

Peran Dukungan Sosial dan Manajemen Waktu pada Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Nadia Galih Permata

Nurfi Laili

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025



Pendahuluan

LATAR BELAKANG MASALAH :

1. Hasil survei yang dilakukan oleh American College Health Association pada tahun 2006, Sekitar 32% menyatakan bahwa stres akademik dapat menyebabkan mereka putus kuliah atau mencapai hasil akademis yang kurang memuaskan.
2. Hasil survei yang dilakukan oleh Organisasi Ruang Tengah terhadap 3901 siswa dan mahasiswa, situasinya menunjukkan keprihatinan yang signifikan. Sebanyak 76% dari responden mengalami tingkat stres yang sedang hingga sangat berat, 59% mengalami tingkat depresi yang sedang hingga sangat berat, dan 78% mengalami tingkat kecemasan yang sedang hingga sangat berat. Selain itu, 10% siswa mengalami perilaku melukai diri sendiri, 13% memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup, dan 3% telah mencoba untuk bunuh diri.
3. Berdasarkan hasil yang dilakukan oleh peneliti terdahulu, dilakukan pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung, sebanyak 80% mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stres akademik yang tinggi.
4. Dalam wawancara dengan 5 mahasiswa dari setiap fakultas Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, sebagian besar mengungkapkan kekhawatiran dan kecemasan terkait penyelesaian skripsi. Banyak yang merasa tertekan karena waktu yang terbatas dan kesulitan dalam melanjutkan penelitian atau menulis skripsi. Beberapa merasa pesimis dan kurang percaya diri untuk lulus tepat waktu, serta cepat lelah dan cemas menghadapi tenggat waktu. Sebagian kecil bahkan merasa tidak mampu menyelesaikan studi karena berbagai rintangan.



Pendahuluan

KAJIAN TEORI :

Stres akademik merupakan tekanan yang dialami mahasiswa ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Gadzella (1991) mengelompokkan stres akademik ke dalam lima kategori, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, peluang, dan keinginan diri sendiri, dengan reaksi yang muncul mencakup aspek fisik, emosi, perilaku, dan kognitif. Salah satu faktor yang dapat membantu mengatasi stres akademik adalah dukungan sosial. Menurut Santrock (2003), dukungan sosial adalah informasi atau respons dari individu lain yang memiliki hubungan emosional dekat.



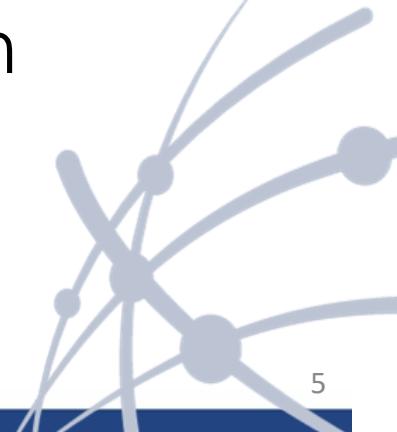
Pendahuluan

KAJIAN TEORI :

House dan Schaefer (1981) membaginya ke dalam lima aspek, yaitu dukungan emosional, informasional, instrumental, penilaian, dan persepsi sosial, yang semuanya berperan dalam mengurangi tekanan akademik. Selain itu, manajemen waktu juga menjadi keterampilan penting dalam mengatasi stres. Taylor dan Tiger (2006) menjelaskan bahwa manajemen waktu mencakup kemampuan memilih aktivitas prioritas, menyusun jadwal secara efisien, dan menghindari pemborosan waktu, yang pada akhirnya dapat meningkatkan produktivitas serta menciptakan keseimbangan hidup bagi mahasiswa.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?
2. Bagaimana pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan manajemen waktu terhadap tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?



Metode

- Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional.
- Penelitian ini melibatkan populasi sebanyak 7.872 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 263 mahasiswa.
- Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria tertentu yaitu mahasiswa yang aktif di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dan telah mencapai tingkat akhir, yaitu semester 8.



