

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM BEASISWA DI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagai persyaratan
Mencapai derajat Sarjana Psikologi**



Disusun Oleh:

ANDI FAJAR CAHYADI

NIM : 30702000023

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
KOTA SEMARANG
TAHUN 2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM BEASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Andi Fajar Cahyadi

30702000023

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Guna Memenuhi sebagai Persyaratan untuk memenuhi Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Dr. Joko Kuncoro, S.Psi.,M.Si

22 Agustus 2024

Semarang, 22 Agustus 2024

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi.,M.Si

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Beasiswa di Unissula

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Andi Fajar Cahyadi

30702000023

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 28 Agustus 2024

Dewan Penguji

1. Dr. Joko Kuncoro, S. Psi, M. Si
2. Dra. Rohmatun, M. Si, Psikolog
3. Zamroni, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 28 Agustus 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Andi Fajar Cahyadi dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan.

- 1 Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.
- 3 Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia untuk bertanggung jawab dengan derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 22 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Andi Fajar Cahyadi

3070200023

MOTTO

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kamu investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kamu impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kamu ceritakan”

(Boy Candra)

“Kesuksesan dan kebahagiaan terletak pada diri sendiri. Tetaplah berbahagia karena kebahagiaanmu dan kamu yang akan membentuk karakter kuat untuk melawan kesulitan”

(Hellen Keller)

“Masa depan adalah milik mereka yang percaya dengan impiannya dan jangan biarkan impianmu dijajah oleh pendapat orang lain”

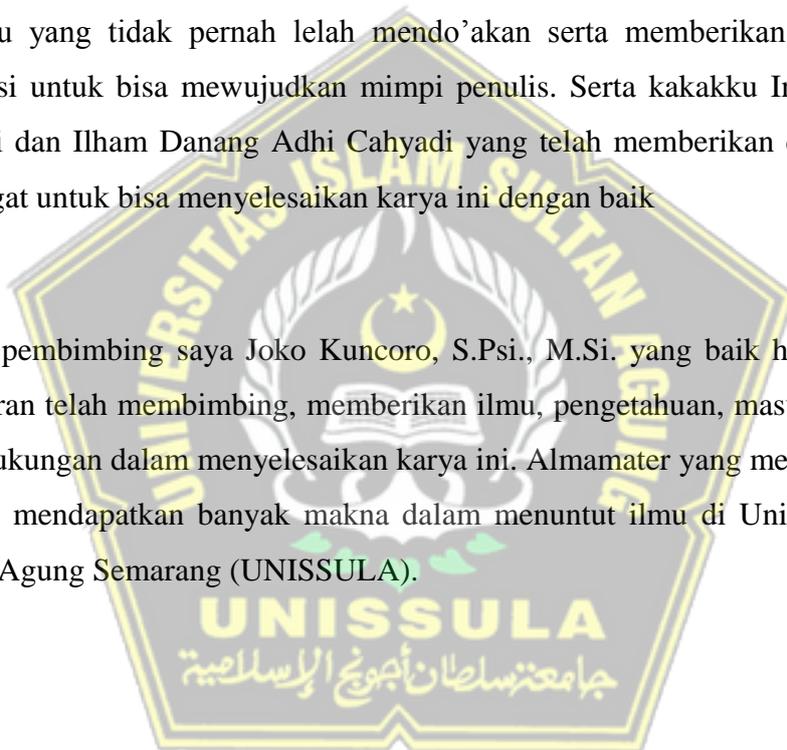


PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim....

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikanku pertolongan berupa kemudahan dan kelancaran dalam proses mengerjakan penelitian ini. Kemudian, untuk diriku sendiri yang sudah memilih untuk terus bertahan sampai sejauh ini. Kupersembahkan karya ini kepada Bapak Edi Tjahjono dan Mamah Siti Mahmudah yang menjadi panutan semasa dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendo'akan serta memberikan nasihat serta motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis. Serta kakakku Inggrid Wahyu Kinanti dan Ilham Danang Adhi Cahyadi yang telah memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik

Dosen pembimbing saya Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. yang baik hati dan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat, serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini. Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA).



KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya, maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang telah diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami berbagai rintangan, kesulitan, dan hambatan, akan tetapi penulis tetap berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan skripsi ini ditambah berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA dan Dosen Pembimbing penulis yang telah mengapresiasi dan memotivasi kepada seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi untuk terus melangkah dan berprestasi serta membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan.
2. Ibu Dr. Hj. Retno Anggraini, M. Si. Psikolog selaku dosen wali kelas yang senantiasa membantu dalam hal apapun dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenai Pendidikan di fakultas psikologi.
3. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat sehingga kedepannya.
4. Bapak Ibu Staf Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus apa pun proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi selesai.
5. Orang tua saya, bapak Edi Tjahjono dan mamah Siti Mahmudah serta kedua kakak saya Ilham Danang Adhi Cahyadi dan Ingrid Wahyu Kinanti dan kakak ipar saya Sarah Wulandari yang selalu memberikan support, motivasi,

nasihat, dan selalu tidak lupa untuk mendoakan penulis selalu dan beribadah kepada Allah SWT.

6. Untuk kekasih saya Fadhila Gea Anggraeni yang telah menemani dan selalu menjadi support sistem penulis pada hari yang tidak mudah selama proses mengerjakan skripsi. Terima kasih juga telah mendengarkan keluh kesah, dan berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan, semangat, tenaga, pikiran, materi, maupun bantuan dan senantiasa sabar menghadapi saya, terimakasih telah menjadi bagian perjalanan saya hingga penyusunan skripsi ini selesai.
7. Sahabat-sahabatku terhormat Wafi, Adnan, Arief, Devfa dan Dhikron. Terimakasih telah membantu menyemangati dimasa-masa yang sulit dan menyemangati untuk tetap menyelesaikan tugas akhir saya, terimakasih banyak kawan.
8. Subjek penelitian saya yaitu mahasiswa/mahasiswi Universitas Islam Sultan Agung yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala penelitian dari saya.
9. Teman-teman psikologi Angkatan 2020 khususnya kelas A yang telah menemani dan memberikan pengalaman serta kebahagiaan selama masih kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
10. Berbagai pihak yang telah turut untuk membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan

manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi Pendidikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna untuk itu saya sangat mengharapkan kritikan dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Saya juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, 28 Agustus 2024

Yang menyatakan

Andi Fajar Cahyadi



DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
<i>Abstract</i>	xvii
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II Landasan Teori.....	6
A. Stres Akademik	6
2. Dimensi Stress Akademik	7
3. Reaksi Terhadap Stressor Akademik.....	9
4. Aspek-Aspek Stress Akademik	10
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik	10
B. Dukungan Sosial	11
3. Sumber-Sumber Dukungan Sosial.....	14
4. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial	15
5. Dampak Dukungan Sosial	16
C. Mahasiswa.....	16
2. Ciri-Ciri Mahasiswa	17
3. Hubungan Stress Akademik dengan Dukungan Sosial	18
D. Hipotesis Penelitian.....	19

