

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
STRES AKADEMIK MAHASISWA DI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan Konseling



Disusun oleh :
Elisabeth Lintang Harswamukti Puwara
NIM : 221114059

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SANATA DHARMA
YOGYAKARTA
2026**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
STRES AKADEMIK MAHASISWA DI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan Konseling



Disusun oleh :
Elisabeth Lintang Harswamukti Puwara
NIM : 221114059

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SANATA DHARMA
YOGYAKARTA
2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
STRES AKADEMIK MAHASISWA DI YOGYAKARTA

Disusun oleh :

Elisabeth Lintang Harswamukti Puwara

221114059

Dosen Pembimbing,



Dr. A. Setyandari, S.Pd., S.Psi, Psikolog, M.A.

13 Juli 2026

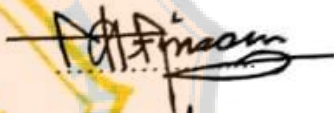
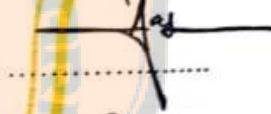
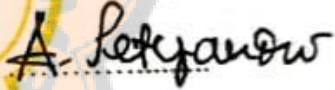
SKRIPSI

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
STRES AKADEMIK MAHASISWA DI YOGYAKARTA

Dipersiapkan dan ditulis oleh :
Elisabeth Lintang Harswamukti Puwara

NIM : 221114059

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

JABATAN	NAMA LENGKAP	TANDA TANGAN
Ketua :	Juster Donal Sinaga, M.Pd.	
Sekretaris :	Bernardinus Agus Arswimba M.Pd.	
Anggota :	Dr. A. Setyandari, S.Pd., S.Psi, Psikolog, M.A.	

Yogyakarta, 13 Juli 2026
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sanata Dharma
Dekan,

 
Deda Ena, M.Pd., Ed.D.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi/karya ilmiah yang saya tulis ini tidak memuat karya orang lain, kecuali yang telah disebutkan dalam kutipan dan daftar pustaka dengan mengikuti ketentuan sebagaimana layaknya karya ilmiah.

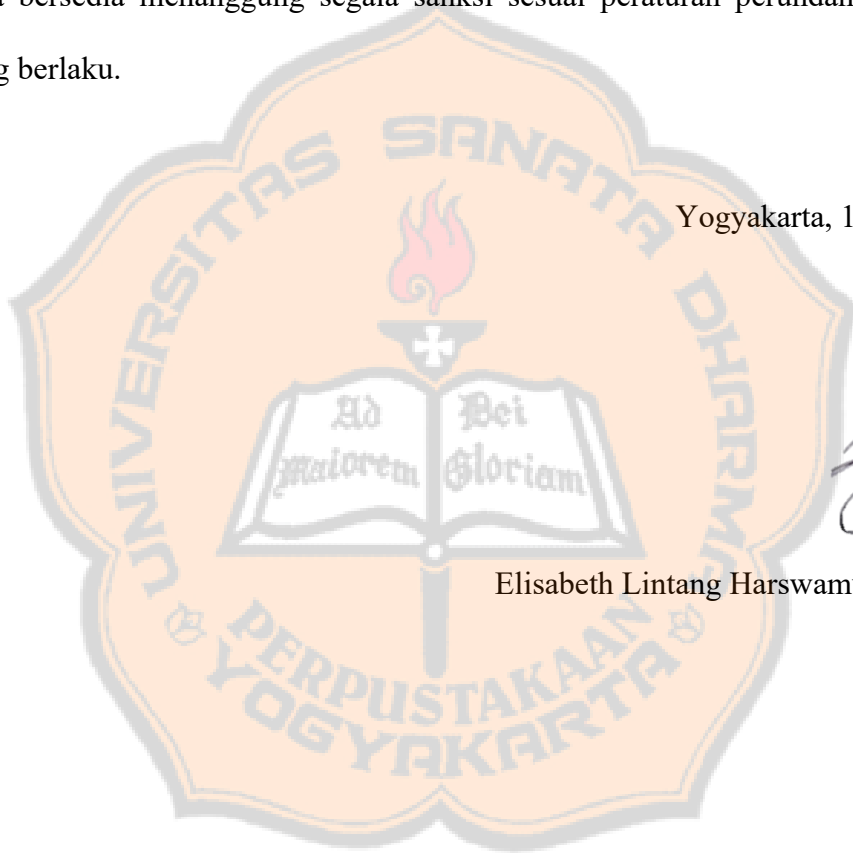
Apabila di kemudian hari ditemukan indikasi plagiarisme dalam naskah ini, saya bersedia menanggung segala sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Yogyakarta, 17 Juni 2026

Penulis,



Elisabeth Lintang Harswamukti Puwara



LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN

PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Universitas Sanata Dharma :

Nama : Elisabeth Lintang Harswamukti Puwara

Nomor Mahasiswa : 221114059

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma karya ilmiah saya yang berjudul :

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA DI YOGYAKARTA**

Dengan demikian saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan, dan mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext*/~~tidak *fulltext*~~ untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau *image* yang ada di dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya *google*.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Yogyakarta

Pada tanggal : 17 Juni 2026

Yang menyatakan



Elisabeth Lintang Harswamukti Puwara

MOTTO

"I am my mother's savage daughter"

(Ekaterina Shelehova)

“Segala perkara dapat kutanggung didalam Dia yang memberi kekuatan”

(Filipi 4 : 13)



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, skripsi ini kupersembahkan kepada :

Tuhan Yesus Kristus

Sumber kekuatan, hikmat, dan pengharapanku. Terima kasih atas kasih setia-Mu yang tidak pernah berkesudahan, karena hanya oleh anugerah-Mu aku dimampukan untuk menyelesaikan setiap proses hingga titik ini.

Diriku sendiri

Terima kasih karena telah memilih untuk tetap bertahan, terus berjuang, bangkit dari setiap kesulitan, dan tidak menyerah meskipun perjalanan ini tidak selalu mudah. Semua usaha, air mata, dan doa akhirnya mengantarkanku pada pencapaian ini.

Kedua orang tua dan seluruh keluarga

Terima kasih atas kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, serta kepercayaan yang tidak pernah putus. Keberhasilan ini tidak akan terwujud tanpa kehadiran dan cinta kalian.

Dosen pembimbing

Terima kasih atas ilmu, bimbingan, arahan, kesabaran, dan motivasi yang telah diberikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Universitas dan Program Studi Bimbingan Konseling

Yang telah menjadi tempat penulis belajar, bertumbuh, dan mengembangkan diri hingga menyelesaikan pendidikan ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih, penyertaan, hikmat, dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa di Yogyakarta". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Penyusunan skripsi ini merupakan perjalanan yang penuh dengan proses, tantangan, dan pembelajaran. Selama proses tersebut, penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak mungkin dapat dilakukan seorang diri. Banyak pihak yang telah memberikan doa, dukungan, bantuan, arahan, serta motivasi kepada penulis. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan apresiasi kepada:

1. Bapak F.X. Ouda Teda Ena, M.Pd., Ed.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Sanata Dharma.
2. Bapak Bernardinus Agus Arswimba, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Sanata Dharma.
3. Ibu Dr. A. Setyandari, S.Pd., S.Psi, Psikolog, M.A., selaku Dosen Pembimbing, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, masukan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap kritik, saran, dan pembelajaran yang sangat berarti bagi penulis.
4. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Sanata Dharma, atas ilmu, pengalaman, serta nilai-nilai kehidupan yang telah diberikan selama masa perkuliahan.

5. Seluruh staf administrasi dan sekretariat Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma, yang selalu membantu dan memberikan pelayanan dengan baik selama proses administrasi akademik hingga penyelesaian skripsi.
6. Kedua orang tua tercinta, yang selalu menjadi sumber kasih, doa, kekuatan, dan semangat terbesar dalam hidup penulis. Terima kasih atas setiap pengorbanan, dukungan, serta kepercayaan yang tidak pernah berhenti diberikan kepada penulis.
7. Kakak saya, yang selalu memberikan perhatian, dukungan, semangat, serta menjadi tempat berbagi cerita selama penulis menjalani proses penyusunan skripsi ini.
8. Gempi (Yella, Ellen, Cece, Ririn, Sera, Seoul, Lukas) sahabat sekaligus keluarga yang penulis temukan selama menjalani masa perkuliahan. Terima kasih atas setiap tawa, cerita, dukungan, kebersamaan, dan semangat yang diberikan. Kehadiran kalian telah menjadi bagian yang sangat berarti dalam perjalanan ini.
9. Teman-teman SMP (Maura, Dewi, Bagas, Aril, Rio, Pascal, dan lain-lain) yang tetap menjaga hubungan baik dan selalu memberikan doa, semangat, serta dukungan kepada penulis.
10. Teman-teman bimbingan, yang telah menjadi rekan seperjuangan selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih atas kebersamaan, diskusi, saling membantu, dan saling menguatkan hingga akhirnya dapat menyelesaikan tahap ini bersama.

11. Seluruh teman-teman BK Angkatan 2022, terutama untuk Leoni yang telah berbagi cerita, pengalaman, dan kebersamaan selama menjalani kehidupan perkuliahan. Semoga setiap langkah yang kita tempuh membawa kita menuju masa depan yang terbaik.
12. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa kesediaan dan kontribusi yang diberikan, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun telah memberikan bantuan, doa, dukungan, maupun kebaikan selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap bantuan yang diberikan memiliki arti yang sangat besar bagi penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan penelitian ini. Besar harapan penulis agar skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu psikologi maupun bagi pembaca yang membutuhkan.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Semoga Tuhan Yesus Kristus senantiasa membalas setiap kebaikan, ketulusan, dan dukungan yang telah diberikan dengan berkat dan penyertaan-Nya.

Yogyakarta, 13 Juni 2026



Elisabeth Lintang Harswamukti Puwara

ABSTRAK

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA DI YOGYAKARTA

Elisabeth Lintang Harswamukti Puwara
Universitas Sanata Dharma
2026

Tuntutan akademik yang tinggi membuat mahasiswa rentan mengalami stres akademik, di mana dukungan sosial diduga dapat berperan sebagai faktor pelindung. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan (1) tingkat dukungan sosial, (2) tingkat stres akademik, dan menguji (3) hubungan antara kedua variabel tersebut pada mahasiswa S1 di Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 105 mahasiswa S1 berusia 18–25 tahun di Yogyakarta yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) untuk mengukur stres akademik dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk mengukur dukungan sosial. Hasil uji reliabilitas menunjukkan kedua skala tergolong reliabel, dengan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,703 untuk skala stres akademik dan 0,800 untuk skala dukungan sosial. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*.

Hasil penelitian menunjukkan (1) tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang (51%), (2) tingkat dukungan sosial berada pada kategori sangat tinggi (41%), dan (3) hasil uji korelasi menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,020 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0,837 ($p > 0,05$). Hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di Yogyakarta.

Kata kunci: dukungan sosial, stres akademik, mahasiswa.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND ACADEMIC STRESS OF STUDENTS IN YOGYAKARTA

Elisabeth Lintang Harswamukti Puwara

Sanata Dharma University

2026

High academic demands make university students vulnerable to academic stress, a condition in which social support is hypothesized to act as a protective factor. This study aimed to describe (1) the level of social support, (2) the level of academic stress, and to examine (3) the relationship between these two variables among undergraduate students in Yogyakarta.

The study employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 105 undergraduate students aged 18–25 in Yogyakarta, selected via purposive sampling. Data were collected using the Student-Life Stress Inventory (SLSI) to measure academic stress and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) to measure social support. Reliability testing showed that both scales were reliable, with Cronbach's Alpha coefficients of 0.703 for the academic stress scale and 0.800 for the social support scale. The data were analyzed using the Spearman's Rho correlation test.

The results showed that (1) the students' academic stress level fell into the moderate category (51%), (2) the social support level fell into the very high category (41%), and (3) the correlation test yielded a correlation coefficient (r) of 0.020 with a significance level (p) of 0.837 ($p > 0.05$). This indicates that there is no significant relationship between social support and academic stress among students in Yogyakarta..

Keywords: *social support, academic stress, college students.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH MAHASISWA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	10
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Stres Akademik	12
2.2 Dukungan Sosial	18
2.3 Implikasi Teori Terhadap Penelitian.....	24
2.4 Hipotesis.....	26
BAB III	27
METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Jenis atau Desain Penelitian	27

3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	27
3.3	Subjek atau Populasi Penelitian	27
3.4	Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
3.5	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	30
3.6	Validitas dan Realibilitas	32
3.7	Teknik Analisis Data	35
BAB IV		39
HASIL DAN PEMBAHASAN		39
4.1	Hasil Penelitian	39
4.2	Pembahasan	49
BAB V		59
PENUTUP		59
5.1	Kesimpulan	59
5.2	Keterbatasan Penelitian	60
5.3	Saran	60
DAFTAR PUSTAKA		62
LAMPIRAN		65

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Stres Akademik	30
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Item Stres Akademik	30
Tabel 3. 3 Skor Dukungan Sosial.....	31
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Item Dukungan Sosial	31
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Instrumen Stres Akademik.....	33
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Instrumen Dukungan Sosial	34
Tabel 3. 7 Kriteria Guilford	34
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Stres Akademik	35
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Dukungan Sosial.....	35
Tabel 3. 10 Kategorisasi Capaian Skor	36
Tabel 3. 11 Kriteria Kategorisasi Skala Stres Akademik.....	37
Tabel 3. 12 Kategorisasi Skala Dukungan Sosial	38
Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas	39
Tabel 4. 2 Hasil Uji Hipotesis	41
Tabel 4. 3 Subjek Penelitian.....	43
Tabel 4. 4 Usia Subjek	43
Tabel 4. 5 Angkatan Subjek	43
Tabel 4. 6 Asal Program Studi Subjek	44
Tabel 4. 7 Kategorisasi Subjek Stres Akademik.....	45
Tabel 4. 8 Kategorisasi Subjek Dukungan Sosial	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil Uji Linearitas	40
Gambar 4. 2 Grafik Stres Akademik.....	46
Gambar 4. 3 Grafik Dukungan Sosial.....	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 2 Kuesioner Skala Penelitian.....	66
Lampiran 3 Tabel Uji Validitas.....	68
Lampiran 4 Tabel Tabulasi Data.....	70
Lampiran 5 Hasil Turnitin.....	70



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan pilar utama dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui pendidikan tinggi, individu diharapkan mampu mengembangkan kemampuan intelektual, keterampilan sosial, dan karakter yang baik untuk menghadapi tantangan global yang semakin kompleks (Olejnik & Holschuh dalam NST 2022). Namun, dalam pelaksanaannya, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mengembangkan kompetensi akademik, tetapi juga menghadapi berbagai tuntutan selama proses perkuliahan, seperti penyelesaian tugas, pencapaian prestasi akademik, tekanan dari lingkungan sosial, serta tuntutan personal yang berkaitan dengan perencanaan masa depan (Agolla & Ongori, dalam Nst, 2022). Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan apabila tidak mampu dihadapi secara efektif oleh mahasiswa.

