

Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Putri Nanda Susanti,

Eko Hardi Ansyah

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

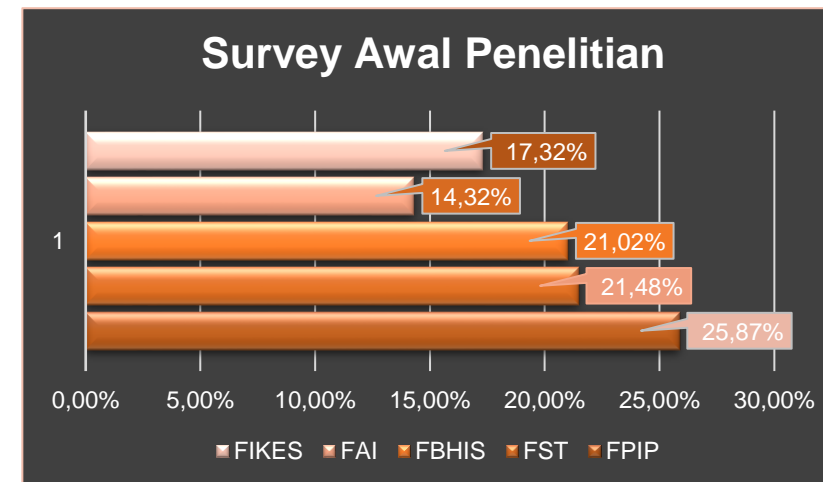
Januari, 2023

Pendahuluan

Mahasiswa akan mengalami masa peralihan, mahasiswa akan memiliki kewajiban baru atau tuntutan yang harus dipenuhi. Apabila tidak terpenuhi maka akan menghambat proses belajar mahasiswa. Maka diharapkan mahasiswa bisa memiliki solusi atau cara untuk bisa memenuhi tuntutan dengan tepat. Jika tuntutan tidak terpenuhi dan hambatan tidak terselesaikan dapat memicu timbulnya stres dalam diri.

Stres akademik ini bukan hanya ada di Indonesia saja melainkan ada di berbagai perguruan tinggi yang ada di dunia, serta tidak hanya terpaku pada satu jurusan melainkan semua jurusan yang ada di perguruan tinggi mengalaminya. Penelitian mengenai stres akademik mahasiswa ini diperlukan untuk dikaji lebih lanjut lagi dikarenakan prevalensi stres akademik dari tahun ke tahun menunjukkan angka yang cukup tinggi.