BAB III Metode Penelitian	20
A. Identifikasi Variabel.....	20
B. Definisi Operasional.....	20
1. Stress Akademik.....	20
2. Dukungan Sosial	21
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	21
1. Populasi.....	21
2. Sampel.....	22
3. Teknik Pengambilan sampel.....	22
D. Metode Pengumpulan Data	22
1. Skala Stress Akademik.....	22
2. Skala Dukungan Sosial.....	23
E. Validitas, Uji Daya Beda item, dan Reliabilitas Alat Ukur	24
1. Validitas	24
2. Uji Daya Beda Aitem	24
3. Reabilitas.....	24
F. Teknik Analisis	25
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	26
A. Orientasi Kencah dan Pelaksanaan Penelitian	26
1. Orientasi Kencah dan Penelitian.....	26
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	26
B. Analisis Data dan Hasil Penelitian	34
1. Uji Asumsi	34
2. Uji Hipotesis	35
B. Deskripsi Variabel Penelitian	35
1. Deskripsi Data Skor Stres Akademik	36
2. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial.....	37
C. PEMBAHASAN	39
D. KELEMAHAN PENELITIAN	41
BAB V Kesimpulan dan Saran	42
A. KESIMPULAN.....	42
B. SARAN.....	42
1. Bagi Subjek Penelitian	42

2. Bagi Peneliti Selanjutnya	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	46



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi	21
Tabel 2. Skala Stres Akademik	23
Tabel 3. Skala Dukungan Sosial	23
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik	28
Tabel 5. <i>Blueprint</i> Dukungan Sosial	28
Tabel 6. Data Mahasiswa yang Menjadi Subjek	29
Tabel 7. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik	30
Tabel 8. <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial	31
Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Stres Akademik	32
Tabel 10. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Dukungan Sosial	33
Tabel 11. Data Mahasiswa yang Menjadi Subjek Penelitian	33
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	34
Tabel 13. Norma Kategorisasi	36
Tabel 14. Deskripsi Skor Stres Akademik	36
Tabel 15. Kategori Skor Stres Akademik	36
Tabel 16. Deskripsi Skor Dukungan Sosial	37
Tabel 17. Kategori Skor Dukungan Sosial	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategori Skala Stres Akademik	37
Gambar 2. Kategori Skala Dukungan Sosial.....	38



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A SKALA UJI COBA.....	47
LAMPIRAN B TABULASI SKALA UJI COBA	57
LAMPIRAN D SKALA PENELITIAN	67
LAMPIRAN E TABULASI DATA PENELITIAN	76
LAMPIRAN F ANALISIS DATA	83
LAMPIRAN G SURAT IZIN PENELITIAN.....	86
LAMPIRAN H DOKUMENTASI DAN BUKTI PENELITIAN	88



HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM BEASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

¹Andi Fajar Cahyadi*, ²Joko Kuncoro

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: andif8261@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik yaitu respons tubuh yang bersifat nonspesifik terhadap berbagai tuntutan dan beban yang diterimanya. Ketika seseorang mengalami stress dan mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka individu tersebut dianggap mengalami stress. Gejala yang muncul akibat stress umumnya ditandai oleh keluhan fisik, meskipun ada juga keluhan psikis yang turut menyertainya. Penting untuk dicatat bahwa tidak semua jenis stress memiliki konotasi negatif yang beberapa dapat dipandang secara positif, yang dikenal sebagai *eustress*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiric hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa program beasiswa di universitas islam sultan agung semarang. Hipotesis yang diajukan yaitu adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa program beasiswa di universitas islam sultan agung semarang. Serta sampel penelitian yang diambil berjumlah 120 responden. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan melalui pendekatan *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu alat ukur Stres Akademik (21 aitem; $\alpha = 0,963$ dan alat ukur dukungan sosial (17 aitem; $\alpha = 0,938$). Uji hipotesis menggunakan teknik *Product Moment* dengan nilai Pearson Correlation sebesar $-0,557$ dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi stres akademik, maka semakin rendah dukungannya. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik, maka semakin tinggi dukungannya.

Kata Kunci: Stres Akademik, Dukungan Sosial, Mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND ACADEMIC STRESS IN SCHOLARSHIP PROGRAM STUDENT AT SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY.

¹Andi Fajar Cahyadi*, ²Joko Kuncoro

Faculty of Psychology

Sultan Agung Islamic University Semarang

Email: andif8261@gmail.com

Abstract

Academic stress is the body's nonspecific response to the various demands and burdens it receives. When someone experiences stress and experiences problems with one or more body organs so that they cannot carry out their work functions properly, then that individual is considered to be experiencing stress. Symptoms that arise due to stress are generally characterized by physical complaints, although there are also psychological complaints that accompany them. It is important to note that not all types of stress have a negative connotation, some can be viewed positively, known as eustress. This research aims to empirically test the relationship between social support and academic stress in scholarship program students at the Sultan Agung Islamic University, Semarang. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between social support and academic stress in scholarship program students at the Sultan Agung Islamic University, Semarang. And the research sample taken consisted of 120 respondents. The sampling technique was carried out using a simple random sampling approach. The measuring instruments used in this research are the Academic stress measuring instrument (21 items; $\alpha = 0,963$ and the social support measuring instrument (17 items; $\alpha = 0,938$). Hypothesis testing uses the product moment technique with a Pearson correlation value of $-0,557$ and a significance value of $0,000$ ($p < 0,05$). The research results show that the higher the academic stress, the lower the social support. Conversely, the lower the academic stress, the higher the social support.

Keywords: Academic stress, Social Support, Students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu menghadapi tantangan dalam perjalanannya, terutama di masa pendidikan, seperti ketika menjalani kuliah. Mahasiswa yang terdaftar di institusi pendidikan tinggi diharapkan menyelesaikan studi Individu dalam batas waktu yang telah ditetapkan. Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa akan menghadapi berbagai macam tugas dan kewajiban yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar sesuai dengan program studi yang ditempuh, salah satunya yaitu seperti pengerjaan tugas akhir atau skripsi bagi mahasiswa yang menempuh jenjang pendidikan tingkat sarjana. Hal ini berlaku untuk mahasiswa penerima program beasiswa maupun mahasiswa reguler. Tidak semua mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi mampu sepenuhnya mengatasi tuntutan akademik yang dihadapi. Sebagian dari Individu mungkin mengalami tekanan yang dikenal sebagai stres akademik, seperti yang diperjelas oleh penelitian Govaerts & Grégoire (2004). Hal ini menunjukkan bahwa tantangan akademik dapat menjadi sumber kecemasan bagi sebagian mahasiswa, yang mungkin memerlukan dukungan tambahan dalam menghadapinya.

