

Relationship Between Social Support and Academic Stress On Muhammadiyah Sidoarjo University College Students [Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Putri Nanda Susanti¹⁾, Eko Hardi Ansyah ^{*2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ekohardi1@umsida.ac.id

Abstract. *The demands and obstacles of college students are not resolved can trigger the emergence of stressors which causes academic stress. 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 was a correlational quantitative research with simple random sampling as techniques for sample selection. Populations of this research was 2145 college students with 301 respondents as sample. The data collection technique used a psychological scale with a likert scale model. The data analysis technique used was a product-moment correlation technique assisted by SPSS 21.0 for windows. The results of the data analysis obtained $r_{xy} = -0,264^{**}$ with a sig value. 0,000, then the hypothesis proposed by the researcher was accepted. It means there is a negative relationship between social support and academic stress on Muhammadiyah Sidoarjo University college students.*

Keywords – Social Support; Academic Stress; College Students

Abstrak. *Tuntutan dan hambatan mahasiswa apabila tidak terselesaikan dapat memicu timbulnya stresor yang menyebabkan stres akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan simple random sampling sebagai teknik pemilihan sampel. Populasi penelitian ini adalah 2145 mahasiswa serta total sampel berjumlah 301 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi dengan model skala likert. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi product moment yang dibantu dengan SPSS 21.0 for windows. Hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan $r_{xy} = -0,264^{**}$ dengan nilai sig. 0,000, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Artinya, terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.*

Kata Kunci – Dukungan Sosial; Stres Akademik; Mahasiswa

I. PENDAHULUAN

Setiap rentang kehidupan, individu akan melalui tahapan pendidikan formal. Tahapan pendidikan formal di Indonesia memiliki jenjang pendidikan diantaranya Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dan Perguruan Tinggi. Di sebuah perguruan tinggi terdapat mahasiswa yang sedang menuntut ilmu demi menggapai cita-citanya di masa depan, dalam tahap perkembangannya tergolong dalam remaja akhir dan menginjak dewasa awal. Transisi yang masa remaja ke masa dewasa terjadi pada usia 18 sampai 25 tahun yang disebut dengan beranjak dewasa (*emerging adulthood*), transisi yang terjadi ini mirip dengan masa transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah yang menimbulkan perubahan dan stres [1].

Mahasiswa merupakan status yang dimiliki oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan tertentu di suatu institut atau perguruan tinggi [2]. Ketika memasuki tahap sebagai mahasiswa ia akan mulai memiliki banyak pilihan untuk menentukan mata kuliah yang ingin diambil, menjelajahi lebih jauh mengenai nilai dan gaya hidup, punya lebih banyak waktu bergaul, menikmati kebebasan, dan lebih tertantang dengan adanya tugas-tugas perkuliahan yang akan ia terima [1]. Namun pada masa peralihan tersebut mahasiswa bisa mengalami kesulitan atau mendapatkan masalah terkait akademik.

Pada era sekarang mahasiswa dihadapkan dengan masalah kebutuhan hidup baik primer dan sekunder. Ketika mahasiswa berada dalam keadaan memiliki tuntutan dalam aktivitas perkuliahan yang banyak, seperti penelitian, *deadline* tugas yang singkat, tugas menumpuk, tugas akhir, karya ilmiah sampai pada tuntutan untuk berprestasi dengan memiliki nilai yang baik maka ia harus memiliki memiliki sebuah solusi atau cara tersendiri untuk menanggulangi masalah dengan cepat dan tepat. Berbagai tuntutan yang tidak terpenuhi dan harus dihadapi oleh mahasiswa tersebut memicu munculnya perasaan tertekan serta bisa memicu perasaan negatif seperti perasaan cemas,

sedih, marah, bosan yang bisa menyebabkan mahasiswa mengalami stres hingga depresi karena tekanan yang dimiliki telah melewati ambang batas [3].

Mahasiswa yang memiliki banyak tekanan terkait dengan tugasnya sebagai seorang mahasiswa rentan mengalami stres yang akan berujung dengan ketidakpuasan dan ketidakbahagiaan [4]. Stres dapat diartikan sebagai keadaan dimana seseorang akan merasa bahwa tuntutan yang diterima melebihi dari kapasitas yang ia miliki [5]. Stress yang kerap dialami oleh mahasiswa umumnya merupakan stres akademik [6].