Hasil & Pembahasan

- Hasil analisis korelasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial ($r = -0,233, p < 0,001$) dan manajemen waktu ($r = -0,349, p < 0,001$) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik.
- Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dan semakin baik kemampuan manajemen waktu mahasiswa, maka tingkat stres akademik yang mereka alami cenderung lebih rendah.
- Selain itu, hubungan positif yang signifikan ditemukan antara dukungan sosial dan manajemen waktu ($r = 0,340, p < 0,001$), mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang baik cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih baik.



Hasil & Pembahasan

- Berdasarkan model linear yang terbentuk, menunjukkan bahwa dukungan sosial dan manajemen waktu memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap variabel dependen. Dukungan sosial memiliki nilai t sebesar -2,152 dengan tingkat signifikansi $p = 0,032$, sementara manajemen waktu memiliki nilai t sebesar -5,060 dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Dibandingkan dukungan sosial, manajemen waktu memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap variabel dependen seperti yang ditunjukkan oleh nilai t yang lebih tinggi.
- Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel berkontribusi secara signifikan dalam memengaruhi variabel dependen. Meskipun kedua faktor ini berperan penting dalam mengurangi stres akademik, manajemen waktu yang efektif terbukti menjadi faktor yang lebih dominan dalam menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa hasil analisis regresi menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan manajemen waktu terhadap stres akademik mahasiswa. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa baik dukungan sosial maupun manajemen waktu berperan penting dalam mengurangi stres akademik, dengan manajemen waktu memiliki pengaruh yang lebih besar.



Manfaat Penelitian

- Secara praktis: Memberikan pemahaman kepada mahasiswa, dosen, dan pihak kampus bahwa dukungan sosial (dari teman, keluarga, atau lingkungan kampus) dan kemampuan manajemen waktu merupakan faktor penting dalam mengurangi stres akademik. Hal ini bisa digunakan untuk merancang program atau strategi pendampingan mahasiswa.
- Bagi mahasiswa: Menjadi dasar untuk menyadari pentingnya mengatur waktu secara efektif serta mencari dan membangun sistem dukungan sosial agar bisa menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.



Referensi

- Aminuddin, Muhammad. 2024. "Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri Gegara Depresi Skripsi Tak Selesai." *DetikJatim*. Retrieved (<https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-skripsi-tak-selesai>).
- Ansyah, Eko Hardi, and Putri Nanda Susanti. 2023. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo." *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 6(2):214–23. doi: 10.56013/jcbkp.v6i2.1996.
- Arum, Rini Puspa, and Inayah Wibawanti. 2023. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Psikologi UPI YAI." *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif* 3(1):73–84.
- Audina, Mia. 2023. "Prevention of Tetanus." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5(3):1183–90. doi: 10.1136/bmj.2.5474.1333.
- Chairina P. Saffira, Dahliana, and Nurdin Said. 2017. "Upaya Manajemen Waktu Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 2:27–31.
- Della, Chahya Triana. 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.
- Djoar, Raditya Kurniawan, and Anastasia Putu Martha Anggarani. 2024. "Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jambura Health and Sport Journal* 6(1):52–59. doi: 10.37311/jhsj.v6i1.24064.
- Dwi, Alya, and Diana Savitri. 2024. "Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Resiliensi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama." *Cognicia* 12(246):15–24. doi: 10.22219/cognicia.v12i1.29740.
- Faqih, Muhammad Fauzan. 2020. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang Yang Bekerja." *Etheses.Uin-Malang* 116.
- Faranita, Khairisa. 2024. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stres Akademik Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Stambuk 2019 Di Universitas Medan Area."
- Firdiansyah, M. Riyan. 2020. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stress Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta." 6.
- Gatari, Annisa. 2020. "Hubungan Stres Akademik Dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa." *Cognicia* 8(1):79–89. doi: 10.22219/cognicia.v8i1.11739.

