

Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang

Amelia Dwi Rahmah, Muhammad Faisal Hidayat, Yesenia Salsabila Az Zahra, Yustisia Pramestiti, Melly Amalia Vardia*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: melly.amalia.fpsi@um.ac.id

Abstract

College students often experience academic stress due to the excessive pressure they are under during their studies. Providing social support can reduce the adverse effects of academic stress. The purpose of this study was to examine the relationship between academic stress and social support of students of the Faculty of Psychology, State University of Malang. The study used a correlational quantitative method. The data collection technique used, namely purposive sampling with the sample of this study amounted to 65 subjects. Data were collected through the use of PSS (Perceived Stress Scale) and MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) scales. The data were then analyzed by a correlation test using the Pearson product-moment technique. The results of data analysis found that the significance of $p = 0.046$ ($p < 0.05$), which states that the alternative hypothesis is accepted; the correlation test results state that there is a relationship between social support and academic stress. The correlation coefficient value of $r = -0.211$ states that there is a negative relationship between the two variables. this relationship states that the higher the level of social support obtained by individuals, the lower the level of academic stress experienced.

Keywords: *academic stress; social support; psychology student*

Abstrak

Mahasiswa perguruan tinggi kerap kali mengalami stres akademik akibat tekanan berlebih yang didapatkan selama menjalani studi. Memberikan dukungan sosial dapat mengurangi dampak buruk dari stres akademik. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji hubungan terkait stres akademik dengan dukungan sosial mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan, yaitu *purposive sampling* dengan sampel penelitian ini berjumlah 65 subjek. Data dikumpulkan melalui penggunaan skala PSS (*Perceived Stress Scale*) dan MSPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*). Data kemudian dianalisis dengan uji korelasi menggunakan teknik *pearson product moment*. Hasil analisa data ditemukan bahwa signifikansi $p = 0,046$ ($p < 0,05$) yang menyatakan bahwa hipotesis alternatif diterima, hasil uji korelasi menyatakan terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stress akademik. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,211$ menyatakan terdapat hubungan negative pada kedua variable, hubungan ini menyatakan semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang didapatkan oleh individu, maka akan semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

Kata kunci: stres akademik; dukungan sosial; mahasiswa psikologi

1. Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan tahapan akhir dari perjalanan pendidikan formal yang dominan diikuti oleh setiap insan. Mahasiswa sebagai peserta didik di perguruan tinggi diharapkan mau berusaha mencapai prestasi akademik sebaik mungkin. Meskipun harapan telah terbentuk, realitanya dalam proses tersebut seringkali dihadapkan pada tantangan yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik. Mahasiswa mengalami stres karena adanya tekanan dari luar seperti tugas kuliah yang banyak, beban materi pelajaran yang meningkat

dalam perkuliahan yang berkembang pesat, dan tekanan internal yang terkait dengan kemampuan mereka dalam mengikuti perkuliahan (Angelica & Tambunan, 2021). Mahasiswa sering mengalami ketegangan dan tekanan psikologis sebagai respons terhadap tuntutan dan harapan dari lingkungan akademik mereka (Sukmawati, 2023). Tak sedikit mahasiswa sering merasa tidak puas dengan performa akademik mereka, meskipun mereka telah berusaha keras (Sukmawati, 2023).