Pada data *World Health Organization* (WHO) mengenai prevalensi kejadian stres didapatkan hasil yang cukup tinggi, dimana 350 juta penduduk dunia tercatat mengalami stres yang termasuk dalam penyakit peringkat 4 di dunia. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di dunia yakni sebesar 38-71% dan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Di Indonesia sendiri prevalensi stres mahasiswanya sebesar 36,7-71,6% [3]. Prevalensi stres akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki hasil kategori stres tinggi 16,2%, kategori stres sedang 70,5% dan 13,3% kategori rendah [7]. Berbagai data dan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa merupakan sebuah fenomena global. Masalah 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.

Stres Akademik menurut [8] merupakan sebuah perasaan tertekan yang dirasakan oleh individu ketika berada dalam kegiatan belajar karena banyaknya tuntutan tugas yang menumpuk serta harus diselesaikan oleh individu [9]. Ketidaksiapan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki merupakan salah satu pemicu munculnya stres akademik pada mahasiswa [6]. Penelitian yang dilakukan oleh [10] dalam judul “Hubungan Antara Kelekatan Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang” dijelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki stres akademik, oleh karena itu mahasiswa perlu diberikan perhatian khusus karena stres akademik bisa mempengaruhi berbagai hal. Hasil dari penelitian tersebut yakni terdapat hubungan negatif dan signifikan.

Berdasarkan dari hasil kuisioner yang telah disebar secara acak kepada 100 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo mendapatkan hasil (55%) merasa sakit kepala, (57%) merasa sulit tidur hingga (50%) kehilangan selera untuk makan ketika memiliki banyak tugas. Selain itu juga terdapat (61%) mahasiswa merasa daya ingatnya menurun selama berkuliah (57%) mahasiswa tidak bisa fokus ketika memiliki banyak tugas, (54%) mahasiswa merasa cemas hingga (64%) merasa takut ia tidak lulus mata kuliah. Yang terakhir (35%) mahasiswa mudah menyalahkan orang lain ketika memiliki sebuah tuntutan akademik.

Dari hasil kuisioner ini dapat disimpulkan apabila sebagian besar subjek mengalami gejala stres akademik, dikarenakan memenuhi aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh [8] yang terdiri dari aspek fisiologis yang memunculkan gejala fisik seperti sakit kepala, susah tidur, sakit punggung dan memiliki gangguan makan. Aspek emosional merupakan sebuah aspek yang bisa mengganggu emosi individu yang mengalami sehingga dapat memunculkan perasaan sedih, tidak bisa berkonsentrasi, gugup dan cemas. Aspek intelektual dapat mengganggu proses berpikir individu yang bisa menyebabkan individu mengalami gangguan daya ingat, produktivitas menurun, dan tidak bisa berkonsentrasi. Aspek terakhir yakni interpersonal, mempengaruhi tingkah laku dan mengarah kepada hal yang merugikan sehingga bisa memunculkan masalah dalam hubungan interpersonal seperti menyerang dengan kata-kata kasar dan kehilangan kepercayaan kepada orang lain [11].

Fenomena tentang stres akademik ini juga diperkuat oleh hasil wawancara kepada beberapa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, dengan hasil yang menunjukkan jika terdapat stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa mengemukakan jika ia memiliki rasa takut, gelisah, cemas, sakit kepala, dan insomnia ketika menemuh pendidikan di perguruan tinggi. Gejala stres yang kerap dirasakan oleh individu adalah gelisah, memiliki rasa cemas, sulit tidur, mengalami gangguan pencernaan, merasakan sakit kepala, sulit untuk berkonsentrasi, memiliki pemikiran negatif ketika ada ujian, merasa pusing karena tidak memahami materi yang diberikan sehingga bingung dengan apa yang akan ditulis [12], [13].

Faktor-faktor stres akademik menurut [14] meliputi faktor internal yang terdiri dari kepribadian yang meliputi afek, *hardiness*, optimisme, kontrol psikologis, harga diri dan strategi *coping*. Faktor eksternal yang terdiri dari waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, dan stresor [15]. Lebih lanjut [16] menjelaskan beberapa faktor yang dapat menurunkan stres akademik dan salah satunya yakni dukungan sosial [17]. Kualitas individu berhubungan dengan lingkungan sosialnya atau dukungan sosial yang diterima dalam hubungan interpersonalnya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres, maka dari itu dukungan sosial memiliki peran penting dalam mereduksi stres [18]–[20].

Dukungan sosial menurut [14] didefinisikan sebagai informasi yang didapat dari orang lain dalam bentuk rasa cinta, perhatian, dan penghargaan diri yang merupakan bagian dari jaringan komunikasi bersama dari orang tua, pasangan, sanak saudara, teman, dan komunitas sosial [21]. Dukungan sosial merupakan dukungan yang terdiri dari informasi atau nasehat yang berbentuk verbal atau non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh

keakraban sosial [22]. Orang-orang yang menerima dukungan sosial dari sekitarnya akan memiliki sebuah keyakinan bahwa mereka dicintai, bernilai dan merasa ada dalam bagian kelompok yang bisa menolong ketika mereka sedang dalam masalah dan membutuhkan sebuah bantuan [23].