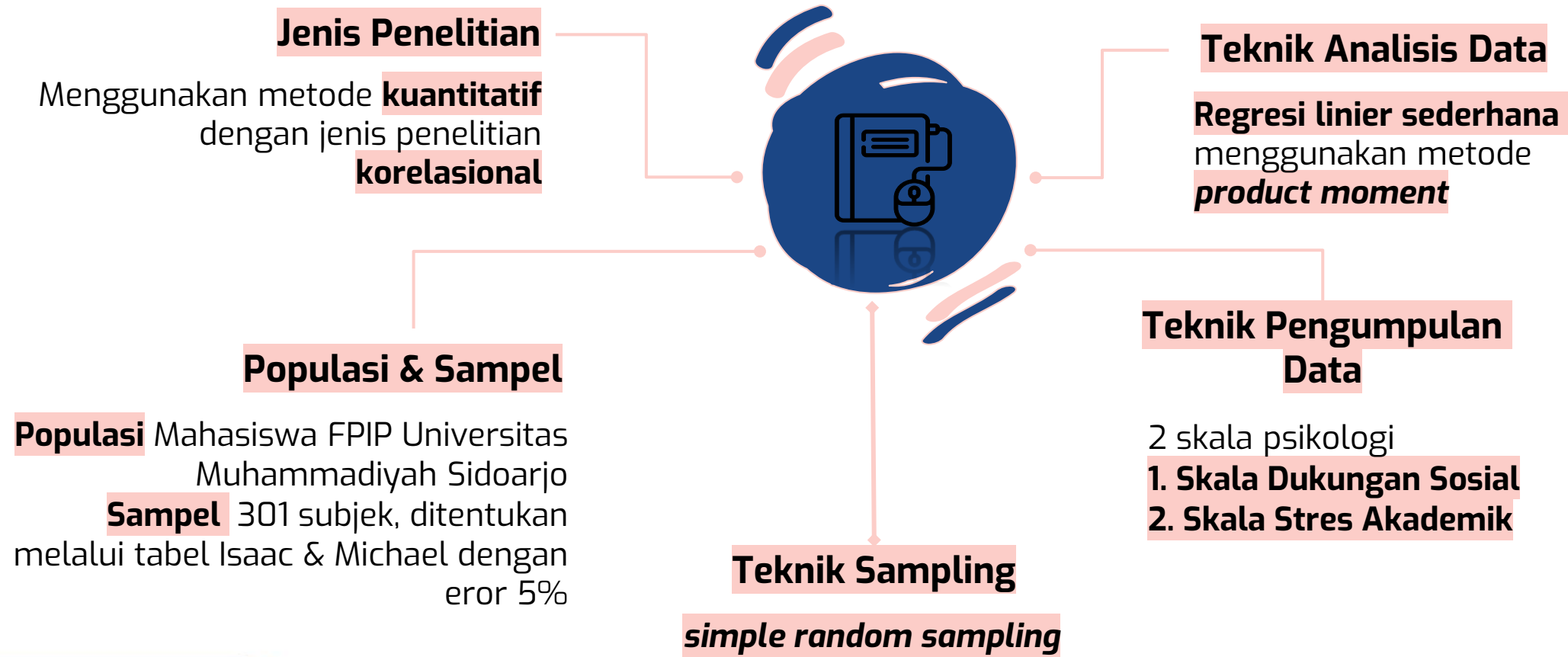
Mahasiswa yang mampu bertahan dalam tekanan dan bisa mencari jalan keluarnya sendiri cenderung memiliki stres akademik rendah atau memiliki gejala stres akademik relatif sedikit. Realitanya pada survey awal dan wawancara yang sudah dilakukan menunjukkan hasil bahwasannya mahasiswa UMSIDA menunjukkan gejala stres akademik, maka dari itu untuk membangun kualitas hidup yang baik dan mengurangi resiko terjadinya kasus stres akademik pada mahasiswa perlu dilakukan pengkajian mengenai stres akademik mahasiswa UMSIDA.



Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?

Metode



Hasil

Karakteristik Responden

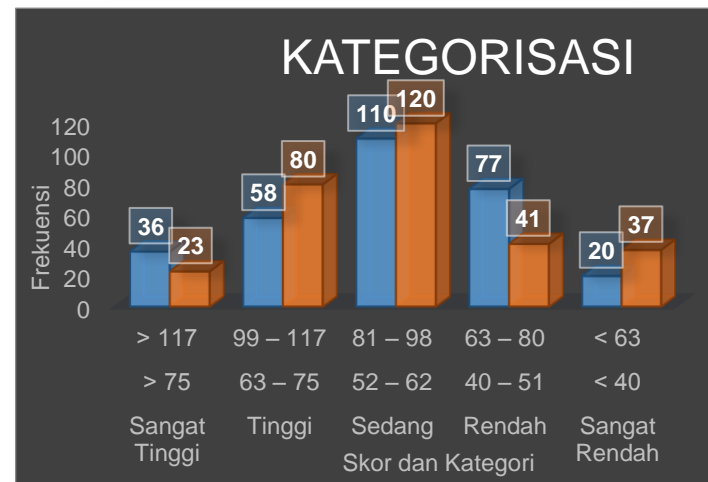
Karakteristik	Responden	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	37	12,3%
	Perempuan	264	87,7%
	Total	301	100%
Semester	2	77	25,6%
	4	67	22,3%
	6	78	25,9%
	8	79	26,2%
	Total	301	100%
Usia	18	40	13,3%
	19	50	16,6%
	20	45	15%
	21	77	25,6%
	22	78	25,9%
	23	8	2,7%
	24	3	1%
Total	301	100%	

Karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan (87,7%), lebih banyak dari semester 8 sebanyak 78 mahasiswa (26,2%) serta memiliki usia 22 tahun (25,9%).

Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi Data Penelitian					
	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Dukungan_Sosial	301	51	127	87.6611	18.60837
Stres_Akademik	301	31	87	59.485	13.30779
Valid N (listwise)	301				

Kategorisasi



Hasil Uji Analisa Data

Correlations			
		Dukungan Sosial	Stres Akademik
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	-.264**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	301	301
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.264**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	301	301

Uji di atas mendapatkan hasil $p=0.000$ dan $r=-0.264$. Terdapat **korelasi yang signifikan** dan arah hubungan **negatif** dengan besaran efek **lemah**.