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan Universitas Klabat menunjukkan sebagian besar dari 90 mahasiswa yang menjadi responden (75,6%) mengalami tingkat stres akademik berat, sementara 20 responden (16,8%) mengalami tingkat stres akademik sedang, dan 9 responden (7,6%) mengalami tingkat stres akademik sangat berat (Karel & Reagen, 2022). Prevalensi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa di Indonesia berkisar antara 36,7% hingga 71,6% (Ambarwati, dkk., 2019). Menurut survei yang dilakukan oleh American College Health Association pada tahun 2006, sekitar 32% dari mahasiswa mengungkapkan bahwa stres akademik telah menyebabkan mereka tidak menyelesaikan kuliah (*drop out*) atau meraih nilai yang lebih rendah. Di Indonesia, sekitar 36,7% hingga 71,6% mahasiswa mengalami stres akademik (Ambarwati, dkk., 2019). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Fitri (2023) pada mahasiswa di Jakarta menemukan bahwa 34,5% dari 284 mahasiswa yang berusia 18-24 tahun memiliki ide untuk bunuh diri dalam satu tahun. Faktor penyebabnya mengindikasikan pada tidak adanya harapan, depresi, kekecewaan, kurangnya dukungan sosial, masalah keuangan, dan tekanan pendidikan (fitri, 2023). Lebih lanjut Tri & Nuryanti (2020 dalam Fitri 2023) menyatakan bahwa percobaan bunuh diri disebabkan karena kurangnya dukungan social berupa layanan konseling yang dapat memberikan bantuan dalam mengatasi kendala psikologis yang dialami mahasiswa. Kebanyakan dari mahasiswa yang beresiko melakukan percobaan bunuh diri juga merupakan mahasiswa yang mengalami depresi, dimana individu tersebut mengalami kondisi tidak berdaya, hal ini dapat disebabkan karenan patah hati, konflik dengan kerabat, gagal dalam tes atau akademik, tekanan keluarga dan lain sebagainya. Tekanan akademik juga menjadi salah satu faktor dalam percobaan bunuh diri, hal ini dinyatakan oleh Tasalim & Cahyani (2021, dalam Djoar & Anggarani 2024) bahwa tuntutan akademik dari professor, orang tua, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu telah memberikan beban kepada mahasiswa, dan menimbulkan reaksi psikologis dan fisiologis dan perubahan perilaku yang disebut sebagai stress akademik.

Stres akademik didefinisikan sebagai respon emosional yang timbul sebagai konsekuensi dari tuntutan dan tekanan yang terkait dengan konteks akademis. Manifestasi stres ini melibatkan perasaan cemas, ketegangan, dan ketidaknyamanan yang muncul ketika individu dihadapkan pada tugas-tugas akademik, seperti pekerjaan kuliah, tugas, atau ujian. Faktor pemicu stres akademik bersifat heterogen, seperti adanya kompleksitas tantangan akademik, ketidakpastian mengenai hasil prestasi, beban kerja yang besar, dan ekspektasi yang tinggi. Menurut Puspitasari (2013) stres akademik dilatarbelakangi oleh faktor internal individu maupun eksternal lingkungan. Salah satu faktor eksternal yang memiliki implikasi terhadap stres akademik adalah dukungan sosial. Studi oleh Audina (2023) menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa dapat memodulasi tingkat kemampuan mereka dalam mengelola stres akademik. Dukungan sosial diakui sebagai suatu mekanisme yang memungkinkan mahasiswa untuk mengatasi tekanan dalam kehidupan akademik (Jumat et al., 2020).