Bagi mahasiswa penerima program beasiswa, tuntutan yang dimiliki tidak hanya sama dengan mahasiswa reguler, melainkan Individu juga dituntut untuk terus berprestasi, meningkatkan nilai akademik yaitu IPK di atas 3,00 serta mampu menyelesaikan studi sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, serta dengan adanya sanksi jika nilai akademik IPK yang diperoleh oleh mahasiswa penerima beasiswa di bawah 3,00 maka beasiswa yang Individu peroleh terancam dicabut oleh pihak pemberi beasiswa. Tekanan psikologis yang dihadapi oleh mahasiswa penerima beasiswa tidak dapat diabaikan. Selain kewajiban akademik, lingkungan belajar yang monoton juga menjadi faktor utama yang memicu stres. Keharusan untuk terus mempertahankan kinerja akademik yang tinggi menambah beban psikologis. Dalam konteks ini, setiap tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dapat berpotensi menjadi sumber stres yang signifikan. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan dan pemberi

beasiswa untuk memberikan dukungan psikologis yang memadai guna mengatasi tantangan ini demi kesejahteraan mental mahasiswa.

Stres akademik, sebagai salah satu fenomena yang umum dialami oleh mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi, menjadi hasil dari rangkaian masalah kompleks dalam konteks kehidupan perkuliahan. Menurut Barseli (2017), stres akademik muncul dari academic stressor, yakni faktor-faktor stres yang berakar pada proses pembelajaran, seperti tekanan pencapaian nilai tinggi, durasi studi yang panjang, beban tugas yang berat, hasil belajar yang rendah, serta kegelisahan menjelang ujian (Rahmawati, 2017). Terdapat dampak negatif yang signifikan yang ditimbulkan oleh stres akademik, di antaranya adalah penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik. Hal ini sejalan dengan temuan Mulya dan Indrawati (2016), yang menyimpulkan bahwa stres akademik dapat mereduksi semangat belajar mahasiswa. Penelitian oleh Rahmi (2013) juga menegaskan adanya korelasi antara tingkat stres dengan prestasi akademik. Dengan kata lain, ketika mahasiswa mengalami stres yang tinggi, kemungkinan besar prestasi akademiknya akan terpengaruh negatif.

Stres akademik merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Dalam konteks mahasiswa program beasiswa di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA), stres akademik bisa menjadi isu yang signifikan karena mahasiswa ini sering kali mengalami tekanan yang lebih tinggi terkait dengan performa akademik dan harapan dari lembaga pemberi beasiswa.

Dukungan sosial, yang mencakup dukungan emosional, informasi, dan instrumental, dianggap sebagai faktor penting dalam mengelola stres akademik. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dosen, dan rekan sesama mahasiswa dapat mempengaruhi cara mahasiswa untuk mengatasi dan merespons stres yang mereka alami. Mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi KIP sering kali menghadapi beban yang lebih berat, baik dalam hal studi akademik maupun tuntutan untuk mempertahankan prestasi. Oleh karena itu, pemahaman tentang

bagaimana dukungan sosial berhubungan dengan tingkat stres akademik mereka sangat penting untuk merancang strategi dukungan yang lebih efektif.

Dengan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ketika ada hubungan dukungan sosial dengan stres akademik kita harus melihat kemungkinan bisa terjadi fenomena yang menyebabkan kedua variabel tidak memiliki hubungan. Mahasiswa ketika mendapatkan dukungan sosial akan jauh lebih mudah untuk menurunkan stres akademik individu, tetapi bisa juga stres akademik bidikmisi individu tidak menurun. Seperti demikian adanya penelitian yang dilakukan oleh penelitian tentang hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa program beasiswa di Universitas Islam Sultan Agung.

Berdasarkan data yang diperoleh stres akademik yang dialami oleh mahasiswa diakibatkan oleh faktor. Subjek SP (21) yang mendapatkan beasiswa bidikmisi mengatakan bahwa:

“Stres akademik itu ketika ada tugas kelompok tetapi hanya beberapa anggota atau bahkan hanya saya yang mengerjakan dan ekspektasi orang tua yang dibebankan kepada saya, nah untuk dukungan sosial, bagi saya yaitu sangat berpengaruh, saling mendukung bisa menjadi dorongan untuk bisa menjadi dorongan untuk tetap semangat dan mengurangi stres akademik. Saya bisa melepaskan beban stres dengan sekedar bertemu, bercanda, mengobrol, atau bertukar cerita dengan teman dekat dan keluarga. Untuk mahasiswa penerima beasiswa KIP ada target ipk minimal 3 dan tiap semester akan dilaporkan.”

Permasalahan juga dialami oleh SI (21) mahasiswa fakultas keperawatan yang mendapatkan beasiswa bidikmisi mengatakan bahwa:
“Penyebab stres akademik yang aku alami itu merasa takut gagal untuk bisa memenuhi harapan orang tua dan masa depan. Gini kak aku kan masuk beasiswa KIP jadi ipk harus di atas 3, ya kalo missal ipk tidak memenuhi target beasiswa terancam dicabut.”

Subjek SP mengakui dirinya sering merasa stres, terutama ketika menghadapi deadline tugas dan ujian. Namun, dukungan dari teman dekatnya sangat membantu dalam mengatasi stres tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dari beberapa narasumber, bisa disimpulkan bahwa dukungan sosial dari teman-teman dan pihak Universitas memiliki peran

penting dalam mengurangi stres akademik, mahasiswa yang merasa memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah, dukungan keluarga yang kurang dapat meningkatkan Tingkat stres akademik, menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih inklusif dalam dukungan sosial. Penelitian sering menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi buffer (pelindung) terhadap stres akademik. Dukungan sosial yang baik dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan dan tantangan akademik, serta mengurangi perasaan stres dan kecemasan. Dukungan ini bisa meningkatkan rasa keterhubungan dan memfasilitasi strategi koping yang lebih efektif.

Dari penelitian terdahulu oleh Cohen dan Wills (1985), mengatakan bahwa mereka mengembangkan teori buffering yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak stres dengan membantu individu untuk mengatasi stressor. Dan penelitian terdahulu yang mengatakan lagi oleh R. D. Brown dan B. E. Keegan (2006), mengatakan bahwa mereka menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga sangat memiliki dampak signifikan dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalahnya yaitu apakah ada hubungan antara stress akademik dengan dukungan sosial pada mahasiswa program beasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dengan dukungan sosial pada mahasiswa program beasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan penulis dalam penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai hubungan antara sosial dengan stress akademik pada mahasiswa

yang sedang mengikuti beasiswa sehingga dapat dipergunakan sebagai pertimbangan dalam menindaklanjuti apa yang harus di ambil.