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan, di mana mereka dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang baru. Tekanan ini dapat berasal dari berbagai aspek, termasuk beban tugas, tuntutan prestasi, hingga kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru (Nugroho & Soetjiningsih, 2023). Hal ini sejalan dengan pendapat Wilks (Dalam Nugroho & Soetjiningsih, 2023) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik tinggi dengan kemampuan adaptasi rendah cenderung mengalami stres akademik yang signifikan. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan pada mahasiswa program sarjana (S1) berusia 18–

25 tahun karena pada rentang usia tersebut individu berada pada fase dewasa awal, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tanggung jawab akademik, eksplorasi identitas, serta penyesuaian terhadap berbagai peran baru yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres akademik (Santrock, 2007).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, ujian, presentasi, praktikum, penyusunan skripsi, serta target untuk memperoleh prestasi akademik yang baik. Selain tuntutan akademik, mahasiswa juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru, mengelola waktu antara kegiatan akademik dan nonakademik, serta mulai mempersiapkan karier setelah lulus. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan apabila dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Penelitian Lazulfa et al. (2025) menunjukkan bahwa stres akademik masih banyak ditemukan pada mahasiswa dengan tingkat yang bervariasi, mulai dari kategori rendah hingga sedang, sehingga menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi permasalahan yang memerlukan perhatian di lingkungan perguruan tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa tekanan akademik merupakan pengalaman yang umum dialami mahasiswa dan berpotensi memengaruhi keberhasilan mereka dalam menjalani proses pendidikan.

Salah satu dampak psikologis yang menjadi perhatian adalah munculnya ide bunuh diri pada mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi. Iriani et al. (2024) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa di Kota Makassar, yang menunjukkan bahwa

semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan munculnya ide bunuh diri. Temuan tersebut diperkuat oleh Lalenoh et al. (2021) yang menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan mengalami stres, dan apabila stres berlangsung secara berlebihan tanpa strategi koping yang efektif, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya ide bunuh diri. Meskipun tidak semua mahasiswa yang mengalami stres akademik akan memiliki ide bunuh diri, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah yang tidak dapat diabaikan karena dapat berkembang menjadi permasalahan kesehatan mental yang lebih serius apabila tidak ditangani secara tepat.

Kekhawatiran tersebut bukan tanpa alasan, sebab fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa memang semakin mengkhawatirkan, dengan beberapa kasus ekstrem yang benar-benar berujung pada tindakan bunuh diri. Tirto.id (2023) melaporkan peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami depresi berat akibat tekanan akademik, yang pada beberapa kasus berujung bunuh diri, sejalan dengan laporan Tempo.co (2023) yang menyoroti stres akademik sebagai faktor utama gangguan kesehatan mental mahasiswa. Psikolog dan Kementerian Kesehatan menyebut beban akademik berlebihan ditambah kurangnya dukungan sosial sebagai penyebab utama tekanan psikologis berat ini. Detik.com (2023) menambahkan bahwa kombinasi ekspektasi akademik tinggi, keterbatasan akses layanan kesehatan mental, dan tekanan lingkungan membuat mahasiswa rentan stres dan depresi, terutama tanpa dukungan keluarga dan teman sebaya. Hal ini diperkuat oleh Rahman dkk (2024) yang menemukan bahwa tekanan akademik tinggi tanpa dukungan sosial memadai meningkatkan risiko gangguan mental, serta

Hidayat dan Darmawanti (2022) yang menunjukkan mahasiswa dengan stres akademik tinggi cenderung mengalami dampak negatif terhadap kesejahteraan mentalnya.

Berbagai dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres akademik menunjukkan bahwa mahasiswa memerlukan berbagai sumber daya untuk membantu mereka menghadapi tekanan selama menjalani perkuliahan. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Nst, 2022), kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang menekan dipengaruhi oleh proses penilaian terhadap stres (cognitive appraisal) serta sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Salah satu sumber daya eksternal yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi situasi yang penuh tekanan adalah dukungan sosial (Cohen & Wills, 1985). Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai buffer terhadap dampak negatif stres, sehingga individu yang memperoleh dukungan dari lingkungan sekitarnya cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan dibandingkan individu yang merasa tidak memperoleh dukungan (Cohen & Wills, 1985). Dalam konteks mahasiswa, dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan kampus diyakini dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik sehingga mampu mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres akademik (Sarafino & Smith, 2014; Nugroho & Soetjiningsih, 2023).

Mengingat berbagai dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh stres akademik, mahasiswa memerlukan berbagai sumber daya yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan selama menjalani proses perkuliahan. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Nst, 2022), kemampuan individu dalam menghadapi

situasi yang menekan dipengaruhi oleh proses penilaian terhadap situasi tersebut serta sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Salah satu sumber daya eksternal yang diyakini berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan adalah dukungan sosial. Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok di sekitarnya. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan kampus yang memberikan bantuan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan nyata ketika mahasiswa menghadapi kesulitan akademik (Sarafino & Smith, 2014). Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, mahasiswa diharapkan lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik sehingga tekanan yang dirasakan tidak berkembang menjadi permasalahan psikologis yang lebih berat (Nugroho & Soetjiningsih, 2023).

Minimnya dukungan sosial dapat memperburuk tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Hidayat dan Darmawanti (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik, yang pada akhirnya dapat menurunkan motivasi belajar dan kesejahteraan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyadi (2024) juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa di Universitas Islam Sultan Agung.

Meskipun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik belum menunjukkan temuan yang sepenuhnya konsisten. Selain adanya penelitian yang menunjukkan hubungan signifikan, terdapat pula

beberapa penelitian yang menemukan bahwa dukungan sosial tidak selalu berhubungan secara signifikan dengan stres akademik atau hanya memberikan kontribusi yang relatif kecil. Intani dan Ansyah (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik, namun kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah. Hasil yang berbeda juga dilaporkan oleh Da'awi dan Nisa (2021) yang menemukan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir skripsi. Selanjutnya, Saputra dan Affandi (2024) juga melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa pondok pesantren. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik masih memperlihatkan hasil yang bervariasi sehingga belum dapat digeneralisasikan pada seluruh kelompok mahasiswa maupun pelajar.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik. Akan tetapi, masih terdapat penelitian lain yang memperoleh hasil yang berbeda serta menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak selalu signifikan. Selain itu, penelitian-penelitian terdahulu dilakukan pada karakteristik responden yang beragam, seperti mahasiswa penerima beasiswa, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, mahasiswa pada program studi tertentu, maupun pelajar sekolah menengah. Perbedaan karakteristik responden dan konteks penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik masih perlu dikaji lebih lanjut pada populasi yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa

program sarjana di Daerah Istimewa Yogyakarta penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai hubungan kedua variabel pada konteks yang berbeda.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

- 1) Mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang tinggi akibat tuntutan akademik yang berlebihan.
- 2) Lingkungan akademik yang kompetitif dan ekspektasi tinggi dari masyarakat dan keluarga semakin menambah tekanan yang dirasakan mahasiswa.
- 3) Hasil penelitian terdahulu mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik masih menunjukkan hasil yang beragam. Sebagian besar penelitian menemukan adanya hubungan antara kedua variabel, sedangkan beberapa penelitian lain menunjukkan hubungan yang lemah maupun tidak signifikan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disampaikan, penelitian ini akan membatasi fokus pada hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

1.4 Batasan Istilah

1. Dalam penelitian ini, terdapat beberapa istilah yang perlu dijelaskan agar tidak menimbulkan perbedaan penafsiran. Stres akademik dalam

penelitian ini dipahami sebagai kondisi tekanan psikologis yang dialami mahasiswa akibat berbagai tuntutan akademik selama menjalani proses perkuliahan. Tuntutan tersebut meliputi penyelesaian tugas, ujian, presentasi, praktikum, hingga penyusunan skripsi yang dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Konsep stres akademik dalam penelitian ini mengacu pada Olejnik dan Holschuh (dalam Nst, 2022) yang menjelaskan bahwa stres akademik ditunjukkan melalui reaksi fisiologis, reaksi emosional, reaksi perilaku, dan reaksi kognitif. Pengukuran stres akademik dilakukan menggunakan skala yang disusun berdasarkan keempat aspek tersebut.

2. Dukungan sosial dalam penelitian ini dipahami sebagai persepsi mahasiswa mengenai perhatian, kenyamanan, penghargaan, maupun bantuan yang diterima dari orang-orang di sekitarnya ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Dukungan tersebut dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan kampus dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, bantuan instrumental, informasi, dan jaringan sosial. Konsep dukungan sosial dalam penelitian ini mengacu pada teori Sarafino dan Smith (2014) yang membagi dukungan sosial ke dalam lima bentuk, yaitu emotional support, esteem support, tangible or instrumental support, informational support, dan network support. Pengukuran dukungan sosial dilakukan menggunakan skala yang disusun berdasarkan kelima bentuk dukungan sosial tersebut.
3. Mahasiswa dalam penelitian ini mengacu pada individu yang sedang menempuh pendidikan program sarjana (S1) dan berstatus sebagai

mahasiswa aktif di perguruan tinggi yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Mahasiswa yang menjadi responden dipilih sesuai dengan karakteristik sampel yang telah ditetapkan dalam penelitian ini, sehingga hasil penelitian hanya menggambarkan hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada kelompok tersebut.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disampaikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1) Mendeskripsikan tinggi tingkat dukungan sosial pada mahasiswa di Yogyakarta?
- 2) Mendeskripsikan tinggi tingkat stres akademik pada mahasiswa di Yogyakarta?
- 3) Menguji hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa di Yogyakarta?

1.6 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan, tujuan penelitian ini adalah :

- 1) Mendeskripsikan seberapa tinggi Tingkat dukungan sosial pada mahasiswa di Yogyakarta.
- 2) Mendeskripsikan seberapa tinggi Tingkat stres akademik pada mahasiswa di Yogyakarta.
- 3) Menguji seberapa tinggi tingkat hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di Yogyakarta.

1.7 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi pendidikan, dengan memberikan pemahaman lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa.
- 2) Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian tentang faktor-faktor psikososial yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa, serta menjadi landasan bagi pengembangan intervensi berbasis dukungan sosial untuk mengurangi stres akademik.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi mahasiswa: Memberikan pemahaman tentang pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi stres akademik, serta mendorong mahasiswa untuk lebih aktif mencari dan menerima dukungan dari lingkungan sekitar.
- 2) Bagi dosen dan tenaga pendidik: Dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun strategi pembelajaran dan bimbingan akademik yang lebih memperhatikan kesejahteraan mental mahasiswa.
- 3) Bagi program studi: Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi program studi maupun perguruan tinggi dalam mengembangkan kebijakan dan program pendampingan mahasiswa yang berorientasi pada penguatan kesehatan mental, peningkatan kesejahteraan psikologis, serta optimalisasi dukungan sosial di lingkungan kampus.

- 4) Bagi orang tua: Memberikan wawasan mengenai pentingnya peran keluarga dalam memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi perkembangan akademik dan mental anak mereka.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Pengertian Stres

Stres merupakan kondisi psikologis yang terjadi ketika individu menghadapi tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuannya untuk mengatasi situasi tersebut. Menurut KBBI (2023), stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Rahmat dkk., 2024), stres adalah hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungannya, dimana individu merasa tuntutan yang dihadapinya melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi tantangan tersebut.

Sarafino dan Smith (dalam Rekozar & Damariyanti, 2022) menjelaskan bahwa stres dapat bersumber dari berbagai faktor, seperti tekanan pekerjaan, masalah interpersonal, serta tuntutan akademik. Individu yang mengalami stres dapat menunjukkan gejala seperti kecemasan, kelelahan, gangguan tidur, serta penurunan produktivitas. Jika stres berlangsung dalam jangka panjang tanpa adanya mekanisme koping yang efektif, individu berisiko mengalami gangguan kesehatan mental yang lebih serius.

Menurut Taylor (dalam Handita, 2022), stres adalah keadaan psikologis dan fisiologis yang terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapinya melebihi sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi tantangan tersebut. Stres dapat terjadi dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan, hubungan

sosial, dan pendidikan. Hans Selye (dalam Rekozar & Damariyanti, 2022), menyatakan bahwa stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap segala tuntutan yang dikenakan kepadanya. Selye membedakan stres menjadi dua jenis, yaitu distress (stres negatif yang merugikan individu) dan eustres (stres positif yang dapat meningkatkan motivasi dan kinerja individu). Stres akademik merujuk pada tekanan yang timbul dalam konteks pendidikan.

Menurut Olejnik dan Holschuh (dalam NST, 2022), stres akademik merupakan reaksi psikologis yang muncul akibat beban akademik yang berat, seperti tugas yang menumpuk, ujian yang sulit, serta ekspektasi akademik dari lingkungan sekitar. Berdasarkan sudut pandang dari para ahli, dapat disimpulkan bahwa stres adalah respons individu terhadap tekanan dari dalam maupun luar yang dapat mempengaruhi kondisi mental dan fisik. Stres bisa bersifat adaptif jika ditangani dengan baik, namun juga dapat berdampak negatif apa bila tidak ditangani dengan baik.