Dukungan sosial disebut sebagai *social support*, yaitu dukungan dari lingkungan sekitar, yang kemudian diinterpretasikan sebagai bentuk bantuan, dapat memberikan motivasi dan keyakinan kepada seseorang bahwa mereka mendapatkan perhatian, kasih sayang, dan penghargaan. Zimet, dkk (1988) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan kepada individu oleh orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, dan orang-orang yang memiliki peran penting terhadap kehidupan individu tersebut. Dukungan keluarga mengacu pada bantuan dan dukungan emosional yang diberikan oleh anggota keluarga dalam mengambil Keputusan atau memenuhi kebutuhan individu, dukungan keluarga diantara diberikan oleh orang tua, pasangan, atau anak. Dukungan teman adalah bantuan yang diberikan oleh teman dalam kegiatan sehari-hari antara lain berbagi cerita maupun dukungan lain. Dukungan orang lain yaitu dukungan yang diberikan oleh orang selain keluarga dan teman, bentuk dukungan dapat berukuan perasaan dihargai dan perasan nyaman. Dukungan sosial memberikan manfaat bagi individu yang mengalami tekanan psikologis, karena mampu efektif mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan emosi, dan mendukung pengelolaan emosi negatif (Wijaya & Utami, 2021). Sebagai entitas kehidupan, sulit untuk dipungkiri bahwa manusia memiliki kecondongan alami menuju ketergantungan satu sama lain, yang memunculkan kebutuhan akan pertolongan yang sangat berharga dari sesama individu dalam wujud dukungan sosial.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Cage, E., dkk (2021) mengungkapkan bahwa tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa dari keluarga, teman, dan komunitas akademik berdampak terhadap kapasitas mereka dalam mengatasi berbagai tantangan terkait dengan kehidupan di lingkungan perguruan tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Safiany & Maryatmi, 2018) menggunakan subjek siswa SMA kelas XI di SMAN 4 Jakarta Pusat diperoleh hasil bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stress akademik, sehingga hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosialnya maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami oleh individu tersebut. Penelitian ini memiliki keterbaruan yaitu akan mengkaji mengenai hubungan dukungan sosial dan stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Peneliti memilih mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang adalah karena mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki tuntutan akademik agar dapat menguasai dan memahami konsep dasar psikologi dan asesemen, serta mampu merancang intervensi non-klinis. Tuntutan tersebut diwujudkan melalui proyek mata kuliah yang berbasis pada situasi dan fonemana langsung di lapangan, hal ini tentunya menjadi tekanan bagi mahasiswa agar dapat memenuhi tuntutan dari dosen agar mampu menyelesaikan studi dengan baik.

Dengan merujuk pada kerangka pemikiran yang telah dijabarkan, dapat diformulasikan hipotesis bahwa terdapat hubungan negative antara dukungan sosial dan stress akademik pada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Negeri Malang. Hipotesis ini menyiratkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang maka semakin rendah stres akademik yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah tingkat dukungan sosial yang mereka terima, maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif yang berisi data berupa angka dan dapat diolah menggunakan analisis statistik. Penelitian ini

menggunakan metode kuantitatif korelasional, dengan melihat adanya hubungan antar variabel yang akan diteliti. Sasaran penelitian adalah mahasiswa yang mengalami stres akademik dengan seberapa besar tingkat dukungan sosial yang mereka terima. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Psikologi di Universitas Negeri Malang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Dalam penelitian ini, sampel terdiri dari 65 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi. Adapun kriteria responden yang digunakan, yaitu (1) mahasiswa S1 Psikologi Universitas Negeri Malang, (2) angkatan 2020-2023, dan (3) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. Pengumpulan data dilakukan yang disajikan pada *google form* berupa kuesioner. Di halaman awal *Google Form*, responden akan diminta untuk menyetujui lembar *Informed Consent*. Jika mereka setuju untuk mengisi kuesioner, maka mereka akan diberikan beberapa pernyataan. Peneliti mendistribusikan kuesioner dengan membagikan poster kepada grup angkatan tahun ajaran 2020, 2021, 2022, dan 2023 jurusan Psikologi Universitas Negeri Malang.

Untuk mengukur variabel stres akademik, peneliti menggunakan alat ukur *Perceived Stress Scale* (PSS) yang disusun oleh Cohen, dkk (1983). Instrument ini terdiri dari 10 item valid. PSS menggunakan lima pilihan jawaban, mulai dari Sangat Tidak Sesuai (STS), Hampir Tidak Sesuai (HTS), Hampir Sesuai (HS), hingga Sangat Sesuai (SS). Sebanyak 33 responden sesuai dengan kriteria penelitian dilibatkan dalam uji coba untuk mengevaluasi kesesuaian alat ukur yang digunakan. Berdasarkan hasil uji validitas, tidak ada item PSS yang dinyatakan tidak valid. Reliabilitas skala dari alat ukur tersebut mencapai angka 0,872.

