



Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

**Nahdia Fauziah,
Estalita Kelly**

Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan
E-mail : fnahdia9@gmail.com, esta.kelly@yudharta.ac.id

Abstract

Final year students at the Islamic State University of Maulana Malik Ibrahim Malang who are in the process of working on their thesis often experience things such as fatigue, dizziness, anxiety, difficulty finding thesis titles, and difficulty finding literature, which can cause high feelings of stress and disrupt daily activities. day, in psychological terms it is called academic stress. This study aims to determine whether there is an influence of social support on academic stress in final year students at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. One of the factors that influence academic stress is social support. This research approach is a quantitative approach. The population in this study were 237 students in the final year of the psychology study program. The research sample was 150 students who were taken using simple random sampling technique. Measuring tools used in data collection are social support scale and academic stress scale. In this study, researchers used 19 items for the academic stress scale which had validity coefficients ranging from 0.002 to 0.000, while for the social support scale used 19 items which had validity coefficients ranging from 0.015 to 0.000. Data analysis technique using simple regression analysis. Based on the results of simple regression analysis, an F value of 82.905 was obtained with a significance (Sig) of 0.000 because the Sig. <0.05, it can be concluded that there is an effect of social support on academic stress. It can be concluded that social support (X) has an effect on academic stress (Y), which means that there is an influence of social support on academic stress of final year students at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang proses mengerjakan skripsi sering mengalami hal-hal seperti lelah, pusing, cemas, kesulitan menemukan judul skripsi, dan kesulitan menemukan literatur, yang dapat menimbulkan rasa tertekan yang tinggi dan mengganggu aktivitas sehari-hari, dalam istilah psikologi disebut stres akademik. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi sebanyak 237 mahasiswa. Sampel penelitian sebanyak 150 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan skala dukungan sosial dan skala stres akademik. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 19 aitem untuk skala stres akademik yang memiliki koefisien validitas yang berkisar dari 0.002 sampai 0.000, sedangkan untuk

Article History

Submitted: 25 Juli 2023

Accepted: 3 Agustus 2023

Published: 5 Agustus 2023

Key Words

Social Support,
Academic Stress,
College Student.

Sejarah Artikel

Submitted: 25 Juli 2023

Accepted: 3 Agustus 2023

Published: 5 Agustus 2023

Kata Kunci

Stres akademik,
Dukungan sosial,
Mahasiswa.



skala dukungan sosial menggunakan 19 aitem yang memiliki koefisien validitas yang berkisar dari 0.015 sampai dengan 0.000. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi sederhana. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana diperoleh nilai F sebesar 82,905 dengan signifikansi (Sig) sebesar 0,000 karena nilai Sig. < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial (X) berpengaruh terhadap stres akademik (Y), yang artinya ada pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Mahasiswa yang sudah mencapai tingkat akhir perkuliahan harus segera menyelesaikan pendidikan mereka. Mahasiswa tingkat akhir biasanya diberi tugas akhir yang biasa disebut skripsi. Mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi dengan sistem perkuliahan dan situasi kampus akan mengalami kesulitan dan ketegangan/tekanan yang mengakibatkan stres (Barseli et al., 2020; dalam Rusnawati Ellis, 2023). Mahasiswa semester delapan telah mencapai tingkat akhir perkuliahan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang saat ini sedang proses mengerjakan skripsi sering mengalami hal-hal seperti lelah, pusing, cemas, kesulitan menemukan judul skripsi, dan kesulitan menemukan literatur, yang dapat menimbulkan rasa tertekan yang tinggi dan mengganggu aktivitas sehari-hari, dalam istilah psikologi disebut stres akademik.

Stres akademik merupakan suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Rahmawati et al., 2021). Ramanda dan Sagita (2020; dalam (Yunanda & Laksmiwati, 2022) menunjukkan hasil tingkat stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) yang mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi tergolong dalam kategori tinggi sebesar 46,9%. Stres yang dialami para mahasiswa perlu diperhatikan karena memiliki pengaruh pada proses pendidikan. Secara fisik, stress akademik mengakibatkan gangguan tidur, sehingga mahasiswa banyak yang menggunakan zat sedatif (Waqas, Khan, Sharif, Khalid, & Ali, 2015; dalam (Khoiri Oktavia, 2019).