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh [24] pada penelitiannya mendapatkan hasil jika dukungan sosial memiliki hubungan dengan stres akademik. Penelitian tersebut menunjukkan jika dukungan sosial menjadi faktor penting untuk mereduksi stres akademik pada mahasiswa. Dukungan sosial merupakan bantuan yang terbukti bisa mereduksi, berhubungan serta mengatasi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian tentang pengaruh dukungan sosial dari teman sebaya terhadap stres mahasiswa mendapatkan hasil jika mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial memiliki tingkat kepercayaan dirinya dan merasa bahwa ia dicintai dan diperhatikan [25]. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh [26] pada 80 mahasiswa diploma IV kebidanan di Poltekkes Kemenkes Kaltim menunjukkan hasil jika dukungan sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Tingginya dukungan sosial yang didapatkan semestinya bisa menurunkan tingkat stres akademik yang dihadapi, namun keadaan yang ada di lapangan menunjukkan jika mahasiswa justru memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.

Faktor-faktor dukungan sosial menurut [27] ada 3 yakni, faktor kebutuhan fisik, faktor kebutuhan sosial serta faktor kebutuhan psikis. Faktor kebutuhan fisik mencakup kebutuhan individu dari sandang, papan dan pangan. Sedangkan faktor kebutuhan sosial berhubungan dengan aktualisasi diri individu dan faktor kebutuhan psikis meliputi rasa ingin tahu, rasa aman dan rasa religius yang terpenuhi dengan adanya bantuan orang lain. Adapun aspek-aspek dukungan sosial menurut [18] terdiri dari aspek dukungan informasi, emosional, penilaian dan instrumental.

Berdasarkan asesmen awal berupa hasil survey dan wawancara yang telah dilakukan, penulis menganggap fenomena stres akademik dalam kalangan mahasiswa ini perlu untuk dikaji. Untuk mengurangi resiko terjadinya kasus stres akademik pada mahasiswa, maka penulis menganggap perlu untuk dilakukan pengkajian mengenai stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo melalui judul penelitian Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hipotesis yang diajukan yakni terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dengan dua variabel yakni akademik dengan dukungan sosial. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjumlah 2145. Penentuan jumlah sampel yakni melihat tabel Isaac & Michael dengan eror 5% sehingga mendapatkan sampel sebanyak 301 subjek. Pemilihan sampel menggunakan metode *non probability sampling* dengan pendekatan *random sampling* serta menggunakan teknik *simple random sampling*.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini dari skala dukungan sosial dan skala stres akademik serta jenis skala yang digunakan adalah skala *Likert*. Skala stres akademik yang digunakan ini diadaptasi dari alat ukur [28] berdasarkan pada aspek stres akademik menurut [8] yang terdiri dari aspek fisiologis, aspek kognitif, aspek emosi dan aspek hubungan interpersonal. Pada skala dukungan sosial diadopsi dari alat ukur [4] sesuai dengan aspek dukungan sosial menurut Smet dan Taylor yang terdiri dari aspek dukungan informatif, dukungan emosional, dukungan penilaian dan dukungan instrumental.

Pengujian validitas adalah melalui validitas isi dan validitas aitem. Validitas isi digunakan guna menguji kelayakan isi tes menggunakan analisis rasional melalui *professional judgement* [29]. Validitas aitem atau butir dilakukan melalui perhitungan statistik menggunakan teknik *corrected item total correlation* dengan menggunakan bantuan SPSS 21.0. Pengujian validitas skala dukungan sosial yang didasarkan pada aspek dukungan informatif, emosional, penilaian dan instrumental menggunakan teknik *corrected item total correlation* dengan total keseluruhan 48 aitem mendapatkan hasil 36 valid dan 12 butir gugur. Nilai validitas skala dukungan sosial ini bergerak dari 0,356 – 0,647. Pada uji validitas skala stres akademik yang didasarkan pada aspek fisiologis, kognitif, emosi dan hubungan interpersonal dengan total 28 aitem keseluruhan didapatkan hasil aitem valid sebanyak 23 butir serta 5 aitem gugur. Nilai validitas skala stres akademik ini bergerak dari 0,558 – 0,638.