Instrument untuk variabel dukungan sosial, peneliti menggunakan alat ukur *Multidimensional Perceived Social Support* (MSPSS) yang disusun oleh Zimet, dkk (1988). Instrument ini telah diadaptasi oleh Sulistiani, dkk (2019). MSPSS terdiri dari 12 pernyataan valid menggunakan skala tujuh pilihan jawaban, mulai dari Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Agak Tidak Setuju (ATS), Ragu-ragu (R), Agak Setuju (AS), Setuju (S), hingga Sangat Setuju (SS). Dari hasil uji validitas, tidak ada item MSPSS yang ditemukan tidak valid. Oleh karena itu, jumlah keseluruhan item yang dipertahankan untuk mengukur dukungan sosial adalah sebanyak 12 item. Reliabilitas skala dari alat ukur tersebut mencapai nilai 0,900 berdasarkan Cronbach's alpha.

Setelah berhasil mengumpulkan data, langkah berikutnya mencakup proses skoring dan analisis deskriptif dari masing-masing variabel. Data kemudian disusun secara sistematis untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang karakteristik setiap variabel. Sebelum melanjutkan ke uji korelasi, dilakukan uji normalitas untuk memastikan distribusi data memenuhi asumsi statistik dan uji linearitas untuk menentukan ada tidaknya hubungan linear yang signifikan antara dua variabel atau lebih yang sedang diuji. Proses uji korelasi antara kedua variabel dilaksanakan menggunakan metode korelasi Pearson, dan analisis lebih lanjut dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS versi 24.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Penelitian ini dilakukan di kampus Universitas Negeri Malang yang terletak pada Jalan Cakrawala, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur. Subjek atau responden yang terlibat dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Universitas Negeri Malang, lebih tepatnya mereka adalah mahasiswa psikologi yang terdaftar pada periode angkatan 2020-

2023, dengan mahasiswa berjenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan. Proses penentuan subjek penelitian dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Dengan pendekatan ini, pemilihan sampel dilakukan secara selektif dan disesuaikan dengan kriteria penelitian, sehingga didapatkan sebanyak 65 mahasiswa sebagai subjek penelitian. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap mengenai karakteristik subjek penelitian, informasi tersebut tersedia dalam sebuah tabel yang disajikan di bawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1.	17	1	1,5%
2.	18	2	3,3%
3.	19	11	16,8%
4.	20	35	53,8%
5.	21	15	23,1%
6.	22	1	1,5%
Total		65	100%

Dari data yang tercantum dalam tabel 1, terlihat bahwa partisipan penelitian di Universitas Negeri Malang dapat diklasifikasikan berdasarkan kelompok usia. Terdapat variasi usia di antara mahasiswa yang menjadi subjek penelitian, dengan rincian sebagai berikut, usia 17 tahun mencakup 1.5% dari total responden, usia 18 tahun mencakup 3,3%, usia 19 tahun mencapai 16.8%, usia 20 tahun mendominasi dengan 53.8%, usia 21 tahun membentuk 23.1%, dan usia 22 tahun sebanyak 1.5%.

Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Laki-laki	23	35,4%
2.	Perempuan	42	64,6%
Total		65	100%

Data yang tertera pada tabel 2 memberikan informasi terperinci tentang distribusi jenis kelamin dari subjek penelitian, yaitu mahasiswa Psikologi di Universitas Negeri Malang. Analisis menunjukkan bahwa sebanyak 35.4% dari total responden merupakan mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki, sementara sisanya, sekitar 64.6%, adalah mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Angkatan

No.	Angkatan	Jumlah	Persentase
1.	2020	0	0,1%
2.	2021	53	81,5%
3.	2022	11	16,9%
4.	2023	1	1,5%
Total		65	100%

Dari informasi yang terdapat dalam tabel 3, dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian di Universitas Negeri Malang adalah mahasiswa yang tergabung dalam berbagai angkatan. Secara spesifik, terlihat bahwa mahasiswa angkatan 2020 menyumbang sekitar 0,1%, sementara mayoritas responden adalah mahasiswa angkatan 2021, mencapai proporsi sebesar 81,5%. Sementara itu, mahasiswa angkatan 2022 menyumbang sekitar 16,9%, dan mahasiswa angkatan 2023 membentuk 1,5% dari total subjek penelitian.