2. Manfaat Praktis

Memberikan rekomendasikan bagi pihak Universitas dan Lembaga pemberi beasiswa dalam merancang program dukungan yang lebih efektif untuk mengurangi stres akademik mahasiswa.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Menurut Hans Selye dalam Sary (2015), stress merupakan respons tubuh yang bersifat nonspesifik terhadap berbagai tuntutan dan beban yang diterimanya. Ketika seseorang mengalami stress dan mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka individu tersebut dianggap mengalami stress. Gejala yang muncul akibat stress umumnya ditandai oleh keluhan fisik, meskipun ada juga keluhan psikis yang turut menyertainya. Penting untuk dicatat bahwa tidak semua jenis stress memiliki konotasi negatif yang beberapa dapat dipandang secara positif, yang dikenal sebagai *eustress*.

Stres akademik merujuk pada tekanan yang timbul dalam konteks pendidikan, baik di institusi sekolah maupun lembaga pendidikan. Konsep ini digambarkan oleh Gadzella (2005) sebagai hasil dari persepsi individu terhadap berbagai faktor stresor dalam lingkungan akademik, serta respon yang ditunjukkan dalam bentuk reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Pandangan Olejnik dan Holschuh (2007) menyoroti bahwa stres akademik muncul akibat beban tugas dan persyaratan akademis yang berlebihan yang dihadapi oleh mahasiswa. Dengan demikian, stres akademik menandai kompleksitas dinamika psikologis individu dalam menghadapi tantangan pendidikan.

Wilks (2008) menguraikan bahwa tekanan akademik berasal dari kebutuhan akademik yang melampaui kemampuan individu untuk memenuhi standar yang ditetapkan. Perspektif yang berbeda tentang tekanan akademik mencakup persepsi individu terhadap kapasitas Individu dalam menghadapi tugas-tugas tersebut, serta respons Individu secara fisik, emosional, perilaku, dan kognitif terhadap tekanan tersebut. Bagi sebagian besar mahasiswa, transisi ke perguruan tinggi dipenuhi dengan tantangan

yang memengaruhi kondisi mental dan fisik. Tekanan akademik timbul ketika tuntutan pembelajaran melebihi kemampuan coping individu. Kegagalan dalam mengatasi tekanan akademik dapat menghasilkan dampak serius pada kesejahteraan psikososial dan emosional mahasiswa (Arthur, 1998; MacGeorge, Samter, & Gillikan, 2005; Tennant, 2002).

Zaleski et al. (1998) menemukan bahwa meningkatnya gejala fisik di kalangan mahasiswa dikaitkan dengan peningkatan jumlah peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental dan fisik cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami penurunan kinerja akademik, yang dapat memperburuk stres akademik dan memperpanjang episode stres, serta menghasilkan strategi penanganan yang tidak adaptif, serta kondisi kesehatan yang lebih buruk (Haines, Norris, & Kashy, 1996; Ward Struthers, Perry, & Menec, 2000).

2. Dimensi Stress Akademik

Gadzella (2005) memperhatikan dimensi penting dalam penilaian tekanan akademik, membaginya menjadi dua aspek esensial yaitu stressor yang terkait dengan lingkungan akademik dan respons individu terhadap tekanan tersebut diantaranya yaitu:

a) Stressor Akademik

Menurut Gadzella dan Masten (2005), stressor akademik diidentifikasi sebagai situasi atau peristiwa yang menuntut adaptasi, berbeda dari rutinitas harian. Mengklasifikasikan stressor tersebut ke dalam lima kategori utama, menjelaskan kompleksitas tantangan yang dihadapi oleh individu dalam lingkungan akademik diantaranya sebagai berikut:

1. Frustrations (frustasi) merujuk pada pengalaman emosional yang terkait dengan hambatan-hambatan dalam mencapai tujuan, tantangan-tantangan sehari-hari, dan keterbatasan sumber daya. Hal ini bisa mencakup kesulitan dalam meraih target yang diinginkan, penolakan sosial, dan kegagalan dalam mencapai harapan. Terutama dalam lingkungan akademik, mahasiswa sering kali mengalami frustrasi, terutama saat meniti tahap penulisan skripsi. Salah satu penyebab

utama kegelisahan ini adalah kesulitan dalam menemukan topik penelitian yang relevan dan literatur yang memadai untuk mendukungnya.

2. *Conflicts* (konflik merujuk pada situasi di mana individu dihadapkan pada dua atau lebih opsi yang diinginkan, tetapi juga diikuti dengan opsi yang kurang diinginkan. Ini sering terjadi di kalangan mahasiswa, terutama saat Individu sedang menyelesaikan skripsi. Individu mungkin bingung antara menghadiri pertemuan penting atau menyelesaikan bagian dari skripsi yang masih belum selesai. Konflik semacam ini dapat menimbulkan ketidakpastian dan kecemasan dalam pengambilan keputusan yang optimal.
3. *Pressure* (tekanan) dalam konteks akademis seringkali berasal dari berbagai sumber, seperti kompetisi antar mahasiswa, tenggat waktu yang ketat, dan beban kerja yang berlebihan terkait dengan tugas akhir. Selain itu, tekanan juga dapat berasal dari harapan orang tua yang menginginkan kelulusan secepat mungkin serta dari supervisor yang menetapkan tenggat waktu untuk penyelesaian tugas. Lingkungan sosial yang dinamis juga turut memberikan tekanan tambahan, mempercepat ritme kehidupan akademis dan menuntut mahasiswa untuk mampu bersaing dengan sesama. Dalam situasi ini, mahasiswa harus menghadapi tekanan dari berbagai arah dengan keterampilan manajemen diri yang efektif untuk tetap produktif dan seimbang secara emosional.
4. *Changes* (perubahan) dalam kehidupan, seperti yang terkait dengan tantangan dan kesulitan, seringkali menimbulkan beragam aspek yang kompleks. Proses ini tidak jarang disertai dengan berbagai tekanan waktu dan tuntutan yang membingungkan. Mahasiswa, sebagai contoh, dapat merasakan dampaknya ketika Individu menghadapi sejumlah tugas sekaligus, seperti bergeser dari peran sebagai pendengar menjadi pemimpin dalam diskusi tanpa persiapan yang memadai. Selain itu, ketersediaan dana juga dapat menjadi perhatian,

sementara waktu istirahat berkurang karena beban kerja yang meningkat. Semua ini merupakan bagian dari dinamika perubahan yang memengaruhi kehidupan mahasiswa secara signifikan.

5. *Self-imposed* (pemaksaan diri) yang dapat diartikan sebagai tekanan atau tuntutan yang berasal dari diri sendiri, merupakan fenomena psikologis yang melibatkan determinasi individu untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai konteks kehidupan. Dalam konteks akademis, *self-imposed* seringkali dihubungkan dengan ketekunan dalam belajar, keinginan untuk bersaing, serta penanganan terhadap tantangan dan kecemasan yang terkait dengan ujian dan evaluasi. Mahasiswa sering mengalami tekanan ini terutama saat menghadapi situasi yang menuntut ketegasan, seperti dalam menyelesaikan tugas atau menghadiri ujian.

