan arah negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa. Dengan kata lain, stres akademik meningkat seiring dengan menurunnya dukungan sosial, sedangkan stres akademik menurun seiring dengan meningkatnya dukungan sosial terhadap siswa. Temuan penelitian ini bisa digunakan untuk mencerahkan atau memberikan saran kepada siswa tentang pentingnya dukungan sosial dalam menurunkan stres akademik. Selain itu penelitian ini diharap bisa memperluas ilmu dan pengetahuan kita mengenai kajian psikologi, terutama pada psikologi pendidikan, perkembangan, dan sosial. Diharapkan bahwa penyelidikan lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik akan memungkinkan peneliti lain untuk lebih jelas menentukan mana dari beberapa aspek dukungan sosial dengan potensi berpengaruh terbesar guna mengurangi stres akademik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tak lupa mengucapkan puji dan syukur pada Allah SWT yang mana sudah membantu saya dengan melimpahkan stamina untuk menyelesaikan artikel ini. Tak lupa juga saya ucapkan terima kasih kepada keluarga atas kesabaran, kepercayaan diri yang tak tergoyahkan, dan nasehat yang mendalam, serta kepada teman-teman terkasih atas kebersamaan dan bantuannya dalam penulisan tugas akhir ini. Terima kasih banyak pada berbagai partisipan yang tidak dapat penulis ucapkan terima kasih secara individu. Semoga Allah memberi Anda kesuksesan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An Assasment of Academic Stress Among Undergraduate Student : The Case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 063–070.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Azwar, Z. (2015). *Reliabilitas dan Validitas (4th ed)*. Pustaka Belajar.
- Baron, R. A., & Donn, B. (2005). *Psikologi sosial*. Erlangga.
- Defitri, A. A., Zukhra, R. M., & Nopriadi. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring pada Masa Pandemin Covid-19. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 287–296.
- Della, C. T. (2019). Pengaruh Persepsi Siswa Terhadap Full Day School Pada Stress Akademik Siswa Sma Negeri 1 Karanganom Klaten the Effect of Perception Student on Full Day School of Academic Stress on the Students of Senior High School 1 Karanganom Klaten. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(7), 488–502.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa SMK Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal EMPATI*, 4(4), 26–31.
- Gottlieb, B. H. (1983). Social Support As A Focus for Integrative Research in Psychology. *Amerycan Psychologist*, 38(2), 278–287.
- Hardjana, M. A. (1994). *Konflik dalam Organisasi*. Satya Wacana.
- Ibimiluyi, F. O., Fasina, A. O., & Oscar, O. B. I. (2022). The Influence Of Social Support On Stress Among Adolescents In Ekiti State. *British Journal of Education*, 10(2), 22–30.
- Khuluq, M. N. (2017). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1-7III.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6506>
- Lestari, A. P. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Saat Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Semester 3 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic Expectation, Self-Compassion, Psychological Capital, Social Support And Student Wellbeing. *International Journal of Educational Research*, 99. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101506>
- Purwanti, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 28–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2018.21664>
- Quardona, & Agustina, M. (2018). Dukungan Emosional dan Instrumental dengan Interaksi Sosial pada Pasien Isolasi Sosial. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 429–435. <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i02.319>
- Rodríguez, L. M., Castillo, E. F., Martínez, E. G., Hernández, Y. de la C. Á., Carreiro, A. L., & Morales, H. L. V. (2019). Social Support And Resilience: Protective Factors In Primary Caregivers Of Patients On Hemodialysis. *Enfermeria Nefrológica*, 22(2), 130–139. <https://doi.org/10.4321/S2254-28842019000200004>
- Rumbrar, D., & Soetjningsih, C. H. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Papua Program Beasiswa Pkp3n Di Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3), 446–451. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.40878>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Spand Development: Perkembangan Masa Hidup* (N. I. Sallama (ed.); Ketigabelas. Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT Grasindo.
- Stanley, & Beare. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. EGC.
- Sukardi. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. PT Bumi Aksara.
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & McKinney, C. (2020). Stress Buffering Role of Social Support During Covid-19. *Family Process*, 60(3), 1002–1015. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/famp.12618>
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology 5th edition*. McGraw Hill.
- The American Institute of Stress. (2020). *Daily Life*. [www.stress.org](http://www.stress.org). <https://www.stress.org/daily-life>
- Zamroni, Z. (2015). Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12(2), 51. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6404>