Tabel 4. Descriptive Statistics

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Error	Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic		Statistic	Statistic
PSS	65	24	16	40	28.15	.810	6.532	42.663
MPSS	65	36	24	60	43.05	1.211	9.764	95
Valid N (listwise)	65							

Dilakukan analisis statistik deskriptif terhadap 65 data responden untuk mendukung pembuatan kriteria kategorisasi. Hasil analisis pada stres akademik mahasiswa menunjukkan nilai skor minimum (X_{min}) sebesar 16, skor maksimal (X_{maks}) sebesar 40, range nilai sebesar 24, standar deviasi (SD) sebesar 7, dan mean (M) sebesar 28. Sementara itu, pada dukungan sosial mahasiswa ditemukan nilai skor minimum (X_{min}) sebesar 24, skor maksimal (X_{maks}) sebesar 60, range nilai sebesar 36, standar deviasi (SD) sebesar 10, dan mean (M) sebesar 43. Berdasarkan data tersebut, dilakukan klasifikasi kategorisasi skor skala MSPSS stres akademik dan dukungan sosial.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X < M - 1.SD$	$X < 21$	Rendah	12	18.5%
$M - 1.SD \leq X < M + 1.SD$	$21 \leq X < 35$	Sedang	39	60.0%
$M + 1.SD \leq X$	$35 \leq X$	Tinggi	14	21.5%

Dengan merinci data yang tercantum dalam tabel 5, dilakukan proses kategorisasi responden atau subjek ke dalam tiga kelompok, yakni kelompok stres akademik rendah, sedang, dan tinggi. Hasilnya menunjukkan bahwa dari total 65 responden, sebanyak 12 mahasiswa atau sekitar 18.5% dari populasi, tergolong dalam kelompok yang mengalami stres akademik rendah. Sebanyak 39 mahasiswa atau sekitar 60.5% dari total, berada dalam kelompok stres akademik sedang. Sementara itu, terdapat 14 mahasiswa atau sekitar 21.0% dari total, yang dikategorikan sebagai kelompok yang mengalami stres akademik tinggi. data ini mengindikasikan bahwa mayoritas subjek penelitian cenderung memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori sedang.

Tabel 6. Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X < M - 1.SD$	$X < 33$	Rendah	12	18.5%
$M - 1.SD \leq X < M + 1.SD$	$33 \leq X < 53$	Sedang	39	60.0%
$M + 1.SD \leq X$	$53 \leq X$	Tinggi	14	21.5%

Melalui analisis data pada tabel yang tertera, terlihat bahwa subjek penelitian mengalami variasi rentang nilai skala dukungan sosial yang dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok. Ditemukan bahwa sebanyak 12 mahasiswa atau sekitar 18.5% dari total responden, berada dalam kategori rendah pada skala dukungan sosial. Sementara itu, jumlah mahasiswa yang termasuk dalam kategori sedang mencapai 39 orang, atau sekitar 60.5% dari total. Selanjutnya, terdapat 14 mahasiswa atau sekitar 21.0% dari keseluruhan responden, yang masuk dalam kategori tinggi pada skala dukungan sosial. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas subjek penelitian cenderung memiliki tingkat dukungan sosial yang berada pada kategori sedang.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi

Correlations		PSS	MSPSS
PSS	Pearson Correlation	1	-.211*
	Sig. (1-tailed)		.046

	N	65	65
MPSS	Pearson Correlation	-.211*	1
	Sig. (1-tailed)	.046	
	N	65	65

Dengan merujuk pada hasil korelasi diperoleh menunjukkan bahwa stres akademik tidak memiliki hubungan signifikan dengan dukungan sosial, $r = -0,211$; $n = 65$; $p = 0,046 < 0,05$; one tailed yang berarti hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan stress akademik. Hasil penelitian, tergambar arah hubungan yang negatif, yang menyiratkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang

Stres akademik merujuk pada persepsi individu terhadap pengalaman yang menciptakan frustrasi, konflik, tekanan, dan pemaksaan diri dalam menghadapi tantangan akademis, yang tercermin melalui respon fisik, emosional, perilaku, dan kognitif (Rustam & Tentama, 2020). Bedewy & Gabriel (2015) menjelaskan bahwa stres akademik dapat menjadi *stressor* yang timbul dari tekanan akademis yang dipicu oleh kondisi pembelajaran, menyebabkan individu merasa tertekan. Faktor-faktor seperti beban tugas pembelajaran yang tinggi, pikiran negatif tentang kegagalan ujian, dan kelebihan beban akademis dapat memicu stres akademik, yang pada gilirannya dapat menimbulkan berbagai dampak fisik, emosional, dan perilaku pada individu (Barseli et al., 2017).

Dari hasil analisis data yang melibatkan 65 responden, sudah dilakukan tahap kategorisasi dan didapatkan hasil bahwa terdapat 12 mahasiswa (18.5%) yang mengalami stres akademik rendah, terdapat 39 mahasiswa (60.0%) yang mengalami stres akademik sedang, dan terdapat 14 mahasiswa (21.5%) yang mengalami stres akademik tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa dengan kategori sedang memiliki persentase terbanyak pada keseluruhan responden. Sehingga data ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden penelitian cenderung memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori sedang.

Stres akademik merupakan hasil dari peningkatan tekanan dalam kehidupan individu, yang meningkat secara signifikan ketika faktor-faktor dan variabel baru muncul dan tidak sesuai dengan harapan (Andiarna & Kusumawati, 2020). Jika dilihat berdasarkan teori, penyebab stres akademik yaitu stres berpangkal dari proses pembelajaran seperti lamanya belajar, perilaku mencontek, banyak tugas, serta kecemasan menghadapi ujian (Desmita, 2017). Menurut Bedewy & Gabriel (2015), terdapat tiga aspek utama stres akademik, yakni tekanan terhadap prestasi, persepsi terhadap beban kerja, dan persepsi diri akademik. Peningkatan tekanan terhadap prestasi mencakup target dan harapan yang tinggi dalam pencapaian akademik, sementara persepsi terhadap beban kerja melibatkan pemahaman individu terhadap jumlah dan kompleksitas tugas yang harus diselesaikan. Selanjutnya, persepsi diri akademik mencakup cara individu melihat diri mereka sendiri dalam konteks pencapaian dan kemampuan akademik mereka. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Livana,

dkk (2020) menggambarkan distribusi penyebab stres akademik pada mahasiswa. Temuan tersebut terdiri dari berbagai faktor, yaitu beban tugas pembelajaran yang mencapai 70.29%, perasaan bosan karena hanya berada di rumah sebanyak 57.8%, kejenuhan terhadap proses pembelajaran daring sebanyak 55.8%, dan ketidakmampuan untuk bertemu dengan orang-orang yang disayangi sebanyak 40.2%.

3.2.2. Dukungan Sosial pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang

Dukungan sosial merupakan derajat dukungan yang diberikan kepada seseorang terutama saat dibutuhkan oleh individu yang memiliki hubungan emosional dekat dengannya. Dukungan sosial mencakup rasa nyaman, kepedulian, harga diri, maupun segala bentuk bantuan yang diterima oleh individu dari orang lain atau kelompok lain (Sarafino, E. P & Smith, T. W, 2011). Selain itu Kumalasari & Ahyani (2012) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan hubungan interpersonal yang mencakup pemberian bantuan dengan melibatkan berbagai aspek, seperti informasi, perhatian emosional, penilaian, dan bantuan instrumental, bantuan ini diperoleh oleh individu melalui interaksi dengan lingkungannya, memberikan manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima, sehingga membantu individu mengatasi masalahnya.