3. Reaksi Terhadap Stressor Akademik

Di samping tekanan akademik, unsur kedua yang mengukur tekanan akademik adalah respons terhadap tekanan tersebut. Respons ini meliputi aspek fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Gadzella (1991) menjelaskan bahwa respons terhadap tekanan akademik terdiri dari berbagai komponen, termasuk:

- a. *Physiological* (reaksi fisik) dapat meliputi gejala seperti hiperhidrosis, gangguan bicara, tremor, perubahan denyut nadi, kelelahan, gangguan pencernaan, pernapasan tersengal-sengal, nyeri kepala, gangguan sendi, dan fluktuasi berat badan yang signifikan.
- b. *Emotional* (reaksi emosi) dapat mencakup perasaan ketakutan, kecemasan, kemarahan yang berlebihan, dan kesedihan yang mendalam.
- c. *Behavioral* (reaksi perilaku) dapat mencakup tindakan agresif terhadap orang lain, perilaku auto-agresif, kecenderungan menangis berlebihan, isolasi diri, penyalahgunaan zat, serta upaya bunuh diri.
- d. *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) melibatkan evaluasi individu terhadap situasi stresor dan kemampuannya menggunakan strategi

adaptif untuk menghadapi tekanan tersebut, sehingga mempengaruhi respons emosional dan perilaku.

4. Aspek-Aspek Stress Akademik

Dalam analisis ini, tekanan akademik didefinisikan dan diukur berdasarkan kerangka konseptual yang diusulkan oleh Gadzella dan Masten (2005) yang mengidentifikasi empat dimensi utama reaksi terhadap tekanan akademik, yakni: (1) aspek biologis, (2) aspek psikososial (kognitif), (3) aspek psikososial (emosional), dan (4) aspek psikososial (perilaku sosial). Dimensi-dimensi ini memberikan landasan yang komprehensif untuk memahami dampak tekanan akademik secara menyeluruh, dari tingkat biologis hingga interaksi sosial.

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik

Faktor-faktor yang berkontribusi pada tekanan akademik telah diulas secara mendalam oleh Kai-wen (2009), yang menyoroti sejumlah elemen yang memainkan peran penting dalam memengaruhi tingkat stres, yakni:

1. Faktor Fisik

Dalam pembahasan mengenai pengaruh prestasi olahraga terhadap remaja, secara khusus diketahui bahwa kebanyakan remaja memandangnya dengan seksama. Namun, ironisnya, banyak dari Individu yang tidak merasa puas dengan pencapaian dalam bidang olahraga (Siegel dan Lane dalam Kai-Wen, 2009). Ketidakpuasan ini seringkali menyebabkan stres yang mengganggu kehidupan sehari-hari remaja tersebut. Stres yang muncul dapat mempengaruhi respons fisik terhadap olahraga, bahkan berdampak pada aspek-aspek psikologis dan emosional dalam kehidupan Individu.

2. Faktor Keluarga

Dinamika keluarga yang sebelumnya terjalin dalam suasana konflik kini mencerminkan kurangnya interaksi komunikatif antara orang tua dan anak-anak, serta kekurangan pemahaman timbal balik di antara

Individu. Dampaknya, meningkatnya tekanan psikologis pada generasi muda telah menjadi perhatian utama dalam penelitian (Liu dan Chen dalam Kai-Wen, 2009).

3. Faktor Sekolah

Stres pada remaja sering kali timbul dari berbagai faktor di lingkungan sekolah, seperti beban tugas yang berlebihan, tekanan untuk mencapai hasil akademik yang tinggi, persiapan menghadapi ujian atau tes, kurangnya minat terhadap mata pelajaran tertentu, dan juga hukuman yang diberlakukan oleh guru. Ekspektasi yang tinggi dari orang tua, guru, dan bahkan dari diri sendiri juga dapat menjadi pemicu stres akademik, sebagaimana yang dikemukakan oleh Chiang (dalam Kai-Wen, 2009).

4. Faktor Sosial

Seiring perubahan zaman dan kompleksitas masyarakat, setiap individu memegang peran yang penting. Di dalam lingkup keluarga, seorang mahasiswa tidak hanya mengejar pendidikan, tetapi juga menjalankan peran sebagai anak yang patuh, kakak atau adik yang bertanggung jawab, serta sebagai suami atau istri yang mendukung. Dinamika ini mencerminkan adaptasi individu terhadap tuntutan peran yang semakin kompleks dalam berbagai konteks kehidupan.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dalam literatur, Sarason, Sarason & Pierce (dalam Baron & Byrne, 2005:244) mengartikan dukungan sosial sebagai jaminan akan kenyamanan fisik dan psikologis yang disediakan oleh lingkungan sosial, termasuk teman-teman dan keluarga. Pendapat Rook, sebagaimana dikutip oleh Smet (1994:134), menyoroti bahwa dukungan sosial terbentuk dari ikatan interpersonal yang mendasari kualitas relasi secara keseluruhan. Interaksi sosial dan persahabatan dianggap sebagai elemen penting dalam kehidupan yang memberikan kepuasan emosional yang signifikan. Dalam konteks ini, dukungan sosial tidak hanya memperkuat koneksi individu dengan orang

lain, tetapi juga memberikan perlindungan dari dampak negatif stres. Dukungan sosial, ketika diterima dengan baik, mampu menciptakan rasa nyaman, ketenangan, perhatian, kasih sayang, kepercayaan diri, dan meningkatkan rasa kompetensi. Secara khusus, Gottlieb (1983) mengamati bahwa individu yang menerima dukungan sosial emosional merasa terbantu dan didukung dalam menghadapi masalah sehari-hari. Sarason (1983) menegaskan bahwa dukungan sosial melibatkan sikap yang tulus dan perhatian dari individu lain yang peduli dan menghargai kita dengan konsistensi. Di sisi lain, Cobb menyatakan bahwa dukungan sosial adalah persepsi subjektif individu terhadap adanya informasi yang menunjukkan bahwa ia dihargai dan dicintai oleh lingkungannya. Informasi ini dapat berupa bantuan nyata, penguatan, atau ungkapan positif lainnya yang dirasakan individu sebagai suatu bentuk dukungan.

Dalam perjalanan kehidupan manusia, keterlibatan dalam lingkungan sosial terbukti menjadi elemen penting yang tak terpisahkan. Terutama dalam situasi-situasi yang menekan, individu sangat menggantungkan diri pada dukungan sosial. Dukungan sosial, sebagaimana disebutkan oleh Sarafino (2011), mencakup kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diterima dari individu lain atau kelompok. Sarafino mengklasifikasikan dukungan sosial menjadi lima jenis, yakni dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasional, dan jaringan, yang semuanya memberikan kontribusi vital dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu dan kelompok.