Sumbangan Efektif

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

R square menunjukkan nilai $0.070 \times 100\% = 7\%$ sehingga menunjukkan bahwa sumbangan efektif variabel dukungan sosial **sebesar 7%** terhadap stres akademik dan sisanya disumbangkan oleh variabel lain.

Pembahasan

Berdasarkan pada perhitungan analisa bivariat menunjukkan hasil bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima yang artinya terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah juga stres akademik pada mahasiswa dan sebaliknya

Hasil ini didukung oleh

Penelitian yang dilakukan oleh **(30)** menunjukkan hasil bahwasannya dukungan sosial memiliki hubungan yang negatif dengan stres akademik, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah kemungkinan mengalami stres akademik dan sebaliknya

(38) ketika individu mengalami stres, dukungan sosial bisa membantu untuk mengurangi tekanan psikologisnya seperti rasa cemas dan depresi, dan bisa berfungsi sebagai strategi koping pada peristiwa yang timbul dari stres.

(40) Dukungan sosial dibidang berarti karena bisa sebagai penyangga atau penahan dari efek negatif kesehatan mental dan stres serta penting bagi individu untuk bisa memanfaatkan dukungan dari sekitar guna mengatasi stres akademik yang dialami. Besarnya dukungan sosial yang didapatkan individu bisa membuat merasakan kehadiran individu lain ketika sedang mengalami kesulitan.

Temuan Penting Penelitian



Hasil penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian lain yang mendapatkan hasil jika tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa, serta dukungan sosial juga tidak memberikan peran sebagai pelindung terhadap efek negatif stres **[2]**, **[31]**, **[32]**. Hasil penelitian lain yang dilakukan **[26]** dalam penelitiannya menggunakan responden mahasiswa kebidanan mendapatkan hasil dukungan sosial tinggi namun stres akademiknya juga tinggi. Penelitian **[33]** mendapatkan hasil bahwa tidak adanya korelasi antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa. Dalam hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketika tidak adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik dapat ditentukan dengan adanya faktor-faktor lain yang bisa membantu untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi perkembangan ilmu dan pengetahuan terutama memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan, psikologi sosial dan dapat berkontribusi terhadap teori yang berkaitan dengan stres akademik dan dukungan sosial.

Manfaat Praktis

Bagi Penyusun

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman langsung dan memperluas wawasan penyusun dalam keilmuan di bidang psikologi terutama untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa.

Bagi Umum

Apabila hasil penelitian ini terbukti adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa, maka dapat digunakan untuk memberi masukan dan solusi kepada mahasiswa di Sidoarjo agar bisa menghadapi stres akademik dan bisa menggunakan potensi dirinya dengan baik

Referensi

- [1] J. W. Santrock, *Life Spand Development : Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas*. Jakarta: Erlangga, 2012.
- [2] M. M. Daawi and W. I. Nisa, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi,” *Psikodinamika - J. Literasi Psikol.*, vol. 1, no. 1, pp. 67–75, 2021, doi: 10.36636/psikodinamika.v1i1.556.
- [3] P. D. Ambarwati, S. S. Pinilih, and R. T. Astuti, “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa,” *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 5, no. 1, pp. 40–47, 2017, doi: 10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.
- [4] M. N. Khuluq, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo,” Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2017.
- [5] The American Institute of Stress, “Daily Life,” *www.stress.org*, 2020. <https://www.stress.org/daily-life>. [Diakses: Juli. 18, 2022]
- [6] M. Barseli, I. Ifdil, and L. Fitria, “Stress Akademik Akibat Covid-19,” *JPGI (Jurnal Penelit. Guru Indones.*, vol. 5, no. 2, p. 95, 2020, doi: 10.29210/02733jpgi0005.
- [7] Z. Zamroni, “Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa,” *Psikoislamika J. Psikol. dan Psikol. Islam*, vol. 12, no. 2, p. 51, 2015, doi: 10.18860/psi.v12i2.6404.
- [8] M. A. Hardjana, *Konflik dalam Organisasi*. Salatiga: Satya Wacana, 1994.
- [9] W. Rohmatillah and N. Kholifah, “Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home,” *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 8, no. 1, pp. 38–52, 2021, doi: 10.35891/jip.v8i1.2648.
- [10] M. Purwanti and A. Rahmandani, “Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang,” *J. Empati*, vol. 7, no. 2, pp. 28–39, 2018, doi: <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21664>.