Dari penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil analisis data yang melibatkan 65 responden. Kemudian dari data tersebut dilakukan kategorisasi dan didapatkan 12 mahasiswa (18.5%) memiliki dukungan sosial yang rendah, kemudian dukungan sosial sedang terdapat 39 mahasiswa (60.0%) dimana ini merupakan kategori dengan responden terbanyak, dan sisanya sebanyak 14 mahasiswa (21.5%) memiliki dukungan sosial yang tinggi. Dari hasil kategorisasi yang dilakukan, didapatkan bahwa dukungan sosial pada mahasiswa dengan kategori sedang memiliki persentase terbanyak pada keseluruhan responden.

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa psikologi di Universitas Negeri Malang memiliki tingkat dukungan sosial yang terkategori sebagai sedang. Hal ini menandakan bahwa perlu adanya upaya peningkatan dalam memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa tersebut. Zimet et al. (dalam Agustina & Wisnumurti, 2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki berbagai fungsi, termasuk empat fungsi dasar. Dukungan sosial tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan suasana hati dan memperkuat hubungan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga memberikan bantuan informasional saat menghadapi kejadian membingungkan. Kemudian, dukungan sosial dapat berupa bantuan materi atau jasa langsung, serta membantu individu menghabiskan waktu dengan orang lain dan mengatasi situasi sulit, sehingga menciptakan pengalaman positif bagi individu tersebut.

3.3.3. Hubungan antara Stres Akademik dengan Dukungan Sosial pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan yang mungkin terjadi antara tingkat stres akademik dan tingkat dukungan sosial pada mahasiswa program studi Psikologi di Universitas Negeri Malang. Responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang terdaftar pada program studi Psikologi Universitas Negeri Malang, khususnya yang berasal dari angkatan 2020-2023. Melalui penerapan uji korelasi Pearson, diperoleh temuan yang menarik. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dan stress akademik mahasiswa Fakultas

Psikologi Universitas Negeri Malang. Arah hubungan negative menyatakan bahwa semakin rendah dukungan social maka semakin tinggi stress akademik, dan sebaliknya apabila dukungan social tinggi maka semakin rendah stress akademik

Penelitian ini mengungkapkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dan tingkat dukungan sosial pada mahasiswa, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat dukungan sosial yang mereka terima. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa program studi psikologi Universitas Negeri Malang, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang mereka terima. Dengan kata lain, adanya dukungan sosial yang kuat dapat berperan sebagai faktor pelindung yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan dan stres yang terkait dengan lingkungan akademik.

Penemuan ini memperkuat argumen bahwa memperkuat jaringan dukungan sosial dapat menjadi strategi efektif dalam mengelola beban stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Seiring dengan hasil yang telah dilakukan, temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Maulana & Lestari (2023), ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat dukungan sosial dan tingkat stres akademik pada mahasiswa psikologi di Provinsi Jawa Tengah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa apabila mahasiswa merasakan adanya dukungan sosial yang tinggi, maka tingkat stres akademik yang dirasakannya cenderung rendah. Sebaliknya, jika mahasiswa mengalami persepsi rendah terhadap dukungan sosial, maka tingkat stres akademik yang mereka alami akan cenderung tinggi. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang mengeksplorasi hubungan antara *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. Dalam penelitian tersebut, juga ditemukan adanya hubungan signifikan dengan arah negatif antara tingkat dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres akademik pada siswa-siswi SMA Negeri 4 Jakarta Pusat (Safiany & Maryatmi, 2018).

Semakin meningkatnya tingkat pendidikan mencerminkan peningkatan tingkat stres akademik yang dialami (Maulana & Lestari, 2023). Mahasiswa, dalam perjalanan kehidupan kampusnya, tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik semata, melainkan juga menghadapi beragam aspek kehidupan sosial, pribadi, dan finansial yang semuanya dapat memberikan kontribusi terhadap tingkat stres yang mereka alami (Asisi & Purwantoro, 2020). Salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah proses adaptasi terhadap lingkungan sosial baru di kampus. Mereka harus berinteraksi dengan berbagai kelompok sosial, terlibat dalam dinamika hubungan dengan teman sekelas, dan menghadapi kemungkinan konflik interpersonal. Mahasiswa juga mengalami peningkatan tanggung jawab, baik dalam konteks akademik maupun kehidupan pribadi. Mereka harus mengambil keputusan sendiri terkait jalur studi, mengelola waktu dengan efektif, dan menghadapi berbagai pilihan yang mempengaruhi masa depan mereka. Tidak kalah pentingnya, aspek finansial juga turut berperan dalam menciptakan tekanan tambahan bagi mahasiswa. Kewajiban untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan biaya pendidikan dapat menjadi beban tambahan, mendorong beberapa mahasiswa untuk mencari pekerjaan sampingan atau mencari bantuan keuangan tambahan.