Dukungan sosial tidak sekadar berkisar pada pemberian bantuan, tetapi juga melibatkan persepsi penerima terhadap makna dan nilai yang terkandung di dalamnya. Kualitas dan keotentikan dukungan sosial menjadi krusial; penerima harus merasakan manfaat yang berarti dan memuaskan secara personal. Artinya, dukungan tersebut haruslah nyata dan sesuai dengan kebutuhan serta harapan individu yang menerimanya.

2. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial

Menurut House (dalam Smet, 1990) mengklasifikasikan dukungan sosial ke dalam empat dimensi yang berbeda, membedakan variasi dalam cara dukungan itu diwujudkan dan dirasakan oleh individu, yaitu:

- a. Dukungan Emosional, yang menekankan aspek empati dan kepedulian terhadap individu, memiliki implikasi positif yang mencakup kenyamanan, perhatian, dan kasih sayang. Ini menciptakan lingkungan yang menghargai dan mendengarkan secara aktif. Dukungan ini mampu memberikan rasa nyaman, membangkitkan semangat, serta menghadirkan perasaan diterima dan dicintai saat menghadapi tekanan. Dengan memberikan dorongan semangat, ini bukan hanya tentang menyediakan bantuan praktis, tetapi juga menghidupkan semangat dan kepercayaan diri yang penting bagi pemulihan.
- b. Dukungan Penghargaan, sebagai bentuk dukungan interpersonal, berperan penting dalam membangun kesejahteraan psikologis individu. Melalui pemberian pujian dan dorongan positif, orang dapat mengalami peningkatan harga diri, kepercayaan diri, dan rasa dihargai, terutama dalam situasi tekanan. Dukungan semacam itu tidak hanya memberikan dampak positif secara langsung pada penerima, tetapi juga memperkuat ikatan sosial dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk mengakui peran penting Dukungan Penghargaan dalam membangun dan memelihara keseimbangan emosional individu dalam berbagai konteks kehidupan.
- c. Dukungan instrumental merujuk pada upaya konkret yang diberikan kepada seseorang sesuai dengan kebutuhan spesifiknya. Ini dapat berupa bantuan finansial, bantuan saat terjadi bencana, atau pertolongan dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu yang mungkin dihadapi oleh individu. Dalam situasi yang memerlukan, dukungan semacam ini menjadi pilar yang mendukung stabilitas dan kesejahteraan individu, mencerminkan solidaritas dan empati dalam interaksi sosial.
- d. Dukungan informatif, sebagai salah satu bentuk intervensi, melibatkan pemberian panduan, saran, atau nasihat kepada individu dalam upaya

memecahkan masalah yang dihadapinya. Dalam konteks ini, mekanisme dukungan ini berfungsi sebagai sarana untuk memberikan informasi yang memungkinkan individu mengeksplorasi berbagai opsi untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Melalui dialog yang terarah, individu didorong untuk mengembangkan strategi pemecahan masalah yang sesuai dengan kebutuhan dan konteksnya masing-masing.

3. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Menyadari dan mengapresiasi sumber-sumber dukungan sosial menjadi esensial dalam dinamika interpersonal. Dengan pemahaman yang mendalam tentang asal-usul dukungan tersebut, seseorang mampu memilih secara tepat kapan dan dari siapa menerima dukungan yang sesuai dengan kebutuhan dan situasi spesifik. Hal ini memastikan bahwa hubungan sosial tidak hanya saling menguntungkan secara individual, tetapi juga memberi makna yang mendalam bagi kedua belah pihak. Dukungan sosial, dalam konteks ini, mencakup berbagai bentuk interaksi yang terjadi dalam lingkungan sosial seseorang.

Kahn & Antonoucci (Orford, 1992) sumber-sumber dukungan sosial dapat dibagi menjadi tiga kategori utama, yakni:

- a. Dukungan sosial dari lingkaran intim, seperti keluarga terdekat, pasangan hidup, atau teman-teman dekat, menyediakan pondasi yang stabil dan kontinu dalam perjalanan hidup seseorang. Individu hadir dalam segala situasi, memberikan dukungan moral dan emosional yang tak ternilai harganya.
- b. Dukungan sosial dari individu-individu seperti rekan kerja, anggota keluarga yang lebih luas, dan teman-teman, meskipun memiliki peran yang lebih kecil dalam kehidupan seseorang, tetaplah berharga karena Individu menghadirkan perspektif baru dan dukungan yang bervariasi seiring berjalannya waktu.
- c. Sumber dukungan sosial yang bersifat transaksional dan kadang-kadang langka, seperti dokter atau spesialis medis, serta kerabat yang tidak terlalu dekat, tetap memiliki peran penting dalam memberikan bantuan

dan panduan yang khusus dan diperlukan dalam situasi-situasi tertentu. Meskipun jarang hadir, kontribusi Individu tidak dapat diabaikan.

4. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Myers (oleh Maslihah, 2011), ada tiga pendorong kunci yang mendasari individu dalam memberikan dukungan sosial diantaranya:

a. Empati

Empati adalah kemampuan untuk secara intuitif merasakan dan memahami perasaan serta pengalaman orang lain, dengan tujuan meringankan beban Individu dan mendorong kesejahteraan bersama. Ini melibatkan sikap aktif untuk mengakomodasi dan menghargai perspektif serta kebutuhan orang lain, sehingga membangun hubungan yang lebih mendalam dan saling mendukung. Melalui empati, individu dapat memperluas cakrawala Individu untuk memahami keragaman manusia dan memperkuat koneksi sosial yang berkelanjutan, yang pada gilirannya dapat menghasilkan komunitas yang lebih inklusif dan mendukung.

b. Norma-Norma dan Nilai Sosial

Selama evolusi personal, individu menyerap norma serta nilai-nilai sosial dari lingkungan sekitarnya sebagai komponen integral dalam perjalanan sosial Individu. Norma-norma ini menjadi panduan yang mengarahkan tindakan individu serta mengilustrasikan kewajiban-kewajiban yang melekat dalam kehidupan bersama. Dalam kerangka sosial, ada dorongan bagi setiap individu untuk menawarkan bantuan kepada sesama, membantu dalam pembentukan dan pengembangan jejaring sosial yang memperkaya pengalaman hidup. Hal ini menggambarkan pentingnya kolaborasi dan kedermawanan dalam memperkuat solidaritas sosial dan kesejahteraan bersama.

c. Pertukaran Sosial

Interaksi sosial yang didasarkan pada cinta, pelayanan, pengetahuan, dan keseimbangan menciptakan landasan yang subur bagi hubungan manusia yang memuaskan. Melalui pengalaman saling memberi dan

menerima, individu menjadi lebih yakin akan saling kepercayaan dan penghargaan yang ditawarkan oleh sesamanya. Hal ini mengilhami kedalaman hubungan interpersonal dan memperkaya pengalaman manusia dalam dinamika sosial yang berkelanjutan.