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Barseli (2017; dalam Rusnawati Ellis, 2023) Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, keyakinan terhadap diri sendiri. Sedangkan faktor eksternal meliputi tuntutan pelajaran yang lebih padat, tekanan berprestasi yang tinggi, serta dukungan sosial. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yusuf dan Yusuf (2020; dalam Anadita, 2021) dukungan sosial dari orang tua merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada stres akademik pada mahasiswa. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Firnanda dan Ibrahim (2020; dalam Jannah & Widodo, 2020), dukungan teman sebaya juga memiliki pengaruh terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif, jenis korelasional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Psikologi Tingkat Akhir



Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 237 Mahasiswa. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*, yaitu proses mengambil sampel dengan cara membagi-bagi populasi ke dalam tingkatan (strata), memilih sampel acak sederhana dari tiap-tiap stratum, lalu menggabungkannya menjadi sampel penelitian untuk menaksir parameter populasi (Laka 2023). *Stratified random* digunakan untuk mengurangi pengaruh faktor heterogen.

Adapun penelitian ini menggunakan rumus Solvin untuk menentukan sampel, sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = ukuran sampel

N = Ukuran populasi

e = Presentase kelonggaran ketidakteelitian karena kesalahan (*error*) dalam pengambilan sampel yang miah dapat ditelorir.

Populasi jumlah Mahasiswa Psikologi Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adalah 237 Mahasiswa sehingga presentase dilonggarkan 5% dan hasil perhitungan dapat dibulatkan untuk mencapai kesesuaian. Maka untuk mengetahui sampel penelitian dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{237}{1 + 237(0,05)^2} = \frac{237}{1,592} = 148,869 \text{ dibulatkan menjadi } 150$$

Berdasarkan perhitungan diatas maka sampel yang ditetapkan oleh peneliti adalah sebanyak 150 Mahasiswa Psikologi Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Menurut sugiyono (2019) pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Skala Psikologi. Skala psikologi yaitu suatu mekanisme pengumpulan data yang efisien jika peneliti mengetahui dengan tepat apa yang diperlukan dan bagaimana variabel penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi kepribadian untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik Mahasiswa Psikologi Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Peneliti menggunakan skala Likert yang dikembangkan oleh Ransis Likert untuk mengetahui tingkat stres akademik dan dukungan sosial dengan menentukan skor pada setiap pernyataan, yang terdapat pada aitem favorable (F) dan Unfavorable (UF) pada skala nya. Menurut Azwar (2017) jumlah item sebanyak 20-30 merupakan item cukup ideal



Hasil Penelitian dan Pembahasan

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smimov Test* dengan bantuan program *SPSS Statistic Versi 25 for windows*. Dalam uji *Kolmogorov-Smimov Test* ini suatu alat ukur dapat dikatakan signifikan jika nilai $> 0,05$. Hal tersebut berarti bahwa jika nilai p lebih besar dari $0,05$, maka sampel yang digunakan oleh peneliti berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai p lebih kecil dari $0,05$ maka sampel yang digunakan oleh peneliti bukan berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 1

Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | |
|---|-------------------------|------------|
| | Unstandardized Residual | |
| N | 150 | |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 4.61054865 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .057 |
| | Positive | .057 |
| | Negative | -.043 |
| Test Statistic | .057 | |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .200 ^{c,d} | |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan Asymp. Sig.(2-tailed) sebesar $0,200 > 0,05$. Maka sesuai dengan dasar pengemabihan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-Smirnov diatas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian asumsi normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

Uji Lineritas

Uji lineritas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah sebaran variabel X dan variabel Y membentuk pola garis linier atau tidak. Apabila nilai signifikansi dari tabel Anova, melalui hasil perhitungan menggunakan SPSS *Deviation from Linierity* $> 0,05$ maka nilai tersebut dinyatakan linier.