2.1.2 Pengukuran Stres Akademik

Stres akademik diukur menggunakan berbagai instrumen psikometrik, salah satunya adalah skala stres akademik dari Bedewy & Gabriel (2015). Indikator stres akademik mencakup:

1. Tekanan Prestasi – Tingkat tekanan yang dirasakan individu dalam mencapai standar akademik tertentu. Tekanan prestasi merujuk pada tingkat tekanan psikologis yang dirasakan oleh individu, khususnya mahasiswa, dalam usahanya mencapai standar akademik yang ditetapkan, baik oleh diri sendiri, orang tua, dosen, maupun lingkungan sosial. Tekanan ini muncul ketika mahasiswa merasa harus selalu

meraih nilai tinggi, mempertahankan IPK, atau memenuhi ekspektasi beasiswa dan karier di masa depan. Tekanan prestasi dapat menjadi motivator positif dalam beberapa kasus, tetapi jika berlebihan, justru berpotensi menyebabkan stres, kelelahan mental, hingga gangguan kecemasan. Mahasiswa sering kali merasa bahwa identitas dan harga diri mereka sangat bergantung pada pencapaian akademik, yang membuat tekanan ini semakin intens.

2. **Beban Kerja Akademik –** Persepsi mahasiswa terhadap jumlah tugas dan kewajiban akademik yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Beban kerja akademik mencerminkan persepsi mahasiswa terhadap banyaknya tugas, proyek, laporan, ujian, dan kewajiban kuliah lainnya yang harus diselesaikan dalam batas waktu tertentu. Ketika volume pekerjaan akademik yang diberikan tidak seimbang dengan waktu dan kapasitas mahasiswa, maka akan timbul stres akademik. Beban ini tidak hanya terkait dengan kuantitas tugas, tetapi juga dengan kompleksitas dan tuntutan kualitasnya. Semakin tinggi tuntutan akademik tanpa diimbangi dengan kemampuan manajemen waktu dan dukungan yang memadai, maka mahasiswa akan merasa kewalahan dan kehilangan motivasi belajar. Dalam jangka panjang, beban kerja akademik yang tinggi dapat menurunkan performa akademik dan memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.
3. **Kecemasan Ujian –** Reaksi emosional dan fisiologis yang muncul saat menghadapi ujian atau tugas akademik yang menentukan pencapaian akademik. Kecemasan ujian adalah respons emosional dan fisiologis

yang ditandai dengan perasaan gugup, cemas, panik, hingga gangguan konsentrasi ketika menghadapi situasi penilaian seperti ujian atau presentasi akademik. Kecemasan ini dapat terjadi sebelum, selama, atau bahkan setelah ujian, dan sering kali disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, mual, atau sakit kepala. Mahasiswa yang mengalami kecemasan ujian biasanya merasa takut gagal, takut mengecewakan orang lain, atau merasa tidak cukup siap meskipun telah belajar. Jika tidak ditangani, kecemasan ujian dapat menurunkan performa akademik secara signifikan dan berdampak pada kepercayaan diri mahasiswa dalam jangka panjang.

4. Kondisi Sosial dan Lingkungan – Faktor-faktor eksternal seperti dukungan dari teman sebaya, interaksi dengan dosen, serta suasana akademik di lingkungan belajar yang dapat memengaruhi tingkat stres akademik seseorang. Kondisi sosial dan lingkungan mengacu pada berbagai faktor eksternal yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam konteks akademik. Faktor-faktor tersebut meliputi kualitas dukungan sosial dari teman sebaya, hubungan interpersonal dengan dosen atau tenaga pendidik, atmosfer belajar di kampus, serta lingkungan tempat tinggal (asrama/kos). Lingkungan belajar yang kompetitif, kurang mendukung, atau penuh tekanan dapat meningkatkan stres akademik. Sebaliknya, suasana belajar yang kondusif, relasi sosial yang sehat, dan dosen yang terbuka untuk berdialog dapat berfungsi sebagai pelindung atau buffer terhadap stres. Dukungan sosial yang kuat

memungkinkan mahasiswa untuk merasa didengar, dipahami, dan dibantu dalam menghadapi tantangan akademik.

2.1.3 Faktor Penyebab Stres Akademik

Menurut Barseli et al. (2017), terdapat berbagai faktor yang dapat memicu stres akademik, di antaranya:

- a. **Beban Akademik Berlebihan** – Volume tugas yang tinggi dan tekanan akademik yang konstan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami burnout. Mahasiswa yang dihadapkan pada beban akademik yang berlebihan cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi.
- b. **Manajemen Waktu yang Kurang Efektif** – Kesulitan dalam mengatur waktu antara tugas akademik, aktivitas ekstrakurikuler, dan kehidupan sosial meningkatkan tingkat stres. Mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung mengalami stres yang lebih tinggi.
- c. **Ekspektasi yang Tinggi** – Tuntutan dari keluarga, dosen, dan lingkungan akademik dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa. Mahasiswa sering kali merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi yang tinggi tanpa adanya sistem dukungan yang memadai.
- d. **Kurangnya Dukungan Sosial** – Ketidakhadiran dukungan dari lingkungan sosial dapat memperburuk dampak stres akademik. Mahasiswa yang kurang mendapat dukungan dari teman, keluarga, atau dosen lebih rentan mengalami kecemasan akademik.
- e. **Ketidakpastian Masa Depan** – Mahasiswa yang mengalami ketidakpastian terkait prospek karier dan keberlanjutan studi cenderung memiliki tingkat

stres akademik yang lebih tinggi. Faktor ini berkaitan erat dengan perubahan sosial, kondisi ekonomi, serta peluang kerja yang tersedia setelah lulus.

2.1.4 Dampak Stres Akademik

Stres akademik memiliki konsekuensi yang dapat bersifat adaptif maupun maladaptif. (Gadzella, 1991)

a. Dampak Positif

1. Meningkatkan Motivasi Akademik – Stres akademik dalam tingkat moderat dapat menjadi pendorong untuk meningkatkan usaha dan pencapaian akademik.
2. Meningkatkan Resiliensi – Individu yang mampu mengelola stres akademik dengan baik dapat mengembangkan keterampilan coping yang berguna di lingkungan profesional.

b. Dampak Negatif

1. Gangguan Kognitif – Kesulitan berkonsentrasi, menurunnya daya ingat, dan ketidakmampuan untuk menyerap informasi dengan baik.
2. Kelelahan Fisik dan Mental – Paparan stres akademik yang berkepanjangan dapat menyebabkan kelelahan kronis, gangguan tidur, serta menurunnya daya tahan tubuh.
3. Penurunan Performa Akademik – Stres akademik yang tidak terkelola dapat menyebabkan penurunan nilai dan peningkatan risiko dropout.
4. Gangguan Psikologis – Stres akademik yang tinggi dapat berkontribusi terhadap kecemasan, depresi, serta gangguan emosional lainnya.

2.1.5 Jenis dan Bentuk Stres Akademik

Menurut Gadzella (1991), stres akademik dapat dikategorikan berdasarkan reaksi yang ditimbulkan, yaitu:

- a. Reaksi Fisiologis – Ditandai dengan gejala seperti peningkatan detak jantung, gangguan tidur, sakit kepala, dan kelelahan.
- b. Reaksi Emosional – Ditunjukkan melalui perasaan cemas, frustrasi, serta hilangnya motivasi dalam belajar.
- c. Reaksi Perilaku – Dapat mencakup perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, menghindari tugas akademik, hingga peningkatan kebiasaan tidak sehat seperti konsumsi kafein berlebihan.
- d. Kognisi Negatif – Persepsi negatif terhadap diri sendiri, penurunan self-efficacy, serta kecenderungan untuk memandang tantangan akademik sebagai ancaman daripada peluang.

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan elemen esensial dalam psikologi sosial yang memiliki peran sentral dalam meningkatkan kesejahteraan individu, khususnya dalam lingkungan akademik. Menurut KBBI, dukungan sosial diartikan sebagai bentuk bantuan, baik dalam aspek emosional, instrumental, maupun informasional yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada individu lain guna meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan hidup yang dialami.

Menurut Sarafino dan Smith (dalam Salmon & Santi, 2021), dukungan sosial adalah segala bentuk bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok sosial yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional, psikologis, dan

fisik seseorang. Bentuk dukungan ini mencakup aspek emosional, instrumental, informasional, serta penghargaan, yang semuanya berkontribusi dalam membantu individu mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik.

House (dalam Lubis et al., 2021) menekankan bahwa dukungan sosial tidak hanya mencakup hubungan interpersonal yang bersifat mendukung, tetapi juga melibatkan jaringan sosial yang lebih luas yang dapat membantu individu mengelola tekanan hidup. Dalam konteks akademik, dukungan sosial dapat bersumber dari keluarga, teman sebaya, dosen, serta institusi pendidikan yang menyediakan layanan bimbingan dan fasilitas akademik untuk mendukung mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik.

Menurut Santrock (2006), dukungan sosial adalah tindakan dari suatu pihak yang mencerminkan penghormatan, penghargaan, dan rasa aman dalam suatu hubungan komunikasi yang saling membutuhkan satu sama lain. Zimet et al. (1988) juga mendefinisikan dukungan sosial sebagai keyakinan individu bahwa dirinya akan menerima bantuan dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekatnya ketika dibutuhkan.

Cohen dan Wills (dalam Zahrah & Sukirno, 2022) mengembangkan konsep "buffering hypothesis," yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif dari stres dengan membantu individu dalam menilai kembali situasi yang dihadapi, menemukan solusi yang lebih adaptif, serta meningkatkan ketahanan emosional dalam menghadapi tantangan akademik.

Kahn dan Antonucci (dalam Orford, 1992) membagi sumber-sumber dukungan sosial ke dalam tiga kategori utama: (1) dukungan sosial dari lingkaran intim seperti keluarga dan teman dekat yang menyediakan pondasi emosional yang

stabil, (2) dukungan dari rekan kerja atau anggota keluarga yang lebih luas yang dapat memberikan perspektif baru, serta (3) dukungan dari individu tertentu seperti dokter atau spesialis yang memberikan bantuan spesifik dalam situasi tertentu.

Berdasarkan berbagai definisi dari para ahli, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mencakup berbagai bentuk bantuan yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu dan membantu mereka dalam mengatasi tantangan akademik, sosial, dan emosional. Dukungan sosial merupakan elemen esensial dalam psikologi sosial yang memiliki peran sentral dalam meningkatkan kesejahteraan individu, khususnya dalam lingkungan akademik. Menurut Sarafino dan Smith (dalam Salmon & Santi, 2021), dukungan sosial adalah segala bentuk bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok sosial yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional, psikologis, dan fisik seseorang. Bentuk dukungan ini mencakup aspek emosional, instrumental, informasional, serta penghargaan, yang semuanya berkontribusi dalam membantu individu mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik.

2.2.2 Aspek Dukungan Sosial

Sarafino (2006) mengidentifikasi empat aspek utama dukungan sosial, yaitu:

1. Dukungan Emosional – Bentuk dukungan yang mencakup empati, kepedulian, dan rasa memiliki yang diberikan oleh lingkungan sosial. Mahasiswa yang menerima dukungan emosional cenderung memiliki daya tahan yang lebih tinggi terhadap tekanan akademik. Dukungan ini berfungsi untuk mengurangi kecemasan dan stres melalui interaksi sosial yang positif.

2. Dukungan Instrumental – Bantuan konkret dalam bentuk materi atau layanan yang mendukung aktivitas akademik, seperti fasilitas belajar, bantuan finansial, atau dukungan dalam menyelesaikan tugas. Mahasiswa yang memiliki akses terhadap fasilitas belajar yang memadai cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki akses yang sama.
3. Dukungan Informasional – Panduan atau informasi yang diberikan oleh pihak lain, termasuk dosen, mentor, dan rekan sebaya, yang membantu mahasiswa dalam memahami dan menyelesaikan tugas akademik. Bentuk dukungan ini dapat berupa bimbingan akademik, pelatihan keterampilan belajar, serta strategi manajemen waktu yang efektif.
4. Dukungan Penghargaan – Pengakuan atau apresiasi terhadap usaha dan pencapaian individu, yang dapat meningkatkan motivasi serta kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa yang merasa dihargai atas usaha mereka cenderung memiliki persepsi diri yang lebih positif dan memiliki dorongan intrinsik yang lebih kuat untuk mencapai kesuksesan akademik.

2.2.3 Dampak Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik

Dukungan sosial memiliki dampak signifikan dalam mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa. Lazarus dan Folkman (dalam Lubis et al., 2021) menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan akademik yang mereka hadapi melampaui kapasitas dan sumber daya yang mereka miliki. Kehadiran dukungan sosial dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres melalui berbagai mekanisme berikut:

1. Menurunkan Tingkat Stres – Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang kuat lebih mampu menghadapi tekanan akademik dibandingkan mereka yang memiliki dukungan sosial yang rendah karena mereka memiliki tempat untuk berbagi dan mendapatkan solusi dari permasalahan akademik mereka.
2. Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis – Dukungan sosial membantu mahasiswa dalam mengembangkan mekanisme koping yang lebih sehat, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional mereka dengan menyediakan lingkungan yang lebih suportif.
3. Meningkatkan Kinerja Akademik – Mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi serta strategi akademik yang lebih efektif, yang pada akhirnya berdampak positif pada hasil akademik mereka.
4. Mengurangi Risiko Burnout Akademik – Dukungan sosial yang cukup dapat mencegah mahasiswa mengalami kelelahan akademik yang berkepanjangan, yang dapat meningkatkan risiko penurunan performa akademik atau bahkan dropout dari perguruan tinggi.