Pengujian reliabilitas pada penelitian kali ini menggunakan metode *alpha cronbach* dengan bantuan program SPSS 21.0. Rentan angka reliabilitas yakni dari 0 hingga 1, data disebut reliabel apabila nilai reliabilitasnya semakin mendekati angka 1 [29]. Berdasarkan pada perhitungan uji reliabilitas mendapatkan hasil pada skala dukungan sosial memiliki hasil *cronbach alpha* sebesar 0,945. Pada uji reliabilitas skala stres akademik mendapatkan hasil *cronbach alpha* sebesar 0,936. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa skala dukungan sosial dan skala stres akademik termasuk dalam alat ukur yang reliabel. Selanjutnya untuk menghitung korelasi dukungan sosial dengan stres akademik menggunakan analisis *product moment* dan dihitung menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 21.0 For Window* atau SPSS versi 21.0.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 301 subjek yakni mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo mendapatkan hasil jika data terdistribusi normal, memiliki hubungan yang linier antara kedua variabel. Hasil karakteristik responden atau subjek terdistribusi sebagai berikut:

Tabel 1. 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%	

Berdasarkan tabel 1, 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%).

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	301	51.00	127.00	87.6611	18.60837
Stres_Akademik	301	31.00	87.00	59.4850	13.30779

Hasil dari perhitungan di tabel 2 dapat digunakan sebagai norma guna mengkategorisasikan skor pada skala dukungan sosial dan stres akademik. Jumlah jenjang kategori data biasanya tidak lebih dari 5 dan tidak kurang dari 3.

Tabel 3. Kategori Skor Dukungan Sosial

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	≥ 117	23	7,6%
Tinggi	99 – 117	80	26,6%
Sedang	81 – 98	120	39,9%
Rendah	63 – 80	41	13,6%
Sangat Rendah	≤ 63	37	12,3%

Berdasarkan pada tabel 3 dapat dilihat bahwa mayoritas mendapatkan dukungan sosial pada tingkat sedang (39,9%) dan (26,6%) mahasiswa mendapatkan dukungan sosial tinggi.

Tabel 4. Kategori Skor Stres Akademik

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	≥ 75	36	12%
Tinggi	63 – 75	58	19,3%
Sedang	52 – 62	110	36,5%
Rendah	40 – 51	77	25,6%
Sangat Rendah	≤ 40	20	6,6%

Berdasarkan pada tabel 4 menunjukkan bahwa stres akademik memiliki kategori skor sangat tinggi ≥ 75 dan kategori skor sangat rendah ≤ 40 . Serta dapat dilihat jika mayoritas mahasiswa (36,5%) mengalami stres akademik dalam tingkat sedang dan (25,6%) mahasiswa mengalami stres akademik rendah.

1. Hasil Analisis Data

Uji analisis data yang dilakukan sesuai dengan hasil uji asumsi yang sudah dilaksanakan yakni menggunakan metode korelasi *pearson (product moment)*. Uji analisis data pada penelitian kali ini dilakukan dengan teknik parametrik.

Tabel 5. Hasil Uji Analisa Data Correlations

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

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji analisis data pada tabel 5 ini menggunakan *correlation product moment* menghasilkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai $r_{xy} = -0,264^{**}$. Interpretasi dari hasil pengujian ini adalah dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dan arah hubungannya negatif dengan besaran efek yang lemah. Untuk mengetahui seberapa besar efek yang disumbangkan akan ditunjukkan pada tabel 6.

Tabel 6. Sumbangan Efektif

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

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa sumbangan efektif dari dukungan sosial terhadap stres akademik didapatkan dari *R square* sebesar $0,070 \times 100\%$ yang berarti (7%), sedangkan sisanya disumbang oleh variabel lain selain dukungan sosial.

B. Pembahasan

Berdasarkan pada perhitungan analisa bivariat yang bertujuan guna menilai hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik yang menggunakan bantuan SPSS *for windows* versi 21.0 dengan teknik korelasi *product moment pearson* guna menguji hipotesis penelitian menunjukkan hasil signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ dengan nilai r_{xy} sebesar $-0,264^{**}$ (tanda negatif) 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.

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.

Pada penelitian ini mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memperlihatkan jika terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik. Berdasarkan pemaparan hasil penelitian, sebagian besar subjek memiliki dukungan sosial yang sedang dengan mayoritas 120 subjek (39,9%) mendapatkan dukungan sosial sedang dan 80 subjek (26,6%) mendapatkan dukungan sosial yang tinggi. 110 subjek (36,5%) mengalami stres akademik dalam tingkat sedang, 77 subjek (25,6%) mengalami stres akademik sedang ke rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan subjek mendapatkan dukungan sosial dalam taraf tinggi dengan tingkat stres akademik sedang. Dengan hasil di atas bisa dibilang bahwa stres akademik masih dalam taraf sedang atau rendah dikarenakan adanya dukungan sosial baik dari dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrument dan dukungan emosional yang dirasakan mahasiswa.