Tabel 2
Uji Linieritas

| | | | ANOVA Table | | | | |
|-------------------------------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| Stres Akademik * Dukungan Sosial | Between Groups | (Combined) | 8731.583 | 34 | 256.811 | 7.898 | .067 |
| | | Linearity | 2477.584 | 1 | 2477.584 | 13.707 | .008 |
| | | Deviation from Linearity | 3897.465 | 33 | 128.909 | 1.965 | .189 |
| | Within Groups | | 3739.250 | 115 | 32.515 | | |
| | Total | | 12470.833 | 149 | | | |

Hasil uji linieritas menunjukkan nilai deviation from linearity sig. 0,189 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifikan antara variable dukungan sosial dengan stress akademik.

Uji Hipotesis

Uji Kolerasi Antara Kriterium (Y) dan Prediktor (X)

Uji korelasi antara kriterium dan prediktor dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara stres akademik dan dukungan sosial. Dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi antara kriterium dan prediktor yaitu jika nilai signifikansi < 0,05 maka variabel prediktor berpengaruh terhadap variabel kriterium dan jika nilai signifikansi > 0,05 maka variabel prediktor tidak berpengaruh terhadap variabel kriterium.

Tabel 3
Kolerasi Antar Kriterium dan Prediktor

| | | Anova | | | | |
|-------|------------|----------------|-----|-------------|--------|-------------------|
| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 | Regression | 4477.584 | 1 | 4477.584 | 82.905 | .000 ^b |
| | Residual | 7993.249 | 148 | 54.008 | | |
| | Total | 12470.833 | 149 | | | |

Berdasarkan tabel Anova diatas, diperoleh nilai signifikansi (Sig) sebesar 0,000 karena nilai Sig. < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dukungan sosial (X) terhadap stres akademik (Y).

Koefisien Determinan R²

Koefisien Determinan (R²) dilakukan untuk mengetahui seberapa kuat nilai dari variabel prediktor dalam mempengaruhi variabel kriterium.

Tabel 4
Koefisien Determinan (R^2)

| Model Summary | | | | | |
|---------------|-------------------|-----------|-------------------|----------------------------|--|
| Model | R | R Squared | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | |
| 1 | .599 ^a | .359 | .355 | 7.349 | |

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

Berdasarkan koefisien determinasi (R Square) sebesar 35,9% maka dapat disimpulkan bahwa efektifitas dukungan sosial dalam mempengaruhi stres akademik adalah sebesar 35,9%, sedangkan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Uji F

Taraf Signifikan (Uji F) dilakukan untuk mengetahui apakah terjadi kelayakan atau terjadi pengaruh secara simultan antara variabel prediktor dengan variabel kriterium. Dasar pengampilan keputusan dalam uji Signifikan (Uji F) Jika F-hitung > F-tabel 5% maka ada pengaruh secara simultan. Dan jika F-hitung < F-tabel 5% maka tidak ada pengaruh secara simultan.

Tabel 5
Taraf Signifikan Uji F

| Anova | | | | | | |
|-------|------------|----------------|-----|-------------|--------|-------------------|
| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 | Regression | 4477.584 | 1 | 4477.584 | 82.905 | .000 ^b |
| | Residual | 7993.249 | 148 | 54.008 | | |
| | Total | 12470.833 | 149 | | | |

Berdasarkan tabel Anova diatas, diperoleh nilai F sebesar 82,905 dengan signifikansi (Sig) sebesar 0,000 karena nilai Sig. < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dukungan sosial (X) terhadap stres akademik (Y).

Persamaan Garis Regresi

Tabel 14
Persamaan Regresi

| Coefficients ^a | | | | | | |
|---------------------------|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | | |
| | | B | Std. Error | Beta | t | Sig. |
| | | 1 | (Constant) | 68.760 | 2.932 | |
| | Dukungan Sosial | -.576 | .063 | -.599 | -9.105 | .000 |

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Berdasarkan output diatas diketahui nilai Sig. 0,000 < 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis alternative diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik. Dimana pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik sebesar 35,9%, sedangkan 64,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya.



Hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa psikologi semester delapan yang telah mencapai tingkat akhir perkuliahan di Universitas Negeri Islam Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 150 mahasiswa. Pada skala stres akademik terdapat 22 mahasiswa mendapatkan kategori sangat tinggi (14,6%), dan berkategori sangat rendah sebanyak 44 mahasiswa (29,4%). Sedangkan pada hasil skala dukungan sosial 29 mahasiswa mendapatkan kategori tinggi (19,4%), dan 16 mahasiswa berkategori sangat rendah (10,6%). Apabila tingkat dukungan sosial semakin tinggi maka mahasiswa tingkat akhir cenderung tidak mengalami stres akademik dan sebaliknya apabila tingkat dukungan sosial semakin rendah maka stres akademiknya rendah. Mahasiswa tingkat akhir akan merasa lebih nyaman dengan dukungan sosial dan emosional.