2.2.4 Faktor Penyebab, Jenis, dan Bentuk Dukungan Sosial

1. Faktor Penyebab Dukungan Sosial

Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa meliputi (Sarafino & Smith, 2014):

- a. Lingkungan Keluarga – Hubungan keluarga yang sehat berperan dalam menentukan sejauh mana mahasiswa menerima dukungan emosional dan instrumental dalam kehidupan akademiknya.

- b. Interaksi Sosial – Kemampuan individu dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial berpengaruh terhadap seberapa besar dukungan sosial yang mereka peroleh.
- c. Konteks Akademik – Institusi pendidikan yang menyediakan layanan konseling, bimbingan akademik, dan fasilitas belajar yang memadai dapat meningkatkan dukungan sosial bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik mereka.
- d. Kesehatan Mental – Individu yang mengalami kecemasan sosial tinggi cenderung lebih sulit membangun jaringan dukungan sosial yang kuat, sehingga lebih rentan mengalami stres akademik.

2. Jenis Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat dikategorikan berdasarkan sumbernya:

- a. Dukungan Sosial dari Keluarga – Termasuk motivasi, dorongan moral, serta dukungan finansial dari orang tua atau anggota keluarga lainnya yang memiliki dampak langsung terhadap kesejahteraan akademik mahasiswa.
- b. Dukungan Sosial dari Teman Sebaya – Bentuk dukungan berupa empati, bantuan akademik, serta keterlibatan dalam komunitas akademik yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik mereka.
- c. Dukungan Sosial dari Institusi Pendidikan – Meliputi bimbingan akademik, layanan konseling, serta program mentoring yang diberikan oleh perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan akademik mereka.

3. Bentuk Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk:

- a. Dukungan Langsung – Bantuan konkret seperti bimbingan akademik, pemberian informasi, atau bantuan penyelesaian tugas akademik yang diberikan secara langsung kepada mahasiswa.
- b. Dukungan Tidak Langsung – Kehadiran seseorang yang memberikan dukungan moral tanpa keterlibatan langsung dalam permasalahan akademik individu, tetapi tetap memberikan rasa nyaman dan percaya diri.
- c. Dukungan Formal dan Informal – Dukungan formal diberikan oleh institusi akademik atau organisasi, sementara dukungan informal berasal dari hubungan interpersonal seperti keluarga dan teman yang memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan akademik mahasiswa.

2.3 Implikasi Teori Terhadap Penelitian

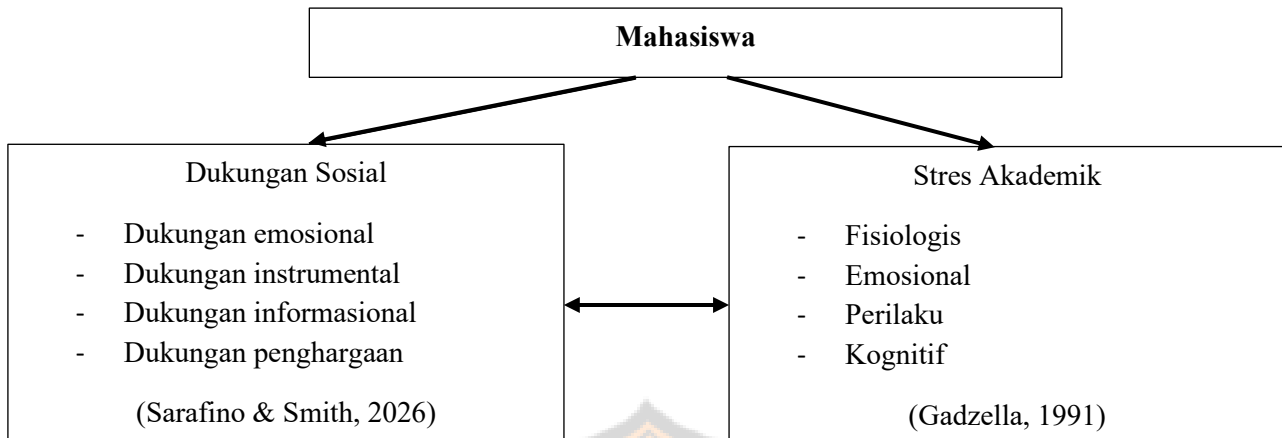
Pemahaman mengenai hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik memiliki implikasi penting dalam pengembangan strategi intervensi psikologis dan kebijakan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana dukungan sosial dapat berperan dalam mengurangi tingkat stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan bagi institusi pendidikan dalam menyusun program dukungan yang lebih efektif, seperti penyediaan layanan konseling, program mentoring, serta kegiatan akademik dan sosial yang dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam komunitas akademik. Dengan demikian, mahasiswa dapat memperoleh strategi koping yang

lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kinerja dan kesejahteraan psikologis mereka.

Selain itu, penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan teori terkait stres akademik dan dukungan sosial, terutama dalam memahami dinamika interaksi sosial mahasiswa dalam konteks akademik yang penuh tekanan. Temuan yang dihasilkan dapat digunakan untuk mengembangkan model intervensi berbasis dukungan sosial yang lebih terarah, baik dalam lingkup akademik maupun psikososial.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi kebijakan pendidikan tinggi dalam merancang lingkungan akademik yang lebih suportif, dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang berperan dalam meningkatkan atau mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa. Dengan demikian, strategi yang diterapkan dapat lebih efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung keberhasilan akademik mahasiswa dalam jangka panjang. Pemahaman mengenai hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik memiliki implikasi penting dalam pengembangan strategi intervensi psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana dukungan sosial dapat mengurangi tingkat stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis

Berdasarkan pernyataan diatas, maka hipotesis penelitian ini, yaitu :

H0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa.

Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis atau Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial (variabel independen) dan stres akademik (variabel dependen) pada mahasiswa. Desain korelasional dipilih karena memungkinkan analisis sejauh mana variabel-variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan secara statistik.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di perguruan tinggi di Yogyakarta. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada ketersediaan populasi penelitian yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Waktu penelitian akan dimulai dari April tahun 2026.

3.3 Subjek atau Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program sarjana (S1) yang berusia antara 18 hingga 25 tahun dan sedang menempuh pendidikan di berbagai perguruan tinggi di Kota Yogyakarta. Populasi tersebut dipilih karena mahasiswa pada rentang usia tersebut berada pada fase perkembangan dewasa awal yang rentan mengalami berbagai tuntutan akademik, sehingga berpotensi mengalami stres akademik dalam proses perkuliahan.

Sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. Melalui teknik ini, responden yang dipilih merupakan mahasiswa yang memenuhi karakteristik yang relevan dengan fokus

penelitian, sehingga data yang diperoleh diharapkan dapat memberikan gambaran yang sesuai dengan fenomena yang diteliti.

3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.4.1 Stres pada Mahasiswa

Stres merupakan kondisi psikologis yang terjadi ketika individu menghadapi tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuannya untuk mengatasi situasi tersebut. Menurut KBBI (2023), stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan. Berdasarkan sudut pandang dari para ahli, dapat disimpulkan bahwa stres adalah respons individu terhadap tekanan dari dalam maupun luar yang dapat mempengaruhi kondisi mental dan fisik. Stres bisa bersifat adaptif jika ditangani dengan baik, namun juga dapat berdampak negatif apa bila tidak ditangani dengan baik.

Stres pada mahasiswa dapat diukur dengan menggunakan skala Likert yang dikembangkan berdasarkan aspek stres pada mahasiswa dari teori Gadzella (1991) yaitu reaksi fisiologis, reaksi emosional, reaksi perilaku, dan kognitif negatif. Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur tingkat kesesuaian seseorang dalam mengukur disposisi kepribadian yang diwujudkan dalam bentuk suatu pernyataan. Skala stres akademik diperoleh dengan memodifikasi *Student-Life Stres Inventory* (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1991).

3.4.2 Dukungan Sosial

Merupakan elemen esensial dalam psikologi sosial yang memiliki peran sentral dalam meningkatkan kesejahteraan individu, khususnya dalam lingkungan akademik. Menurut KBBI, dukungan sosial diartikan sebagai bentuk bantuan, baik dalam aspek emosional, instrumental, maupun informasional yang diberikan oleh

individu atau kelompok kepada individu lain guna meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan hidup yang dialami. Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan suatu bentuk bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok dalam lingkungan sosialnya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, emosional, dan fisik seseorang. Dukungan ini dapat berbentuk bantuan emosional, instrumental, informasional, maupun penghargaan, yang semuanya berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan, termasuk dalam konteks akademik. Dukungan sosial tidak hanya terbatas pada interaksi interpersonal langsung, tetapi juga mencakup jaringan sosial yang lebih luas, seperti keluarga, teman sebaya, institusi pendidikan, dan komunitas profesional. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang memiliki akses terhadap dukungan sosial yang baik lebih mampu mengelola stres akademik, menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih kuat, serta meningkatkan performa akademik mereka.

Dukungan sosial dapat diukur dengan menggunakan skala Likert yang dikembangkan berdasarkan aspek stres pada mahasiswa dari teori Sarafio (2006) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penghargaan. Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur tingkat kesesuaian seseorang dalam mengukur disposisi kepribadian yang diwujudkan dalam bentuk suatu pernyataan. Skala dukungan sosial diperoleh dengan memodifikasi *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet dengan menggunakan teori dari Sarafinio.

3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala sebagai instrumen pengumpulan data. Skala merupakan seperangkat pernyataan yang dirancang untuk mengukur karakteristik tertentu pada individu berdasarkan respons yang diberikan terhadap pernyataan tersebut. Dalam penelitian ini, digunakan skala Likert, di mana partisipan diminta untuk memilih jawaban sesuai dengan tingkat kesepakatan atau ketidaksetujuan terhadap pernyataan yang disediakan.

1. Skala Stres Akademik pada Mahasiswa

Terdapat empat jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Isi pertanyaan dibagi menjadi dua, yaitu terdiri dari pernyataan favorable dan unfavorable. Jika isi pernyataan bersifat favorable, maka masing-masing respon akan dikenakan skor 4,3,2, dan 1 secara berturut-turut. Sedangkan, pada pernyataan yang bersifat unfavorable, masing-masing respon akan dikenakan skor 1,2,3, dan 4 secara berturut-turut. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa. Sebaliknya jika skor yang diperoleh semakin rendah maka akan semakin rendah stres pada mahasiswa. Skala stres akademik diperoleh dengan memodifikasi *Student-Life Stres Inventory* (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1991).

Tabel 3. 1 Skor Stres Akademik

Respon	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat tidak setuju	1	4

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Item Stres Akademik

No	Aspek	Favo	Unvafo	Jumlah
1.	Fisiologis	5, 8, 17	2, 18	5
2.	Emosional	3, 7, 12	11, 20	5
3.	Perilaku	10, 13, 16	6, 15	5
4.	Kognitif	1, 4, 19	9, 14	5
	Total			20

2. Skala Dukungan Sosial

Terdapat empat jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Isi pertanyaan dibagi menjadi dua, yaitu terdiri dari pernyataan favorable dan unfavorable. Jika isi pernyataan bersifat favorable, maka masing-masing respon akan dikenakan skor 4,3,2, dan 1 secara berturut-turut. Sedangkan, pada pernyataan yang bersifat unfavorable, masing-masing respon akan dikenakan skor 1,2,3, dan 4 secara berturut-turut. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang didapatkan. Sebaliknya jika skor yang diperoleh semakin rendah maka akan semakin rendah tingkat dukungan sosial yang didapatkan. Skala dukungan sosial diperoleh dengan memodifikasi *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet dengan menggunakan teori dari Sarafinio.

Tabel 3. 3 Skor Dukungan Sosial

Respon	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat tidak setuju	1	4

Tabel 3. 4 Kisi-kisi Item Dukungan Sosial

No	Aspek	Favo	Unfavo	Jumlah
1.	Emosional	4, 5, 14	8, 13	5
2.	Instrumental	2, 12, 20	1, 17	5
3.	Informasional	7, 9, 19	11, 15	5
4.	Penghargaan	10, 16, 18	3, 6	5
	Total			20

Jumlah butir pertanyaan dalam kuesioner sebanyak item, dengan rincian total item sejumlah 40 butir.

3.6 Validitas dan Realibilitas

3.6.1 Uji Validitas

Penelitian ini melakukan uji validitas isi (content validity) dengan mendapatkan bantuan, penilaian, dan persetujuan dari expert judgement, yaitu dosen pembimbing skripsi yang berperan sebagai ahli (expert) dalam menilai kesesuaian instrumen penelitian. Proses ini dilakukan dengan cara peneliti mengonsultasikan setiap butir item dalam Skala Stres Akademik dan Skala Dukungan Sosial kepada dosen pembimbing untuk dinilai kejelasan bahasanya, kesesuaiannya dengan indikator dan definisi operasional variabel, serta relevansinya dalam merepresentasikan aspek yang hendak diukur. Melalui proses expert judgement ini, dosen pembimbing memberikan masukan berupa saran perbaikan terhadap item yang dianggap kurang jelas, ambigu, atau kurang relevan, sehingga item tersebut dapat direvisi sebelum instrumen digunakan dalam tahap uji coba (try out) kepada responden. Dengan demikian, uji validitas isi ini bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar dapat mengukur konstruk stres akademik dan dukungan sosial sesuai dengan teori yang menjadi acuan sebelum instrumen tersebut disebarluaskan kepada subjek penelitian yang sesungguhnya.