5. Dampak Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam memberikan kenyamanan, baik secara fisik maupun psikologis, kepada individu. Dalam konteks stres, dukungan sosial memainkan peran krusial dalam mengelola dampak negatif yang timbul dari situasi stres. Stress kronis yang berkepanjangan dapat memberikan dampak merugikan pada kesehatan fisik dan psikologis seseorang. Namun, melalui intervensi dukungan sosial yang tepat, individu dapat memperkuat sistem kekebalan tubuhnya dan meminimalkan dampak negatif dari stres yang berkepanjangan. Studi oleh Baron & Byrne (2004) menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan dalam mempengaruhi respons tubuh terhadap stresor. Individu menunjukkan bahwa interaksi sosial dapat membantu individu menghadapi stresor dengan lebih efektif, sehingga mencegah terjadinya dampak negatif jangka panjang pada kesehatan. Selain itu, Sarafino menekankan bahwa interaksi sosial dapat memodifikasi persepsi seseorang terhadap suatu peristiwa, sehingga mengurangi risiko stres kronis yang dapat mengancam kesejahteraan individu (Rachmawati, 2013).

Berdasarkan penjelasan pengaruh dukungan sosial di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan Kesehatan yaitu, mempertahankan ketahanan, mengatasi stress dan dapat mengurangi kemungkinan stress.

C. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Menurut penelitian oleh Siswoyo (2007), konsep mahasiswa merujuk pada individu yang secara sah terdaftar dalam program pendidikan tinggi dengan rentang usia kira-kira antara 18 hingga 30 tahun. Mahasiswa

bukan hanya sekadar entitas akademis; Individu merupakan sebuah entitas sosial yang memperoleh statusnya melalui ikatan dengan lembaga pendidikan tinggi. Selain itu, mahasiswa sering kali diidentifikasi sebagai kelompok intelektual muda dalam segmen sosial tertentu, sering kali dilengkapi dengan sejumlah predikat yang menggambarkan kapasitas intelektual dan sosial Individu.

Perbedaan yang mencolok antara seorang mahasiswa dan siswa terletak pada tingkat tanggung jawab yang diberikan. Seorang mahasiswa tidak hanya diharapkan untuk mengembangkan potensi pribadinya, tetapi juga untuk mampu memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Definisi dari mahasiswa, sesuai dengan KBBI, merujuk pada individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi, di mana posisinya dianggap sebagai puncak dari hierarki pendidikan formal. Mahasiswa dipandang sebagai simbol intelektualitas dan kemampuan analitis yang tinggi dalam merencanakan dan melaksanakan tindakan. Kemampuan untuk berpikir secara kritis dan bertindak responsif merupakan karakteristik yang sering dihubungkan dengan mahasiswa. Adanya budaya saling memberi apresiasi di antara sesama mahasiswa, di mana penghargaan atas prestasi dan kontribusi diungkapkan secara terbuka, menjadi sebuah prinsip yang dianut dalam lingkungan akademik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa seorang siswa adalah manusia yang memiliki status dan hubungan dengan universitas, biarlah universitas, institute, atau akademi dan diharapkan untuk menjadi calon intelektual.

2. Ciri-Ciri Mahasiswa

Menurut Kartono (dalam Ulfah, 2010) mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain:

1. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar diperguruan tinggi, sehingga mahasiswa dapat digolongkan sebagai kaum intelegansi.
2. Siswa mempunyai kesempatan yang ada, mahasiswa diharapkan kedepannya dapat bertindak secara bagus dan menjadi sebagai seorang

pemimpin yang mampu dan terampil, baik secara pemimpin masyarakat maupun dalam dunia kerja.

3. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi daya pergerakan yang dinamis bagi proses modernisasi.
4. Mahasiswa diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang sangat berkualitas.

3. Hubungan Stress Akademik dengan Dukungan Sosial

Penelitian ini, stres dijadikan sebagai variabel tergantung, sedangkan dukungan sosial dijadikan variabel bebas. Azizah, dkk (2016) mengatakan bahwa stres merupakan respon fisik dan psikis dari tubuh terhadap stimulus emosional yang dipengaruhi oleh sebuah penampilan maupun lingkungan sekitar dalam kehidupan individu. Setiap individu dalam kehidupannya pasti akan mengalami stres karena merupakan sebuah hal yang umum dan kompleks yang sudah melekat dalam kehidupan di manusia. Namun, Tingkat dan sumber stres dapat berbeda-beda antara individu satu sama lain. Cara individu mengatasi stres juga berbeda-beda, itu tergantung Tingkat stres yang dialaminya. Tingkat stres akan sangat berpengaruh dalam perubahan di kehidupan individu tersebut. Perubahan hidup yang memengaruhi perubahan dalam kehidupan seseorang mahasiswa.

Dukungan sosial mencakup pemberian penghargaan, bantuan, perhatian, atau bentuk lainnya yang diberikan oleh setiap individu terdekat. Penelitian sebelumnya telah dilaksanakan oleh Mulya dan Indrawati (2016), yang menyimpulkan bahwa stres akademik dapat mereduksi semangat belajar mahasiswa. Berdasarkan uraian yang diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa beasiswa bidikmisi dan khaira ummah akan tinggi apabila tidak mendapatkan dukungan sosial dari individu dan disekitarnya. Sehingga stres akademik pada mahasiswa beasiswa bidikmisi dan khaira ummah harus menerima dukungan sosial yang berupa memberikan semangat, perhatian, motivasi, dan empati.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa program beasiswa bidikmisi dan khaira ummah”. Hubungan negatif yang dimaksud dimana semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa program beasiswa bidikmisi, semakin rendah tingkat dukungan sosial yang dialaminya. Sebaliknya, jika dukungan sosial yang diterima rendah maka tingkat stres yang dialami cenderung sangat tinggi.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel bebas (Independen) dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial. Sedangkan variabel terikatnya (Dependen) dalam penelitian ini yaitu stress akademik.

B. Definisi Operasional

1. Stress Akademik

Stres merupakan reaksi fisiologis tubuh yang bersifat umum terhadap berbagai tekanan dan beban yang dikenakan padanya. Ketika seseorang mengalami stres dan mengalami gangguan pada satu atau beberapa organ tubuhnya, yang mengakibatkan penurunan kinerja dalam menjalankan tugasnya, individu tersebut dianggap mengalami stres. Gejala stres cenderung diungkapkan melalui keluhan fisik, namun kadang-kadang juga dapat disertai dengan keluhan psikologis atau emosional yang beragam. Ini menunjukkan kompleksitas respons tubuh terhadap tekanan dan betapa pentingnya pengelolaan stres dalam menjaga kesejahteraan fisik dan mental.