Dukungan sosial yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi kesehatan mereka dan melindunginya dari efek negatif stres yang tinggi (Sarafino & Smith, 2017 dalam; Anadita, 2021). Hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini, ada pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Szkody dkk. (2020 dalam; Anadita, 2021) bahwa individu dengan tingkat dukungan sosial yang rendah mungkin memiliki tingkat kesehatan psikologis dan kesehatan fisik yang lebih rendah. Akibatnya, dukungan sosial dari teman dan keluarga sangat penting agar terhindar dari terjadinya stres akademik.

Dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang-orang terdekat, yaitu keluarga atau orang tua, dukungan teman sebaya (mahasiswa), dan orang spesial (Taylor et al., 2018; dalam Rusnawati Ellis, 2023). Menurut (Dianto, 2017; dalam Rusnawati Ellis, 2023) Dukungan sosial dapat diberikan oleh orangtua, guru dan teman. Pada proses perkuliahan mahasiswa sangat membutuhkan dukungan sosial seperti dukungan sosial dari orangtua kepada anaknya dalam memberikan fasilitas, perhatian, kasih sayang, suport. Dukungan sosial dari teman yaitu saling memberikan motivasi, suka belajar kelompok, mengerjakan tugas bersama, membantu teman dalam kesulitan atau kesusahan. Dukungan sosial dari dosen dalam proses belajar di kampus seperti memberikan kesempatan mahasiswa yang tidak paham dalam proses perkuliahan untuk bertanya, menyediakan bahan ajar untuk mahasiswa, menyediakan waktu untuk bimbingan pribadi atau belajar mahasiswa, memberikan penilaian atau penghargaan positif. Penelitian sebelumnya oleh Faqih (2020; dalam Salmon et al., 2021) menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki pengaruh terhadap stres akademik siswa SMA di Malang yang bekerja. Maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir untuk mengurangi terjadinya stres akademik dalam proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap stres akademik. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial, maka mahasiswa cenderung tidak mengalami stres akademik. Dari hasil perhitungan yang dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan pula bahwa ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa semester delapan yang telah



mencapai tingkat akhir perkuliahan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa “ada pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” diterima.

Saran

Saran bagi mahasiswa, diharapkan mampu membantu dan memberikan pengetahuan baru mengenai dukungan sosial yang memiliki pengaruh terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir agar nantinya mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tepat baik dari keluarga, teman sebaya, dosen, serta pihak-pihak yang lain. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali secara lebih lanjut faktor-faktor yang diasumsikan memiliki pengaruh terhadap stres akademik seperti faktor kondisi saat fisik mengalami tekanan yang besar, faktor psikologis, dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya yang berhubungan dengan stres akademik.

Daftar Pustaka

- Anadita, D. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.31603/Bpsr.4867>
- Jannah, S. M., & Widodo, B. P. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Akibat Covid-19. *Jurnal Empati*, 19(2020), 255–259.
- Khoiri Oktavia, W. (2019). Life - Span Development, Perkembangan Masa Hidup (Edisi Ketigabelas) Jilid 1. *Erlangga*, 142–149.
- Laka, L. (2023). Metodologi Penelitian Dengan Pendekatan Kuantitatif Jilid 2. Yogyakarta : Deepublish.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Smk X Kota Bekasi Program Studi Psikologi , Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *KHIDMAT SOSIAL: Journal Of Social Work And Social Services*, 2(2), 135–153.
- Rusnawati Ellis, P. Diantara Sampe, Sawal Mahaly & Izak Jacobis Makulua. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 102–110.
- Salmon, A. G., Psi, S., Santi, D. E., & Si, M. (2021). Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 128–135.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Yunanda, B. A., & Laksmiwati. (2022). Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang



Mengerjakan Artikel Ilmiah. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 206–216.