Uji validitas item dilakukan untuk mengevaluasi seberapa valid suatu alat ukur atau instrument, mengetahui sejauh mana item-item instrument dalam suatu alat ukur relevan dan sesuai dengan sasaran untuk tujuan pengukuran tertentu. Peneliti menggunakan aplikasi JASP 0.19.1.0 untuk membantu dalam melakukan uji validitas. Uji validitas item dilakukan dengan menggunakan korelasi Pearson Product Moment, yaitu Teknik yang mengukur hubungan antar skor setiap item dengan total skor total variabel. Item yang dipakai jika $r \geq 0,30$ dan $p < 0,05$. Artinya, semakin tinggi skor pada item tersebut, semakin konsisten peningkatannya dengan skor total variabel, sehingga item dianggap mampu mempresentasikan variabel yang diukur. Berdasarkan hasil pemeriksaan validitas isi yang telah dilakukan, ditemukan beberapa item yang gugur dari kedua variabel tersebut, diantaranya adalah variabel stres akademik, item nomer 2 dan 18 dianggap masih kurang dalam menggambarkan konteks fisiologis, item nomer 20 dianggap masih kurang dalam menggambarkan konteks emosional, item nomer 9 dianggap masih kurang menggambarkan konteks kognitif. Variabel dukungan sosial, item nomer 10 dianggap masih kurang dalam menggambarkan konteks penghargaan. Proses uji coba dilakukan dari tanggal 15 April 2026 sampai 22 April 2026. Studi ini menggunakan 20 item stres akademik dan 20 item dukungan sosial pengisian kuesioner g-form yang disebarakan pada beberapa orang melalui whatsapp. Uji ini melibatkan 40 mahasiswa dari berbagai universitas di Yogyakarta.

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Instrumen Stres Akademik

ASPEK	INSTRUMEN	
	VALID	TIDAK VALID
Fisiologis	5, 8, 17	2, 18
Emosional	3, 7, 12, 11	20
Perilaku	6, 10, 13, 15, 16	-
Kognitif	1, 4, 14, 19	9

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Instrumen Dukungan Sosial

ASPEK	INTRUMEN	
	VALID	TIDAK VALID
Emosional	4, 5, 8, 13, 14	-
Intrumental	1, 2, 12, 17, 20	-
Informasional	7, 9, 11, 15, 19	-
Penghargaan	3, 6, 16, 18	10

Berdasarkan hasil analisis menggunakan JASP, dari seluruh item yang diuji, terdapat 35 butir pernyataan yang dinyatakan valid, dengan 5 butir pernyataan tidak valid karena tidak memenuhi kriteria korelasi, sehingga item tersebut dieliminasi dari instrument penelitian.

3.6.2 Uji Realibilitas

Reliabilitas bertujuan untuk mengukur konsistensi sebuah instrumen yang nantinya digunakan untuk mengumpulkan data (Sugiyono, 2019). Pengujian reliabilitas intrumen pada penelitian ini menggunakan aplikasi JASP. Penghitungan uji reliabilitas pada penelitian ini memakai Cronbach's Alpha (α). Berikut ketentuan uji reliabilitas Cronbach Alpha (α) :

1. Apabila angka Cronbach Alpha $> 0,70$ (Cronbach Alpha $> 0,70$), maka disebut reliabel.
2. Apabila angka Cronbach Alpha $< 0,70$ (Cronbach Alpha $< 0,70$), maka disebut tidak reliabel.

Tabel 3. 7 Kriteria *Guilford*

Koefisien Korelasi	Kualifikasi
$0,91 \leq r \leq 1,00$	Sangat Tinggi
$0,71 \leq r \leq 0,90$	Tinggi
$0,41 \leq r \leq 0,70$	Cukup
$0,21 \leq r \leq 0,70$	Rendah
$< 0,20$	Sangat Rendah

Reliabilitas instrumen stres akademik dan dukungan sosial dilakukan menggunakan JASP 0.19.1.0. Adapun hasil dari reliabilitas instrumen sebagai berikut.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Stres Akademik

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.703
95% CI lower bound	0.684
95% CI upper bound	0.726

Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Dukungan Sosial

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.800
95% CI lower bound	0.741
95% CI upper bound	0.848

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,703 untuk variabel stres akademik. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan termasuk dalam kategori "Tinggi" sehingga dapat dipakai untuk mengukur data karena menghasilkan data yang konsisten dan dapat dipercaya. Variabel dukungan sosial memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,800. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan termasuk dalam kategori "Tinggi" sehingga dapat dipakai untuk mengukur data karena menghasilkan data yang konsisten dan dapat dipercaya.

3.7 Teknik Analisis Data

Kategorisasi adalah analisis dengan cara mendeskripsikan data yang terkumpul sebagaimana adanya dan bukan bermaksud untuk menyimpulkan atau

menggeneralisasi. Analisis pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui capaian skor dari subjek penelitian. Analisis deskriptif pada penelitian ini akan dipaparkan dalam bentuk penyebaran data yaitu berupa nilai maksimum teoritis, nilai minimum teoritis, range, mean dan standar deviasi.

Kategorisasi subjek dianalisis dari total skor item terpakai. Data akan didapatkan dengan langkah awal yaitu mencari nilai standar deviasi dan mean teoritis, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Keterangan :

$\times$: Skor total atau skor yang dicari

μ : Mean (nilai rata-rata)

σ : Standar deviasi

Skor maksimal : Jumlah item x skor skala terbesar

Skor minimal : Jumlah item x skor skala terkecil

Range : Skor max – skor min

Standar deviasi (α) : Rentangan jarak yang dibagi dalam 6 satuan deviasi

sebaran. Mean (μ) : (Skor max + skor min) : 2

Tabel 3. 10 Kategorisasi Capaian Skor

Kriteria Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \alpha < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \alpha < x \leq \mu + 1,5 \alpha$	Tinggi
$\mu - 0,5 \alpha < x \leq \mu + 0,5 \alpha$	Sedang
$\mu - 1,5 \alpha < x \leq \mu - 0,5 \alpha$	Rendah
$x \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap seluruh butir pernyataan pada instrumen variabel, diperoleh 35 butir item yang dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam analisis data, dengan 16 butir item stres akademik. Butir- butir pernyataan yang valid digunakan sebagai dasar dalam proses

pengelompokan kategori hubungan dukungan sosial. Berikut dasar hitungan yang digunakan untuk melakukan kategorisasi subjek.

$$\begin{aligned} \text{Skor maksimal} & : 16 \times 4 = 64 \\ \text{Skor minimal} & : 16 \times 1 = 16 \\ \text{Range} & : 64 - 16 = 48 \\ \text{Standar deviasi } (\alpha) & : 48 : 6 = 8 \\ \text{Mean } (\mu) & : (64 + 16) : 2 = 40 \end{aligned}$$

Tabel 3. 11 Kriteria Kategorisasi Skala Stres Akademik

Kriteria Skor	Rentan Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \alpha < x$	$52 < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \alpha < x \leq \mu + 1,5 \alpha$	$44 < x \leq 52$	Tinggi
$\mu - 0,5 \alpha < x \leq \mu + 0,5 \alpha$	$36 < x \leq 44$	Sedang
$\mu - 1,5 \alpha < x \leq \mu - 0,5 \alpha$	$28 < x \leq 36$	Rendah
$x \leq \mu - 1,5 \sigma$	$x \leq 28$	Sangat Rendah

Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap seluruh butir pernyataan pada instrumen variabel, diperoleh 35 butir item yang dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam analisis data, dengan 19 butir item dukungan soaisl. Butir- butir pernyataan yang valid digunakan sebagai dasar dalam proses pengelompokan kategori hubungan dukungan sosial. Berikut dasar hitungan yang digunakan untuk melakukan kategorisasi subjek.

$$\begin{aligned} \text{Skor maksimal} & : 19 \times 4 = 76 \\ \text{Skor minimal} & : 19 \times 1 = 19 \\ \text{Range} & : 76 - 19 = 57 \\ \text{Standar deviasi } (\alpha) & : 57 : 6 = 9,5 \\ \text{Mean } (\mu) & : (76 + 19) : 2 = 47,5 \end{aligned}$$

Tabel 3. 12 Kategorisasi Skala Dukungan Sosial

Kriteria Skor	Rentan Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < x$	$61,75 < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < x \leq \mu + 1,5 \sigma$	$52,25 < x \leq 61,75$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < x \leq \mu + 0,5 \sigma$	$42,75 < x \leq 52,25$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < x \leq \mu - 0,5 \sigma$	$33,25 < x \leq 42,75$	Rendah
$x \leq \mu - 1,5 \sigma$	$x \leq 33,25$	Sangat Rendah



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis data dengan tujuan menguji hipotesis pada penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

4.1.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi atau $p\text{-value} > 0,05$, sedangkan apabila nilai $p\text{-value} \leq 0,05$ maka data dinyatakan tidak normal. Hasil uji normalitas ini digunakan sebagai dasar dalam menentukan teknik analisis korelasi yang digunakan, yaitu Pearson Product Moment apabila data normal dan *Spearman's Rho* apabila data tidak normal. Berikut hasil uji normalitas.

Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas

			Shapiro-Wilk	p
STRES AKADEMIK	-	DUKUNGAN SOSIAL	0.982	0.116

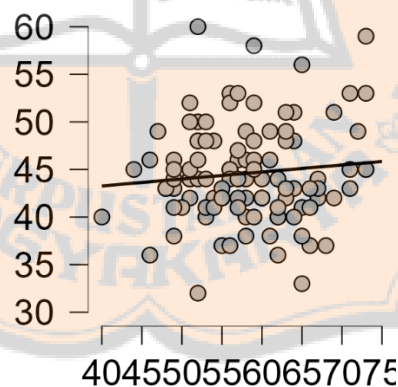
Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk yang dilakukan dengan bantuan aplikasi JASP versi 0.19.1.0, diperoleh nilai signifikansi ($p\text{-value}$) sebesar 0,116. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran

data pada variabel dukungan sosial dan stres akademik tidak menyimpang dari distribusi normal sehingga memenuhi salah satu syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik. Oleh karena itu, berdasarkan hasil uji normalitas dapat dikatakan bahwa data penelitian layak untuk dianalisis lebih lanjut pada tahap pengujian berikutnya.

4.1.1.2 Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel dukungan sosial dengan stres akademik, dengan melihat pola hubungan yang terbentuk pada grafik linearitas. Apabila hubungan kedua variabel membentuk pola garis lurus (linear), maka data memenuhi asumsi linearitas, sedangkan apabila tidak membentuk pola linear, maka data dinyatakan tidak memenuhi asumsi linearitas.

Gambar 4. 1 Hasil Uji Linearitas



Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel dukungan sosial dan stres akademik. Pengujian dilakukan dengan mengamati pola hubungan yang terbentuk pada grafik linearitas. Berdasarkan grafik yang diperoleh, titik-titik data terlihat menyebar dan tidak mengikuti pola garis lurus secara konsisten. Pola penyebaran data tersebut

menunjukkan bahwa hubungan antara variabel dukungan sosial dan stres akademik tidak membentuk hubungan linear.

Hasil ini mengindikasikan bahwa asumsi linearitas tidak terpenuhi. Dengan kata lain, perubahan pada variabel dukungan sosial tidak diikuti oleh perubahan yang konstan pada variabel stres akademik. Oleh karena itu, karena data tidak memenuhi asumsi linearitas, maka analisis hubungan antar variabel tidak dapat menggunakan teknik korelasi parametrik Pearson Product Moment dan selanjutnya dilakukan menggunakan teknik korelasi nonparametrik *Spearman's Rho*.

4.1.2 Uji Hipotesis

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan, ditemukan bahwa kedua data pada penelitian ini terdistribusi secara normal, tetapi di uji linearitas tidak ada hubungan linear dari dua data tersebut, sehingga uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Spearman's Rho*.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Hipotesis

<i>Variable</i>		STRES AKADEMIK	DUKUNGAN SOSIAL
1. STRES AKADEMIK	<i>Spearman's rho</i>	—	
	<i>p-value</i>	—	
2. DUKUNGAN SOSIAL	<i>Spearman's rho</i>	0.020	—
	<i>p-value</i>	0.837	—

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan Spearman's Rho diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,020 dengan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,837. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu 0,05 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan stres akademik

pada mahasiswa. Dengan kata lain, tinggi atau rendahnya dukungan sosial yang diterima mahasiswa tidak menunjukkan keterkaitan yang berarti dengan tinggi atau rendahnya tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dalam penelitian ini.

Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0,020 menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik berada pada kategori sangat lemah atau hampir tidak memiliki hubungan. Nilai koefisien korelasi yang mendekati angka nol mengindikasikan bahwa perubahan pada variabel dukungan sosial tidak diikuti oleh perubahan yang berarti pada variabel stres akademik. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa dukungan sosial bukan merupakan faktor yang memiliki hubungan yang kuat terhadap tingkat stres akademik pada responden penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis penelitian (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa ditolak, sedangkan hipotesis nol (H_0) diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa.

4.1.3 Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memperoleh data demografis dari seluruh subjek pada penelitian ini. Data demografis seluruh subjek dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. 3 Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah Subjek	Presentase
Laki-laki	27	26%
Perempuan	78	74%
Jumlah	105	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa mayoritas subjek pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 78 orang, sedangkan subjek dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 27 orang.

Tabel 4. 4 Usia Subjek

Usia	Jumlah Subjek	Presentase
18	5	5%
19	11	10%
20	16	15%
21	30	29%
22	32	31%
23	6	6%
25	5	5%
Jumlah	105	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa mayoritas subjek pada penelitian ini berusia 22 tahun yaitu sebanyak 32 orang, sedangkan subjek dengan usia paling sedikit pada penelitian ini berusia 18 dan 25 yang berjumlah 5 orang.

Tabel 4. 5 Angkatan Subjek

Angkatan	Jumlah Subjek	Presentase
2021	3	3%
2022	56	53%
2023	11	11%
2024	21	20%
2025	14	13%
Jumlah	105	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa mayoritas subjek pada penelitian ini didominasi angkatan 2022 yaitu sebanyak 56 orang, sedangkan angkatan subjek dengan jumlah paling sedikit yaitu 2021 berjumlah 3 orang.