Referensi

- [11] C. T. Della, “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,” *J. Ris. Mhs. Bimbing. Dan Konseling*, vol. 5, no. 7, pp. 488–502, 2019.
- [12] M. D. Maulana, “Hubungan Adversity Quotient Dengan Academic Stress Pada Mahasiswa Fakultas Sains Dan Teknologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2020.
- [13] J. E. Agolla and H. Ongori, “An Assasment of Academic Stress Among Undergraduate Student: The Case of University of Botswana,” *Educ. Res. Rev.*, vol. 4, no. 2, pp. 063–070, 2009.
- [14] S. E. Taylor, *Health psychology 5th edition*. Boston: McGraw Hill, 2003.
- [15] W. K. Oktavia, R. Fitroh, H. Wulandari, and F. Feliana, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik,” *Pros. Semin. Nas. Magister Psikol. Univ. Ahmad Dahlan*, pp. 142–149, 2019.
- [16] W. Weiten and M. A. Lloyd, *Psychology Applied Modern Life: Adjustment In The 21st Century (8th Ed.)*. California: Thomson Higher Education, 2006.
- [17] A. G. Salmon and D. E. Santi, “Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi,” *Buku Abstr. Semin. Nas.*, vol. 1, no. 1, pp. 128–135, 2021.
- [18] B. Smet, *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo, 1994.
- [19] R. A. Baron and B. Donn, *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga, 2005.
- [20] B. A. Nugroho, C. H. Soetjningsih, and A. Setiawan, “Dukungan Sosial Orangtua, Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kecerdasan Emosional Sebagai Prediktor Stres Akademik Siswa Smk Negeri 1 Kedung,” *Inq. J. Ilm. Psikol.*, vol. 10, no. 2, pp. 140–154, 2019.

Referensi

- [21] A. Khalif and A. Abdurrohim, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang,” *Psisula Pros. Berk. Psikol.*, vol. 1, pp. 240–253, 2019, doi: 10.30659/psisula.v1i0.7717.
- [22] B. H. Gottlieb, “Social Support As A Focus for Integrative Research in Psychology,” *Amerycan Psychol.*, vol. 38, no. 2, pp. 278–287, 1983.
- [23] E. P. Sarafino and T. W. Smith, *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*, 7th ed. New Jersey: John Wiley & Sons, 2011.
- [24] A. A. Defitri, R. M. Zukhra, and Nopriadi, “Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19,” *Heal. Care J. Kesehat.*, vol. 10, no. 2, pp. 287–296, 2021.
- [25] Y. P. Kountul, F. K. Kolibu, and G. E. C. Korompis, “Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado,” *Kesmas*, vol. 7, no. 5, pp. 1-7lll, 2018.
- [26] A. Kurnia and A. Ramadhani, “Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 9, no. 3, p. 657, 2021, doi: 10.30872/psikoborneo.v9i3.6506.
- [27] Stanley and Beare, *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC, 2007.
- [28] A. P. Lestari, “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, 2021.
- [29] Z. Azwar, *Reliabilitas dan Validitas (4th ed)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015.
- [30] L. Ernawati and D. Rusmawati, “Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik pada Siswa SMK yang Menggunakan Kurikulum 2013,” *J. EMPATI*, vol. 4, no. 4, pp. 26–31, 2015.