Referensi

- Hidayat, Erik Ibnu, M. Ramli, and Arbin Janu Setiowati. 2021. "Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 6(4):635. doi: 10.17977/jptpp.v6i4.14728.
- Himmah, Achida Faiqotul, and Nurul Shofiah. 2021. "Pengaruh Self Efficacy Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa." *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)* 1(01):31–38. doi: 10.18860/jips.v1i01.14920.
- Hutahaean. 2022. "Diduga Stres Karena Skripsi, Mahasiswa Di Palembang Bunuh Diri." *JPNN.Com*. Retrieved (<https://www.jpnn.com/news/diduga-stres-karena-skripsi-mahasiswa-di-palembang-bunuh-diri?page=2>).
- Kirana, Aulia, Agustini Agustini, and Enka Rista. 2022. "Resiliensi Dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Universitas X Jakarta Barat." *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan* 15(1):27–50. doi: 10.24912/provitae.v15i1.18379.
- Linayanti, Dian Putri, and Nurfi Lajili. 2022. "The Relationship Between Self-Regulated Learning and Academic Stress During Online Learning for University Students." *Academia Open* 7:1–11. doi: 10.21070/acopen.7.2022.4035.
- Mukti, Salsabila Ayu Setyo, and Eko Hardi Ansyah. 2023. "The Relationship Between Parental Social Support and Academic Stress in University Students." *Indonesian Journal of Innovation Studies* 21:1–11. doi: 10.21070/ijins.v21i.813.
- Nasrullah, Shazia, and Muhammad Saqib Khan. 2015. "The Impact of Time Management on the Students' Academic Achievements." *An International Peer-Reviewed Journal* 11(February):66–72.
- Nia, Anggri, Dzikria Afifah Primala Wijaya, Mellyna Putri, and Putri Rahmawati. 2022. "Nia Anggri Noveni-Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stress Akademik?" *Psychopolytan* 6(1):56–62.
- Nur Fahmawati, Zaki, Iqbal Malik Ibrahim, and Lely Ika Mariyati. 2023. "Adversity Quotient Dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 13(2):2477–5886. doi: 10.25273/counsellia.v13i215963.
- Nurmalia, Putri Hanna, Asri Mutiara Putri, Ika Artini, and Woro Pramesti. 2021. "Jurnal Psikologi Konseling Vol. 16 No. 1, Juni 2020." *Jurnal Psikologi Konseling* 18(1):934–51.
- Putri, Elita Ratini. 2021. "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan." 139.
- Risal, Muhammad. 2021. "Dukungan Sosial Sebagai Prediktor Optimisme Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Kota Makassar."

Referensi

- Rusnawati Ellis, Prisca diantara sampe, sawal mahaly & izak jacobis makulua. 2023. "PENGARUH Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa." *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan* 11(1):102–10.
- Safitri, Baiq, and Alfi Purnamasari. 2022. "Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Problem Focused Coping Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa." 4(1):15–23.
- Savira, Yuni, Esteria Marhayuni, Slamet Widodo, and Sri Maria Puji Lestrari. 2023. "Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020." *Jurnal Medika Malahayati* 7(2):627–34. doi: 10.33024/jmm.v7i2.10120.
- Shadi, Maliheh, Nooshin Peyman, ; Ali Taghipour, and Hadi Tehrani. 2018. "Predictors of the Academic Stress and Its Determinants among Students Based on the Theory of Planned Behavior." *Journal Fundamentals of Mental Health* 20(1):87–98.
- Shahab, Najma Alawiyah. 2022. "Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman." *Skripsi* 1–105.
- Sosiady, Mulia, and Ermansyah Ermansyah. 2020. "Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa." *Jurnal EL-RIYASAH* 11(1):14.
- Sundari, Iaksmi Sri. 2021. "76 Persen Mahasiswa Stress Sedang-Berat, 13 Persen Ingin Akhiri Hidup." *Galamedia.Pikiran-Rakyat.Com*. Retrieved (<https://galamedia.pikiran-rakyat.com/news/pr-353073777/76-persen-mahasiswa-stress-sedang-berat-13-persen-ingin-akhiri-hidup>).
- Tri, Rafiq, Belan Harjuna, and Elrisfa Magistarina. 2021. "Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring Dimasa Pandemi." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5(3):10791–98.
- Yoevita, Natalia Rosa, and Kesi Widjajanti. 2022. "Analisis Pengaruh Manajemen Waktu, Manajemen Sdm, Dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pada Pekerja Yang Masih Berkuliah." *Solusi* 20(1):83. doi: 10.26623/slsi.v20i1.4925.
- Yumika, Tasya, and Adjianti Marheni. 2023. "Peran Ketangguhan Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Desember* 9(23):836–52.