Tabel 4. 6 Asal Program Studi Subjek

Asal Program Studi	Jumlah Subjek	Persentase
Akuntansi	5	4,76%
BK	21	20,00%
Bisnis Islam	1	0,95%
Ekonomi Pembangunan	2	1,91%
Farmasi	1	0,95%
Fisioterapi	3	2,86%
Kedokteran	1	0,95%
HI	1	0,95%
Hukum	8	7,62%
Ilmu dan Industri Peternakan	1	0,95%
Ilkom	7	6,67%
Ilmu Perikanan	2	1,91%
Informatika	10	9,52%
Manajemen	4	3,81%
Manajemen Bisnis	1	0,95%
Manajemen dan Kebijakan Publik	1	0,95%
Pendidikan Fisika	2	1,91%
Pendidikan keagamaan Katolik	1	0,95%
Pendidikan Matematika	2	1,91%
Pendidikan Sejarah	7	6,67%
Pengelolaan Hutan	6	5,71%
Peternakan	1	0,95%
PGPAUD	3	2,86%
PGSD	1	0,95%
Psikologi	9	8,57%
Pariwisata	1	0,95%
Teknik	1	0,95%
THP	1	0,95%
Sastra Indonesia	1	0,95%
Jumlah	105	99,99% / 100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa mayoritas subjek pada penelitian ini didominasi dari program studi Bimbingan dan Konseling yaitu sebanyak 21 orang, sedangkan program studi subjek dengan jumlah 1 orang cukup banyak ada 14 program studi yang berjumlah 1 orang.

4.1.4 Kategorisasi Tingkat Stres Akademik

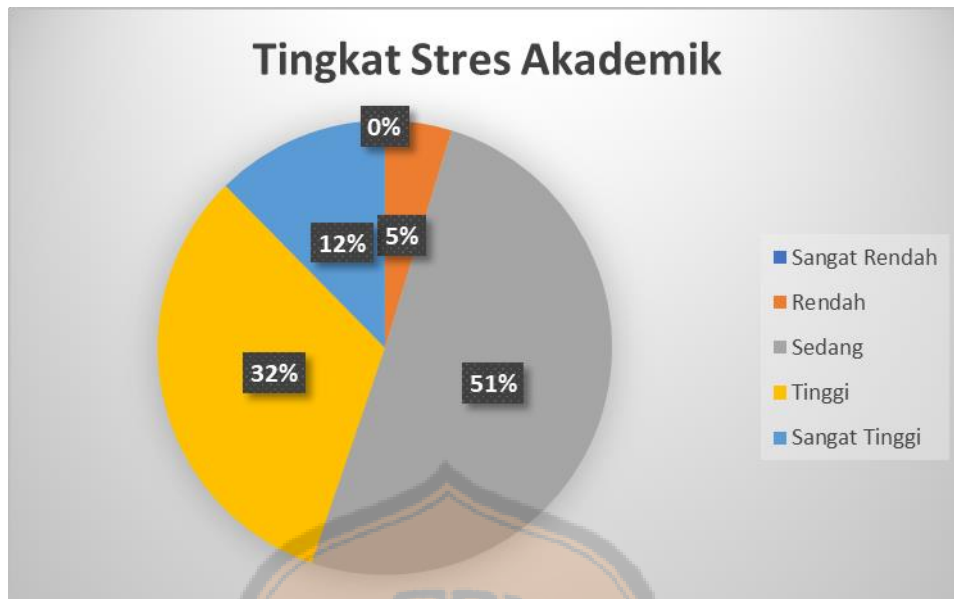
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, data yang diperoleh dari responden kemudian dianalisis untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat stres

akademik pada mahasiswa Program Sarjana (S1) di Yogyakarta. Hasil analisis tersebut disajikan dalam tabel berikut yang menunjukkan presentase responden pada setiap kategori, melalui penyajian data ini, dapat diketahui kategori stres akademik yang paling dominan dialami oleh mahasiswa serta memberikan gambaran umum mengenai kondisi stres akademik responden dalam penelitian ini.

Tabel 4.7 Kategorisasi Subjek Stres Akademik

Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kategorisasi
$52 < x$	13	12%	Sangat Tinggi
$44 < x \leq 52$	34	32%	Tinggi
$36 < x \leq 44$	53	51%	Sedang
$28 < x \leq 36$	5	5%	Rendah
$x \leq 28$	0	0%	Sangat Rendah
Total	105	100%	

Dari tabel di atas dapat dilihat jumlah responden pada masing-masing kategori, mulai dari sangat rendah hingga sangat tinggi, serta persentase setiap kategori terhadap total responden. Penyajian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat stres akademik mahasiswa S1 di Yogyakarta. Jika ditinjau dari grafik, hasil kategorisasi tingkat stres akademik yang diperoleh dari 105 responden dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 4. 2 Grafik Stres Akademik

Dari tabel kategorisasi dan grafik di atas, dapat dilihat dengan jelas bahwa :

1. Tidak terdapat responden, 0 responden (0%) yang memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sangat rendah (SR). Hal ini menunjukkan bahwa seluruh responden masih mengalami stres akademik dalam berbagai tingkat selama menjalani perkuliahan.
2. Sebanyak 5 responden (5%) yang memiliki tingkat stres akademik dalam kategori rendah (R). Temuan ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang mengalami tekanan akademik yang relatif ringan.
3. Sebanyak 53 responden (51%) yang memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang (S). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat yang cukup wajar sebagai respons terhadap berbagai tuntutan akademik yang dihadapi selama perkuliahan.

4. Sebanyak 34 responden (32%) yang memiliki tingkat stres akademik dalam kategori tinggi (T). Temuan ini mengindikasikan bahwa cukup banyak mahasiswa yang mengalami tekanan akademik yang cukup besar sehingga berpotensi memengaruhi proses belajar dan kesejahteraan psikologis mereka.
5. Sebanyak 13 responden (12%) yang memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sangat tinggi (ST). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami tekanan akademik yang sangat besar dan memerlukan perhatian lebih dalam pengelolaan stres yang mereka alami.

4.1.5 Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, data yang diperoleh dari responden kemudian dianalisis untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat dukungan sosial pada mahasiswa Program Sarjana (S1) di Yogyakarta. Hasil analisis tersebut disajikan dalam tabel berikut yang menunjukkan presentase responden pada setiap kategori, melalui penyajian data ini, dapat diketahui kategori dukungan sosial yang paling dominan dialami oleh mahasiswa serta memberikan gambaran umum mengenai dukungan sosial responden dalam penelitian ini.

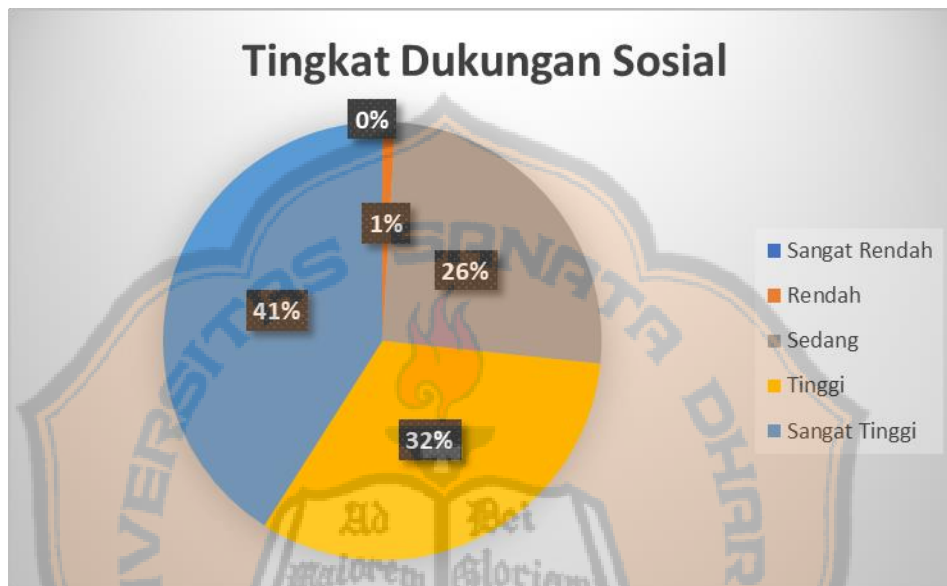
Tabel 4. 8 Kategorisasi Subjek Dukungan Sosial

Rentan Skor	Frekuensi	Persentase	Kategorisasi
$61,75 < x$	44	41%	Sangat Tinggi
$52,25 < x \leq 61,75$	33	32%	Tinggi
$42,75 < x \leq 52,25$	27	26%	Sedang
$33,25 < x \leq 42,75$	1	1%	Rendah
$x \leq 33,25$	0	0%	Sangat Rendah
Total	105	100%	

Dari tabel di atas dapat dilihat jumlah responden pada masing-masing kategori, mulai dari sangat rendah hingga sangat tinggi, serta persentase setiap

kategori terhadap total responden. Penyajian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat dukungan sosial mahasiswa S1 di Yogyakarta. Jika ditinjau dari grafik, hasil kategorisasi tingkat dukungan sosial yang diperoleh dari 105 responden dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 4. 3 Grafik Dukungan Sosial



Dari tabel kategorisasi dan grafik di atas, dapat dilihat dengan jelas bahwa :

1. Tidak terdapat responden, 0 responden (0%) yang memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori sangat rendah (ST). Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh responden memperoleh dukungan sosial dalam tingkat tertentu dari lingkungan sekitarnya, baik dari keluarga, teman, maupun pihak lain yang berperan dalam kehidupan akademik mereka.
2. Terdapat sebanyak 1 responden (1%) yang memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori rendah (R). Temuan ini menunjukkan bahwa hanya sebagian sangat kecil mahasiswa yang merasakan dukungan sosial yang terbatas dari lingkungan sekitarnya.

3. Sebanyak 27 responden (26%) yang memiliki dukungan sosial dalam kategori sedang (S). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang cukup dalam menghadapi berbagai tuntutan dan permasalahan yang mereka alami selama menjalani perkuliahan.
4. Sebanyak 33 responden (32%) yang memiliki dukungan sosial dalam kategori tinggi (T). Temuan ini menunjukkan bahwa cukup banyak mahasiswa merasakan adanya dukungan yang baik dari lingkungan sosial mereka, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan nyata.
5. Sebanyak 44 responden (41%) yang memiliki dukungan sosial dalam kategori sangat tinggi (ST). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang sangat baik dari lingkungan sekitar sehingga mereka merasa mendapatkan perhatian, bantuan, dan dukungan yang memadai dalam menjalani kehidupan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Tingkat Stres Akademik

Berdasarkan hasil kategorisasi subjek pada variabel stres akademik, dari 105 responden diperoleh sebaran sebagai berikut: 53 responden (51%) berada pada kategori sedang, 34 responden (32%) berada pada kategori tinggi, 13 responden (12%) berada pada kategori sangat tinggi, 5 responden (5%) berada pada kategori rendah, dan tidak terdapat responden (0%) pada kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil tersebut, kategori dengan persentase tertinggi adalah kategori

sedang, yaitu sebanyak 51% dari keseluruhan responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa S1 di Yogyakarta dalam penelitian ini tergolong sedang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mengalami tekanan akademik sebagai bagian dari kehidupan perkuliahan, namun tekanan tersebut belum berada pada tingkat yang sangat mengganggu. Kondisi ini menggambarkan bahwa mahasiswa masih mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan akademik yang dihadapi, seperti penyelesaian tugas, pelaksanaan ujian, penyusunan laporan, maupun tuntutan untuk memperoleh prestasi akademik yang baik. Meskipun demikian, keberadaan responden yang berada pada kategori tinggi (32%) dan sangat tinggi (12%) menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami tekanan akademik dalam intensitas yang cukup besar sehingga memerlukan perhatian lebih dari berbagai pihak, baik dari lingkungan keluarga, teman sebaya, maupun institusi pendidikan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa stres merupakan hasil dari penilaian individu terhadap suatu situasi ketika tuntutan yang dihadapi dipersepsikan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, berbagai tuntutan akademik seperti beban tugas, jadwal perkuliahan yang padat, target pencapaian nilai, hingga persiapan menghadapi dunia kerja dapat menjadi sumber stres apabila mahasiswa merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mengelolanya. Oleh karena itu, munculnya stres akademik pada kategori sedang dapat dipahami sebagai bentuk

respons psikologis yang masih relatif adaptif terhadap berbagai tuntutan akademik yang dihadapi selama proses perkuliahan.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Gadzella (1991) yang menjelaskan bahwa stres akademik muncul melalui berbagai reaksi, yaitu reaksi fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Mahasiswa yang mengalami stres akademik pada tingkat sedang umumnya masih mampu menjalankan aktivitas akademik meskipun sesekali merasakan kelelahan, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, ataupun tekanan menjelang ujian dan penyelesaian tugas. Reaksi tersebut merupakan hal yang umum dialami mahasiswa selama tidak berlangsung secara berlebihan dan tidak mengganggu fungsi akademik maupun kehidupan sehari-hari secara signifikan.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui faktor-faktor penyebab stres akademik yang telah dipaparkan oleh Barseli dkk. (2017), yaitu beban akademik yang tinggi, kurang efektifnya manajemen waktu, tingginya ekspektasi dari lingkungan, kurangnya dukungan sosial, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Mahasiswa pada jenjang S1 umumnya berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan meningkatnya tanggung jawab akademik maupun nonakademik. Selain dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas perkuliahan, mahasiswa juga mulai memikirkan pengembangan diri, pengalaman organisasi, persiapan karier, hingga rencana setelah lulus. Berbagai tuntutan tersebut berpotensi menjadi sumber tekanan yang menyebabkan munculnya stres akademik, meskipun intensitasnya dapat berbeda pada setiap individu.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut dapat dipahami bahwa mahasiswa S1 di Yogyakarta pada penelitian ini secara umum masih mampu menghadapi

berbagai tuntutan akademik yang mereka alami. Meskipun demikian, proporsi mahasiswa yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi menunjukkan bahwa upaya pencegahan dan pengelolaan stres akademik tetap diperlukan.