4. Simpulan

Dari temuan dan analisis yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dan dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Dukungan sosial yang kuat diidentifikasi sebagai faktor pelindung yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan dan stres yang terkait dengan lingkungan akademik. Temuan ini menguatkan argumen bahwa memperkuat jaringan dukungan sosial dapat menjadi strategi efektif dalam mengelola stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekitar, menjadi kunci penting dalam menghadapi tantangan akademik dan menjalani masa studi di perguruan tinggi.

Keterbatasan yang dialami peneliti ialah minimnya jumlah sampel yang diperoleh, dan generalisasi hasil penelitian hanya terbatas pada sampel. Saran untuk peneliti selanjutnya, dapat menambahkan jumlah sampel mahasiswa secara luas agar dapat dilakukan generalisasi hasil penelitian secara tepat. Penelitian berikutnya memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi stress akademik melalui variabel dependen yang berbeda, antara lain *self efficacy*, motivasi berprestasi dan lain sebagainya. Disarankan untuk dapat memperluas cakupan populasi yang ingin diteliti dengan melibatkan berbagai tingkatan pendidikan atau bahkan melibatkan universitas lain.

Daftar Rujukan

- Agustina, L., & Wisnumurti, A. (2019). Dukungan sosial dan motivasi belajar siswa sm masehi 2 psak semarang. *Personifikasi*, 10 (1), 28-44. DOI: <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v10i1.5664>.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16 (2), 139-150. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Angelica, H., & Tambunan, E. H. (2021). Stres dan koping mahasiswa keperawatan selama pembelajaran daring di masa pandemik covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 7(1), 28-34. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v7i1.508>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). *Gambaran tingkat stres mahasiswa*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Asisi, I., & Purwantoro. (2020). Pengaruh literasi keuangan, gaya hidup dan pengendalian diri terhadap perilaku konsumtif mahasiswa prodi manajemen fakultas ekonomi universitas pasir pengaraian. *HJMB*: 2 (1), 107 -118.
- Audina, M. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1183-1190. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1673>
- Cage, E., Jones, E., Ryan, G., Hughes, G., & Spanner, L. (2021) 'Student mental health and transitions into, through and out of university: Student and staf perspectives', *Journal of Further and Higher Education*, pp. 1-14. doi: 10.1080/0309877X.2021.1875203.
- Djoar, R. K. & Anggarani, A, P, M. (2024). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jamburu Health and Sport Journal*, 6(1), 52-59. DOI: <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Fitri, A. (2023). Program Preventif Bunuh Diri Untuk Mengurangi Ide Dan Percobaan Bunuh Diri. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 12-22. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7103>
- Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 166-178.

- Jumat, M. R. et al.(2020) '*Grit protects medical students from burnout: A longitudinal study*', *BMC Medical Education*, 20(1), pp. 1–9. doi: 10.1186/s12909-020-02187-1.
- Karel, T.H & Reagen, M (2022). Academic Stress With Suicide Behavior In College Students. *Klabat Journal of Nursing*, 4(1), 68-73.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). "Learning task" attributable to students's stress during the pandemic covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208. <http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
- Maulana, M. I., & Lestari, R. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa New Normal* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Puspitasari, W. (2013) 'Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja', *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(3), 87-95.
- Sarafino, E. P & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. United States of America : John Willey & Sons Inc.
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood dengan dukungan sosial sebagai mediator. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 143-161. DOI:10.22146/gamajop.63924
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164-173.