Hasil diatas didukung oleh [34] yang melakukan penelitian di Irlandia Utara pada 258 mahasiswa, hasil penelitian itu menunjukkan arah hubungan negatif dan signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres akademik. [34] menjelaskan bahwa adanya kesibukan akademik merupakan salah satu sumber utama stres yang bisa dapat menyebabkan masalah kesehatan mental. Penelitian ini berfokus pada pentingnya dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa sebagai salah satu cara untuk mereduksi stres akademik. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa adanya dukungan sosial bagi individu merupakan salah satu faktor yang bisa digunakan untuk mereduksi stres akademik.

Stres yang kuat dan berkala bisa dicegah serta dibantu dengan adanya hubungan orang lain yang mendukung. Individu tidak akan bisa memenuhi kebutuhan hidupnya tanpa adanya hubungan dengan lingkungan sosial, maka dari itu individu perlu membina hubungan dengan lingkungan sosial yang memuaskan. Individu yang mendapatkan dukungan dari orang tua, saudara atau keluarga berupa perhatian, kasih sayang serta empati sangat mempengaruhi proses perkembangan diri individu [35]. Pendapat [36] menjelaskan jika dukungan sosial berguna untuk menghadapi situasi yang sulit atau stres, individu perlu memiliki orang yang dipercaya untuk bisa menyalurkan emosi, masalah atau kesulitannya. Oleh karena itu, ketika individu mengetahui orang lain bersedia untuk mendukung, mendengarkan serta bisa berbagi pendapat dengan mereka, individu tersebut akan memiliki reaksi positif terhadap stres di lingkungan akademik. Namun, ketika individu tidak merasa atau mendapatkan dukungan akan mengalami stres [37].

Penelitian [38] menjelaskan jika 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. Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan lebih mudah untuk mengelola stres dibandingkan dengan individu yang belum mendapatkan dukungan sosial, sehingga hal tersebut bisa mereduksi stres akademik yang dialami oleh seseorang [39]. 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 [40].

Penelitian ini secara keseluruhan tidak memberikan pengaruh yang besar antara dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. Bisa dilihat pada penelitian ini dukungan sosial memberi sumbangan efektif sebesar 0,070 (7%) terhadap stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Sidoarjo, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Menurut penelitian [15] terdapat faktor lain yang bisa mempengaruhi stres akademik mahasiswa, dimana bukan hanya faktor eksternal yakni dukungan sosial yang bisa mereduksi stres akademik tetapi terdapat faktor lain yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu. Faktor yang berasal dari dalam diri individu salah satunya yakni *self efficacy* [41]. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik seperti *locus of control* [42], *hardiness* [43], kelekatan teman sebaya [44], resiliensi [45], konseling kelompok [46] dan mekanisme koping [47].

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti disetujui, sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Artinya, semakin rendah menerima dukungan sosial semakin meningkat juga stres akademiknya, sebaliknya semakin meningkatnya mahasiswa menerima dukungan sosial semakin rendah stres akademiknya. Untuk peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lebih dalam tentang dukungan sosial dengan stres akademik, diharapkan untuk bisa mengidentifikasi lebih luas lagi faktor-faktor dukungan sosial yang lain atau variabel lain yang mempengaruhi stres akademik serta mengklarifikasi dari keempat aspek dukungan sosial mana yang memiliki potensi paling besar untuk mereduksi stres akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT yang sudah memberikan saya kekuatan sehingga jurnal ini bisa selesai. Terimakasih juga kepada para responden yang sudah menyediakan waktu dan tenaganya untuk mengisi kuisioner. Tak lupa terimakasih juga kepada keluarga penulis yang sudah sabar mendukung, memberikan kepercayaan dan nasehat yang berharga, dan juga kepada teman-teman tercinta yang sudah menemani dan membantu dalam penyusunan artikel ini. Terimakasih banyak kepada seluruh pihak yang belum dapat penulis ucapkan satu persatu. Semoga Allah memberikan segala yang terbaik untuk kalian.

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: 10.29210/02733jppi0005.
- [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 Kelekatkan 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>.
- [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 Assessment 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.
- [21] A. Khalif and A. Abdurrohman, “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. Zuhra, 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. 1-7III, 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.
- [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. Soetjiningasih, “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.
- [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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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. Saniatuzulfa, “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](https://doi.org/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](https://doi.org/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.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.