4.2.2 Tingkat Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil kategorisasi subjek pada variabel dukungan sosial, dari 105 responden diperoleh sebaran sebagai berikut: 44 responden (41%) berada pada kategori sangat tinggi, 33 responden (32%) berada pada kategori tinggi, 27 responden (26%) berada pada kategori sedang, 1 responden (1%) berada pada kategori rendah, dan tidak terdapat responden (0%) pada kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil tersebut, kategori dengan persentase tertinggi adalah kategori sangat tinggi, yaitu sebesar 41% dari keseluruhan responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa S1 di Yogyakarta dalam penelitian ini tergolong sangat tinggi.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa memperoleh dukungan sosial yang baik dari lingkungan di sekitarnya. Dukungan tersebut dapat berasal dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan akademik yang menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa. Tingginya persepsi terhadap dukungan sosial mengindikasikan bahwa mahasiswa merasa memiliki individu atau kelompok yang dapat memberikan bantuan, perhatian, dorongan, maupun pendampingan ketika menghadapi berbagai tantangan, khususnya dalam menjalani aktivitas akademik.

Dukungan tersebut tidak hanya berupa bantuan secara nyata atau material, tetapi juga mencakup perhatian, empati, penghargaan, pemberian informasi, serta rasa aman yang diperoleh individu melalui hubungan sosialnya. Dalam konteks

kehidupan mahasiswa, keberadaan dukungan sosial memungkinkan mahasiswa merasa tidak menghadapi berbagai tuntutan akademik seorang diri, sehingga mereka memiliki keyakinan bahwa terdapat orang-orang yang siap membantu ketika mengalami kesulitan.

Hasil penelitian ini juga mendukung teori House (dalam Lubis dkk., 2021) yang menyatakan bahwa dukungan sosial tidak hanya berasal dari hubungan interpersonal yang dekat, tetapi juga dari jaringan sosial yang lebih luas, termasuk institusi pendidikan. Perguruan tinggi sebagai lingkungan akademik memiliki peran penting dalam menyediakan berbagai bentuk dukungan, seperti bimbingan akademik, layanan konseling, arahan dari dosen pembimbing, maupun berbagai fasilitas yang dapat membantu mahasiswa menjalani proses pembelajaran. Selain itu, hubungan yang positif dengan teman sebaya juga menjadi salah satu bentuk dukungan sosial yang penting karena mahasiswa cenderung lebih mudah berbagi pengalaman, bertukar informasi, serta saling memberikan motivasi.

Tingginya tingkat dukungan sosial pada penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino (2006), yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penghargaan. Dukungan emosional memberikan rasa nyaman, diperhatikan, dan dipahami oleh orang lain. Dukungan instrumental berupa bantuan secara langsung, seperti bantuan fasilitas belajar maupun bantuan dalam menyelesaikan berbagai kebutuhan akademik. Dukungan informasional membantu mahasiswa memperoleh saran, arahan, maupun informasi yang berguna dalam menyelesaikan permasalahan akademik. Sementara itu, dukungan penghargaan berupa pengakuan terhadap usaha dan kemampuan mahasiswa dapat meningkatkan

rasa percaya diri serta motivasi dalam mencapai tujuan akademiknya. Keempat bentuk dukungan tersebut menggambarkan kekayaan sumber daya sosial yang dimiliki mahasiswa dalam penelitian ini.

Apabila dilihat dari distribusi kategorinya, sebanyak 41% responden berada pada kategori sangat tinggi, dan 32% pada kategori tinggi, persentase tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persepsi positif terhadap dukungan sosial yang mereka terima. Temuan ini mengindikasikan bahwa lingkungan sosial mahasiswa dalam penelitian ini relatif suportif dan mampu memberikan rasa aman maupun kenyamanan psikologis kepada mahasiswa yang berada di dalamnya.

Meskipun demikian, masih terdapat 27 responden (26%) yang berada pada kategori sedang serta 1 responden (1%) yang berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak seluruh mahasiswa memiliki persepsi dukungan sosial yang sama. Perbedaan persepsi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kualitas hubungan dengan keluarga, kemampuan individu dalam membangun relasi sosial, lingkungan pertemanan, maupun pengalaman pribadi yang dimiliki masing-masing mahasiswa. Oleh karena itu, meskipun berada dalam lingkungan akademik yang sama, setiap mahasiswa dapat memiliki pengalaman menerima dukungan sosial yang berbeda.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa S1 di Yogyakarta memiliki tingkat dukungan sosial yang sangat tinggi. Kondisi tersebut menjadi temuan yang positif karena menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa didukung oleh lingkungan sosialnya, baik keluarga, teman sebaya, maupun institusi pendidikan.

4.2.3 Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan teknik Spearman's Rho, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,020 dengan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,837. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu 0,05 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa S1 di Yogyakarta. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik diterima, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0,020 yang sangat mendekati angka nol menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sangat lemah, sehingga perubahan pada tingkat dukungan sosial tidak diikuti oleh perubahan yang berarti pada tingkat stres akademik.

Hasil ini menarik untuk dicermati apabila dikaitkan dengan jawaban atas dua rumusan masalah sebelumnya. Pada satu sisi, mahasiswa dalam penelitian ini secara umum memiliki tingkat dukungan sosial yang sangat tinggi (42%). Namun pada sisi lain, tingkat stres akademik mahasiswa justru berada pada kategori sedang (51%), bahkan terdapat 32% mahasiswa pada kategori tinggi dan 12% pada kategori sangat tinggi. Apabila dukungan sosial benar-benar memiliki peran protektif yang kuat terhadap stres akademik, maka seharusnya tingginya dukungan sosial diikuti oleh rendahnya tingkat stres akademik. Namun kenyataannya, kedua kondisi tersebut dapat terjadi secara bersamaan tanpa adanya keterkaitan yang

signifikan, sehingga memperkuat temuan bahwa dukungan sosial yang tinggi saja tidak cukup untuk menurunkan stres akademik mahasiswa.

Temuan tidak adanya hubungan yang signifikan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Da'awi dan Nisa (2021) yang meneliti pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir skripsi, di mana hasil analisis regresi menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres, bahkan pada kelompok mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi sekalipun. Hal serupa juga ditemukan oleh Saputra dan Affandi (2024) dalam penelitian terhadap siswa di sebuah pondok pesantren, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik ($r = -0,087$; $p = 0,227$) berdasarkan uji korelasi Spearman's Rho.

Hasil ini dapat dipahami melalui kerangka Buffering Hypothesis yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills (1985) (dalam Zahrah & Sukirno, 2022), yang menyatakan bahwa dukungan sosial baru akan efektif berperan sebagai pelindung (buffer) terhadap stres apabila jenis dukungan yang tersedia sesuai (matched) dengan kebutuhan coping yang dihadapi individu. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa mungkin telah menerima dukungan sosial dalam jumlah yang besar, terutama dalam bentuk dukungan emosional dari keluarga dan teman sebaya. Namun, sumber stres akademik yang dominan—seperti tekanan prestasi, beban kerja akademik, dan kecemasan ujian—kemungkinan lebih membutuhkan dukungan informasional (misalnya bimbingan akademik dan strategi belajar) atau dukungan instrumental (misalnya bantuan menyelesaikan tugas) yang sesuai dengan tuntutan tersebut. Apabila jenis dukungan yang diterima tidak sesuai dengan

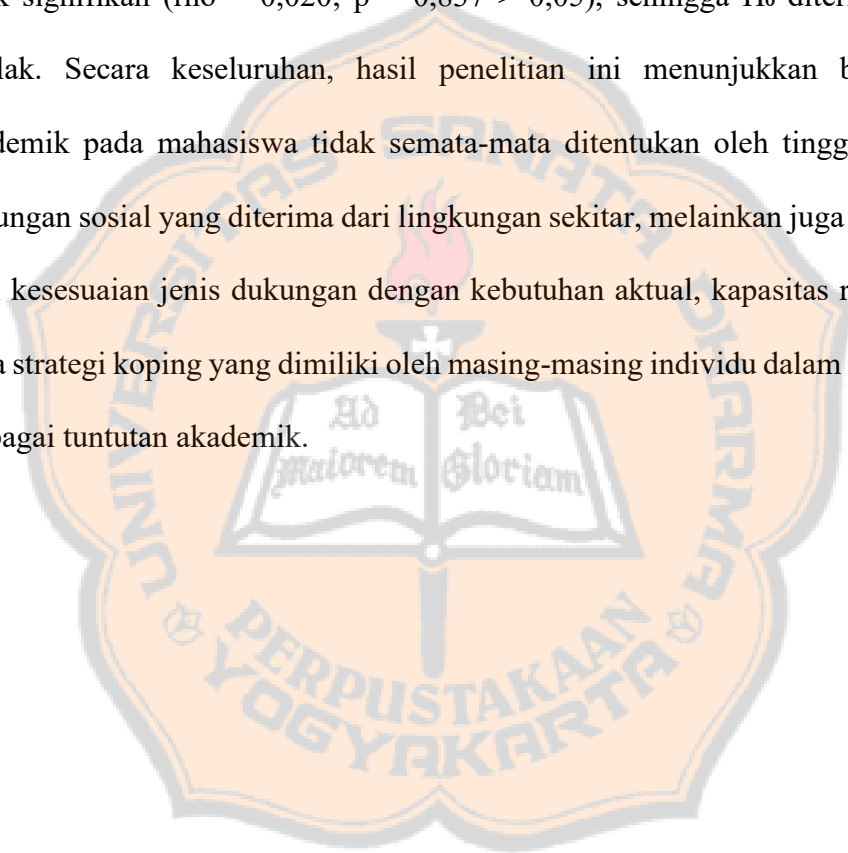
kebutuhan aktual ini, maka dukungan sosial yang tinggi tidak akan memberikan efek perlindungan yang bermakna terhadap stres akademik yang dialami.

Penjelasan lain yang turut memperkuat temuan ini berkaitan dengan konsep regulasi diri. Nurcahyani dan Prastuti (2021) dalam penelitiannya mengenai regulasi diri dan stres akademik pada mahasiswa menyatakan bahwa regulasi diri merupakan salah satu bentuk strategi koping yang dapat membantu mencegah munculnya stres akademik. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung mampu mengelola tekanan akademik secara mandiri, sehingga keberadaan dukungan sosial dari luar tidak lagi menjadi faktor penentu utama. Sebaliknya, mahasiswa dengan regulasi diri rendah dapat tetap mengalami stres akademik yang tinggi meskipun memperoleh dukungan sosial yang besar. Hal ini turut diperkuat oleh teori koping dari Lazarus dan Folkman (dalam Lubis et al., 2021), yang membedakan strategi koping menjadi *approach coping* dan *avoidance coping*. Ketika mahasiswa telah memiliki strategi koping yang efektif, baik yang berfokus pada penyelesaian masalah maupun pengelolaan emosi, keberadaan dukungan sosial tidak lagi menjadi faktor utama yang menentukan tingkat stres yang dirasakan.

Sarafino dan Smith (dalam Salmon & Santi, 2021) menjelaskan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis merupakan hubungan yang kompleks dan tidak selalu bersifat linier, karena efektivitasnya dipengaruhi oleh berbagai faktor individual maupun kontekstual. Selain itu, karakteristik populasi dalam penelitian ini juga perlu dipertimbangkan. Mahasiswa S1 di Yogyakarta berada dalam lingkungan kota pelajar yang memiliki jaringan sosial luas dan mudah diakses. Kondisi tersebut berpotensi menghasilkan distribusi

skor dukungan sosial yang relatif homogen di antara responden (terlihat dari hanya 1% responden pada kategori rendah dan 0% pada kategori sangat rendah), sehingga variasi antarindividu menjadi terbatas dan kemungkinan munculnya korelasi yang signifikan secara statistik menjadi lebih kecil.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dijawab bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa S1 di Yogyakarta tidak signifikan ($\rho = 0,020$; $p = 0,837 > 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa tidak semata-mata ditentukan oleh tinggi rendahnya dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar, melainkan juga dipengaruhi oleh kesesuaian jenis dukungan dengan kebutuhan aktual, kapasitas regulasi diri, serta strategi koping yang dimiliki oleh masing-masing individu dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.



BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

- (1) Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa S1 di Yogyakarta yang melibatkan 105 responden, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa S1 di Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 53 responden (51%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tekanan akademik pada tingkat yang cukup moderat selama menjalani perkuliahan.
- (2) Tingkat dukungan sosial mahasiswa S1 di Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori sangat tinggi, yaitu sebanyak 44 responden (42%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa memperoleh dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya, baik dari keluarga, teman, maupun pihak lain yang berperan dalam kehidupan mereka.
- (3) Hasil uji korelasi Spearman's Rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,020 dengan nilai signifikansi sebesar 0,837 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa S1 di Yogyakarta. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa tinggi atau

rendahnya dukungan sosial yang diterima mahasiswa tidak berhubungan secara signifikan dengan tinggi atau rendahnya stres akademik yang mereka alami. Oleh karena itu, dukungan sosial bukan merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa S1 di Yogyakarta dalam penelitian ini.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala self-report sehingga seluruh jawaban bergantung pada persepsi, pemahaman, dan kejujuran responden saat mengisi kuesioner. Kondisi ini memungkinkan munculnya bias subjektivitas dalam pengisian data.
2. Responden penelitian berasal dari berbagai perguruan tinggi di Yogyakarta yang memiliki karakteristik lingkungan akademik yang berbeda-beda, sehingga tidak dapat digeneralisasikan.
3. Keterbatasan Kuesioner dan Jumlah Item. Beberapa item dalam instrumen penelitian dinyatakan tidak valid berdasarkan hasil uji validitas isi, sehingga harus dieliminasi. Eliminasi item tersebut berpotensi mengurangi cakupan aspek yang diukur dari masing-masing variabel.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang telah diuraikan, peneliti mengajukan beberapa saran bagi berbagai pihak :

- 1) Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan kemampuan regulasi diri, manajemen waktu, dan strategi koping yang adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Selain itu, mahasiswa dapat memanfaatkan berbagai layanan dan sumber daya yang tersedia di lingkungan kampus untuk mendukung proses perkuliahan.

2) Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat terus menciptakan lingkungan akademik yang kondusif melalui penyediaan fasilitas yang memadai, program pendampingan mahasiswa, serta kebijakan yang mendukung perkembangan mahasiswa baik dalam aspek akademik maupun nonakademik.

3) Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat terus memberikan perhatian, dukungan, dan pendampingan kepada mahasiswa melalui komunikasi yang terbuka, sikap yang penuh pengertian, serta apresiasi terhadap proses perkembangan yang dijalani selama masa perkuliahan.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

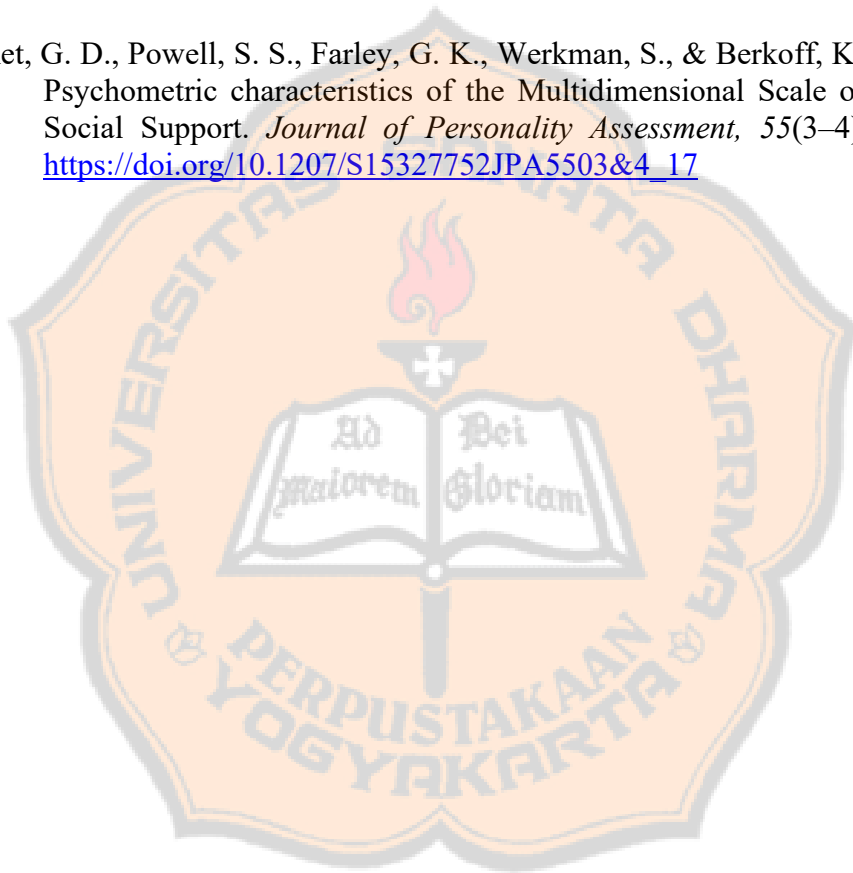
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Peneliti berikutnya dapat mengkaji faktor lain yang berkaitan dengan kehidupan akademik mahasiswa, seperti regulasi diri, self-control, dan strategi koping, serta melibatkan responden yang lebih beragam dengan cakupan wilayah yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, M. W., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. *Jurnal At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2).
- Anadita, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–46. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4864>
- Andini, Suparto, T. A., Dharmansyah, D., Puspita, A. P. W., & Adam, R. J. (2025). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa sarjana keperawatan FPOK UPI. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 3(1).
- Aulia, L. A., & Farida, I. A. (2025). Dukungan sosial guru sebagai prediktor motivasi belajar: Studi pada siswa sekolah menengah. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 20(2), 134–144.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat COVID-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95–99. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 349–364). John Wiley & Sons.
- Cahyadi, A. F. (2024). *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa program beasiswa di Universitas Islam Sultan Agung* [Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung].
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1).
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2012). Evaluation of the Student-Life Stress Inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82–91.

- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 332–341.
- Orford, J. (1992). *Community psychology: Theory and practice*. John Wiley & Sons.
- Pramesti, R. K., Sarasati, B., & Viena, Y. (2026). Gambaran tingkat stres akademik pada siswa yang menghadapi *project-based learning*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(2.C).
- Pratama, U., Amna, N., & Arif, B. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(3). <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.1084>
- Rahmah, A. D., Hidayat, M. F., Zahra, Y. S. A., Pramestiti, Y., & Vardia, M. A. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 5(2), 103–114. <https://doi.org/10.17977/um070v5i22025p103-114>
- Rahman, A., Anjelina, A., Astuti, W., Syarif, F., Eriza, S., & Anggraini, T. (2024). Kontribusi *social support* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa psikologi Bukittinggi. *Jurnal Empati*, 13(3).
- Rekozar, S. S. L., & Damariyanti, M. (2022). Dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 1(4).
- Rustam, E. M. (2024). *Hubungan persepsi dukungan sosial teman sebaya dengan kematangan emosi pada remaja akhir* [Skripsi, Universitas Sanata Dharma].
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Buku Abstrak Seminar Nasional*.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi perkembangan* (Edisi ke-11, Jilid 1). Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (5th ed.). John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.

- Susanti, P. N., & Ansyah, E. H. (2023). The relationship between social support and academic stress in students at Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Consulenza: Journal of Counseling and Psychology*, 6(2).
- Tiyas, R. R., & Utami, M. S. (2021). Online learning saat pandemi COVID-19: Stres akademik terhadap *subjective well-being* dengan *adaptive coping* sebagai mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 7(2), 225–244. <https://doi.org/10.22146/gamajop.64599>
- Yuananda, B. A. (2022). Gambaran stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan artikel ilmiah. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 206–216.
- Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. A. (1990). Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 55(3–4), 610–617. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA5503&4_17



LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

 **Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**
UNIVERSITAS SANATA DHARMA
YOGYAKARTA

No. : 049/Pnlt/JIP/IV/2026
Hal : Ijin Penelitian

15 April 2026

Yth. Kepala Program Studi
Bimbingan dan Konseling
Yogyakarta

Dengan hormat,

Dengan ini kami memohonkan ijin bagi mahasiswa kami,

Nama : Elisabeth Lintang Harswamukti Puwara
No. Mahasiswa : 221114059
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Semester : VIII (delapan)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Untuk melaksanakan penelitian dalam rangka persiapan penyusunan skripsinya, dengan ketentuan bahwa waktu penelitian disesuaikan dengan waktu yang diberikan oleh pihak Prodi.

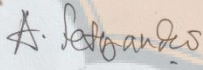
Sasaran : Mahasiswa di Kota Yogyakarta

Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa di Yogyakarta

Atas perhatian dan ijin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami
Dekan
Fak. Keg. Ilmu Pendidikan

Dosen Pembimbing Skripsi


Dr. A. Setyandari, S.Pd., S.Psi., Psikolog, M.A.


Benardinus Agus Arswimba, M.Pd.

Tembusan :
1. Dekan FKIP
2. Mahasiswa Ybs
3. Arsip

Mrican, Tromol Pos 29 Yogyakarta 55002 Telp. (0274) 513301, 515352 - Ext. 1413, Fax. (0274) 562383
website: www.usd.ac.id., Email: fkip@usd.ac.id.

Lampiran 2 Kuesioner Skala Penelitian

KUESIONER HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA

Yth. Saudara/i Responden

Perkenalkan saya Elisabeth Lintang, mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Saat ini saya tengah melakukan penelitian untuk tugas akhir. Untuk itu, saya memohon kesediaan saudara/i untuk mengisi kuesioner penelitian ini.

Kriteria responden yang dibutuhkan

1. Mahasiswa/i aktif yang sedang menempuh pendidikan S1
2. Menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Yogyakarta

Jika saudara/i memiliki kriteria tersebut, dimohon kesediaannya untuk dapat mengisi kuesioner berikut ini. Semua data yang didapatkan dari penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya, serta tidak ada jawaban benar atau salah. Atas bantuannya, saya ucapkan terima kasih.

A. IDENTITAS RESPONDEN

Isilah identitas diri saudara dengan keadaan yang sebenarnya :

Jenis kelamin :

Usia :

Angkatan :

Program studi :

Nama universitas :

PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap pernyataan dengan saksama, kemudian pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda.

Gunakan skala berikut untuk menjawab setiap pernyataan

4: Sangat Sesuai

3: Sesuai

2: Tidak Sesuai

1: Sangat Tidak Sesuai

Kuesioner 1

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
		STS	ST	S	SS
1	Saya memikirkan berbagai kemungkinan buruk dari masalah akademik saya.				
2	Saya merasa marah ketika tugas kuliah terlalu banyak.				
3	Saya terus memikirkan masalah akademik yang saya hadapi.				
4	Saya makan lebih banyak atau sedikit dari biasanya saat menghadapi banyak tugas kuliah.				
5	Saya tidak mudah tersinggung saat menghadapi tekanan akademik.				
6	Saya merasa sedih ketika tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik.				
7	Saya mengeluarkan keringat lebih banyak saat menghadapi tugas atau ujian.				
8	Saya menunjukkan reaksi berlebihan saat menghadapi tugas kuliah.				
9	Saya merasa takut ketika menghadapi presentasi atau ujian.				
10	Saya menjadi lebih mudah tersinggung saat menghadapi tekanan akademik.				
11	Saya memikirkan dan menganalisa strategi yang paling efektif ketika mengalami masalah kuliah.				
12	Saya tetap bersikap tenang meskipun menghadapi banyak tugas.				
13	Saya sering menangis ketika merasa terbebani oleh tugas kuliah.				
14	Perut saya terasa mulas saat melakukan presentasi.				
15	Saya menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan tugas kuliah.				
16	Saya tidak mudah marah saat menghadapi tuntutan akademik.				

Kuesioner 2

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
		STS	ST	S	SS
1	Saya mengalami kesulitan mendapatkan bantuan saat menghadapi tugas kuliah yang sulit.				
2	Saya mendapatkan bantuan dari teman ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas.				
3	Saya merasa usaha saya dalam perkuliahan tidak mendapatkan pengakuan dari orang di sekitar saya.				
4	Saya memiliki teman yang dapat saya ajak berbicara ketika mengalami masalah akademik.				
5	Saya merasa dosen saya menunjukkan kepedulian terhadap kesulitan belajar yang saya alami.				

6	Saya merasa lingkungan pertemanan saya tidak peduli dengan keberhasilan atau kegagalan saya dalam belajar.				
7	Saya mendapatkan arahan yang jelas dari dosen mengenai tugas atau materi perkuliahan.				
8	Saya merasa kesulitan menemukan seseorang untuk berbagi cerita ketika mengalami masalah akademik.				
9	Saya memperoleh informasi dari teman sehingga saya memahami tugas kuliah.				
10	Saya merasa usaha saya dalam belajar mendapat apresiasi yang baik dari dosen.				
11	Teman-teman saya cuek saat saya membutuhkan bantuan.				
12	Saya dapat memanfaatkan fasilitas kampus (seperti ruang belajar, perpustakaan, internet) untuk menunjang kegiatan akademik saya.				
13	Saya merasa tidak ada yang peduli ketika saya mengalami kesulitan akademik.				
14	Saya merasa orang tua saya memahami kondisi saya ketika menghadapi kesulitan dalam perkuliahan.				
15	Saat saya bertanya tentang materi yang kurang dipahami, dosen memberikan tanggapan yang kurang menyenangkan.				
16	Saya mendapatkan dorongan dari keluarga dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah.				
17	Saya merasa teman-teman memberikan semangat ketika saya sedang memiliki banyak tugas kuliah.				
18	Jika saya tidak masuk kuliah, saya memiliki teman-teman yang bersedia memberitahu materi dan tugas dari kuliah tersebut.				
19	Saya mendapatkan dukungan biaya atau kebutuhan kuliah dari orang tua saya.				

Lampiran 3 Tabel Uji Validitas

Pearson's Correlations (Hasil JASP Validitas Stres Akademik)			
No	Pearson's <i>r</i>	<i>p</i> -value	Keterangan
1	0,578	<,001	Valid
2	0,147	0,359	Tidak Valid
3	0,474	0,002	Valid
4	0,589	<,001	Valid
5	0,422	0,006	Valid
6	0,431	0,005	Valid
7	0,549	<,001	Valid
8	0,533	<,001	Valid
9	0,166	0,300	Tidak Valid
10	0,417	0,007	Valid
11	0,191	0,233	Tidak Valid
12	0,552	<,001	Valid

13	0,561	<,001	Valid
14	0,389	0,012	Valid
15	0,338	0,031	Valid
16	0,652	<,001	Valid
17	0,545	<,001	Valid
18	0,124	0,439	Tidak Valid
19	0,447	0,003	Valid
20	0,582	<,001	Valid
<i>Pearson's Correlations</i> (Hasil JASP Validitas Dukungan Sosial)			
No	<i>Pearson's r</i>	<i>p-value</i>	Keterangan
21	0,434	<,001	Valid
22	0,767	<,001	Valid
23	0,528	<,001	Valid
24	0,544	<,001	Valid
25	0,626	<,001	Valid
26	0,652	<,001	Valid
27	0,634	<,001	Valid
28	0,532	<,001	Valid
29	0,551	<,001	Valid
30	0,499	<,001	Valid
31	0,667	<,001	Valid
32	0,454	0,003	Valid
33	0,667	<,001	Valid
34	0,699	<,001	Valid
35	0,515	<,001	Valid
36	0,774	<,001	Valid
37	0,270	0,088	Tidak Valid
38	0,713	<,001	Valid
39	0,566	<,001	Valid
40	0,449	0,003	Valid

				E		F		G		I		J		L		M		N		O		P		Q		R		S		T		U		V		W		X		Y		Z		aa		ab		ac		ad		ae		af		ag		ah		ai		aj		ak		al		am		an		ao		ap		aq		ar		as		at																																																																																																																																																																													
Title/ID		Author		Publisher		Year		Genre		Language		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City		State		Region		Country		City	

[illegible]

Lampiran 5 Hasil Turnitin

turnitin Page 2 of 97 - Integrity Overview Submission ID trn:oid::1:3608887476

37% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

► Bibliography

Top Sources

32%  Internet sources
22%  Publications
24%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