Referensi

- [31] E. Szkody, M. Stearns, L. Stanhope, and C. McKinney, “Stress Buffering Role of Social Support During Covid-19,” *Fam. Process*, vol. 60, no. 3, pp. 1002–1015, 2020, doi: <https://doi.org/10.1111/famp.12618>.
- [32] F. Rizdanti, “Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran,” *J. Consulen. J. Bimbingan, Konseling dan Psikol.*, vol. 5, no. 1, pp. 32–39, 2022, doi: [10.56013/jcbkp.v5i1.1293](https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1293).
- [33] D. Rumbrar and C. H. Soetjningsih, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Papua Program Beasiswa PKP3N Di Universitas Kristen Satya Wacana,” *J. Ilm. Bimbingan, Konseling Undiksha*, vol. 12, no. 3, pp. 446–451, 2021, doi: [10.23887/jibk.v12i3.40878](https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.40878).
- [34] A. Poots and T. Cassidy, “Academic Expectation, Self-Compassion, Psychological Capital, Social Support And Student Wellbeing,” *Int. J. Educ. Res.*, vol. 99, 2020, doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101506>.
- [35] Quardona and M. Agustina, “Dukungan Emosional dan Instrumental dengan Interaksi Sosial pada Pasien Isolasi Sosial,” *J. Ilm. Ilmu Keperawatan Indones.*, vol. 8, no. 2, pp. 429–435, 2018, doi: <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i02.319>.
- [36] L. M. Rodríguez, E. F. Castillo, E. G. Martínez, Y. de la C. Á. Hernández, A. L. Carreiro, and H. L. V. Morales, “Social Support And Resilience: Protective Factors In Primary Caregivers Of Patients On Hemodialysis,” *Enferm. Nefrol.*, vol. 22, no. 2, pp. 130–139, 2019, doi: [10.4321/S2254-28842019000200004](https://doi.org/10.4321/S2254-28842019000200004).
- [37] Y. López-Angulo, M. V. Pérez-Villalobos, R. C. Cobo-Rendón, and A. E. Díaz-Mujica, “Social Support, Gender And Knowledge Area Over Self-Perceived Academic Performance in Chilean University Students,” *Form. Univ.*, vol. 13, no. 3, pp. 11–18, 2020, doi: [10.4067/S0718-50062020000300011](https://doi.org/10.4067/S0718-50062020000300011).
- [38] F. O. Ibimiluyi, A. O. Fasina, and O. B. I. Oscar, “The Influence Of Social Support On Stress Among Adolescents In Ekiti State,” *Br. J. Educ.*, vol. 10, no. 2, pp. 22–30, 2022.

Referensi

- [39] D. L. K. Dewi and M. Muslikah, “The Correlation of Coping Stress and Social Support with Academic Stress on Distance Learning,” *Bisma J. Couns.*, vol. 5, no. 2, pp. 121–128, 2021, doi: 10.23887/bisma.v5i2.37631.
- [40] F. Li *et al.*, “Effects Of Sources Of Social Support And Resilience On The Mental Health Of Different Age Groups During The COVID-19 Pandemic,” *BMC Psychiatry*, vol. 21, no. 1, pp. 1–14, 2021, doi: 10.1186/s12888-020-03012-1.
- [41] N. L. P. W. Widiani, G. A. A. Antari, and I. A. Sanjiwani, “Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Remaja,” *Coping Community Publ. Nurs.*, vol. 10, no. 3, pp. 310–319, 2022, doi: 10.24843/coping.2022.v10.i03.p11.
- [42] S. Fatimah, M. M. Suherman, E. E. Rohaeti, R. A. A. Duntari, and R. Hidayat, “Hubungan Internal Locus of Control Dengan Stres Akademik Siswa Sman 2 Cimahi,” *Psikodidaktika J. Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan, dan Konseling*, vol. 4, no. 1, p. 27, 2019, doi: 10.32663/psikodidaktika.v4i1.788.
- [43] J. N. Azizah and Y. W. Satwika, “Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID-19,” *J. Penelit. Psikol. Characters*, vol. 8, no. 1, pp. 212–223, 2021.
- [44] M. Purwati and A. Rahmandani, “Hubungan Antara Kelekatan pada Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang,” *J. empati*, vol. 7, no. 2, pp. 28–39, 2018, doi: <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21664>.
- [45] A. R. S. Ikhwaningrum, M. Yusuf, and R. Saniatuzzulfa, “Hubungan Resiliensi dan Perceived Social Support dengan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa,” *J. Sains Psikol.*, vol. 11, no. 1, p. 50, 2022, doi: 10.17977/um023v11i12022p50-61.
- [46] Y. Damayanti, “Kelompok Untuk Menurunkan Stres Selama Sekolah Daring,” *Procedia Stud. Kasus dan Interv. Psikol.*, vol. 10, no. 1, pp. 20–24, 2022, doi: 10.22219/procedia.v10i1.19200.
- [47] L. W. R. Danu, E. Amalia, and M. Rizki, “Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Selama Perkuliahan Jarak Jauh Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Mataram,” *J. Kedokt. unram*, vol. 11, no. 2, pp. 953–959, 2022