Penilaian terhadap tekanan akademik akan dilakukan melalui penerapan skala pengukuran stres akademik, yang berlandaskan pada dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh (Gadzella & Masten, 2005). Skala tersebut telah dikembangkan sebagai respons terhadap tekanan akademik yang melampaui kapasitas dan ketahanan individu, menghasilkan manifestasi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Skala ini menggunakan format penilaian Likert, yang memungkinkan responden untuk menilai tingkat kesesuaian dari pilihan jawaban yang tersedia, mulai dari "sangat sesuai" hingga "sangat tidak sesuai". Dengan demikian, skala ini menjadi instrumen yang berguna dalam mengidentifikasi dan mengukur tingkat stres akademik yang dialami individu.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial, sebagai hasil dari keterikatan sosial, mencerminkan kualitas hubungan secara menyeluruh. Interaksi dan pertemanan dengan sesama manusia dipandang sebagai faktor penting dalam menyokong kepuasan emosional individu. Kehadiran lingkungan yang mendukung mampu mengurangi beban hidup. Dukungan sosial ini berperan sebagai tameng yang melindungi individu dari dampak negatif stres.

Penelitian ini menggunakan Skala Dukungan Sosial berdasarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Sarafino (2011) sebagai alat ukur dukungan sosial. Skala ini mencakup lima kategori, termasuk dukungan emosional, dukungan harga diri, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan sosial secara keseluruhan.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mendapatkan beasiswa di perguruan tinggi swasta di universitas sultan agung semarang. Dalam penelitian ini populasi berjumlah 224 mahasiswa yang mendapatkan beasiswa di universitas sultan agung semarang. Terdiri dari Angkatan 2020, 2021, dan 2022. Populasi merujuk ke semua mahasiswa penerima beasiswa sampe pada mahasiswa yang cocok dengan kriteria yang telah ditentukan.

Tabel 1. Jumlah Populasi

Angkatan	Jumlah
2020	4
2021	40
2022	180
Total	224

2. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa yang mendapatkan beasiswa bidikmisi dan khaira ummah di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

3. Teknik Pengambilan sampel

Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan metode *Simple random sampling*. *Simple random sampling* digunakan jika subjek tidak luas. Sumber data sampel dipilih berdasarkan wilayah populasi yang telah ditentukan (Sugiyono, 2020). *Simple random sampling* ditentukan berdasarkan angkatan. Yaitu angkatan 2020, 2021, dan 2022. Selanjutnya dilakukan pengacakan pada keseluruhan angkatan dengan menggunakan random picker dengan kriteria mahasiswa S1 program beasiswa di Unissula.

D. Metode Pengumpulan Data

Dalam rangka melaksanakan studi ini, peneliti memilih untuk menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode pengukuran yang digunakan adalah kuesioner, sebuah instrumen yang telah terbukti efektif dalam mengumpulkan data empiris. Sesuai dengan definisi yang diuraikan oleh Sugiono (2014), kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang memanfaatkan pertanyaan atau pernyataan tertulis yang disajikan kepada responden untuk dijawab. Instrumen kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian ini akan terfokus pada dua aspek utama: skala stress akademik dan skala dukungan sosial. Kedua skala ini akan membantu dalam memahami tingkat stres yang dialami oleh responden dalam konteks akademik, serta sejauh mana dukungan sosial dapat mempengaruhi pengalaman stres tersebut.

1. Skala Stress Akademik

Dalam penelitian ini, digunakan instrumen pengukuran stress akademik yang dikembangkan peneliti berdasarkan kerangka kerja yang diusulkan oleh Gadzella (1991). Skala ini mencakup dua dimensi utama dari stress akademik, yaitu respons terhadap stressor yang terdiri dari empat kategori: respons fisiologis, respons emosional, respons perilaku, dan

penilaian kognitif. Setiap kategori tersebut diberikan empat opsi jawaban, yaitu sangat sesuai (SS) dengan skor 4, sesuai (S) dengan skor 3, tidak sesuai (TS) dengan skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 1.

Tabel 2. Skala Stres Akademik

Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Biological</i>	4	4	8
Kognitif	4	4	8
Emosi	4	4	8
Perilaku Sosial	4	4	8
Total	16	16	32

2. Skala Dukungan Sosial

Skala penilaian dukungan sosial yang dikembangkan oleh Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988) memperhatikan tiga dimensi utama yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari orang yang istimewa.

Metode penilaian ini melibatkan serangkaian pertanyaan dengan empat opsi jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Penilaian skor dilakukan dengan memberikan nilai 4 untuk jawaban sangat setuju (SS), 3 untuk setuju (S), 2 untuk tidak setuju (TS), dan 1 untuk sangat tidak setuju (STS). Skala ini memberikan pemahaman yang komprehensif tentang tingkat dukungan sosial yang dirasakan oleh individu.

Tabel 3. Skala Dukungan Sosial

Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Emosional	4	4	8
Instrumental	4	4	8
Informasi	4	4	8
Pendampingan	4	4	8
Total	16	16	32

E. Validitas, Uji Daya Beda item, dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Penggunaan alat ukur dalam penelitian harus valid. Validitas alat ukur menurut Azwar, (2015) memiliki peran dalam mengindikasikan sejauh mana instrumen yang digunakan dalam penelitian mampu mengukur dengan akurat sesuai dengan tujuan. Instrumen dianggap valid jika bisa mencapai pengukuran yang diinginkan dengan tepat. Sementara itu, instrumen dengan validitas rendah menandakan bahwa alat tersebut kurang efektif secara optimal. Sebaliknya, ketika instrumen memiliki tingkat validitas yang tinggi menunjukkan bahwa alat tersebut dapat diandalkan. Dalam konteks penelitian ini, digunakan metode validitas isi yang melibatkan pengujian masing-masing aitem dengan mempertimbangkan logika dan rasionalitas yang bertujuan untuk menilai sejauh mana kesesuaian skala yang digunakan dengan teori dan tujuan penggunaan alat pengukuran yang sesungguhnya. Proses validitas isi membutuhkan persetujuan dari para ahli yang kompeten (*expert judgment*).

2. Uji Daya Beda Aitem

Salah satu indikator keunggulan suatu instrumen pengukuran adalah reliabilitasnya, yang menandakan kemampuannya dalam menghasilkan skor yang konsisten dengan margin kesalahan yang minimal. Reliabilitas merujuk pada tingkat keandalan atau konsistensi hasil pengukuran, menunjukkan seberapa akuratnya pengukuran tersebut. Pengukuran reliabilitas sering menggunakan alat bantu seperti program komputer SPSS 25.0 for Windows dengan menggunakan metode Cronbach Alpha (Azwar, 2012). Semakin tinggi koefisien reliabilitasnya, semakin dekat skornya dengan 1.00, sementara semakin rendah koefisien reliabilitasnya, semakin mendekati angka 0, menurut Azwar (2010).

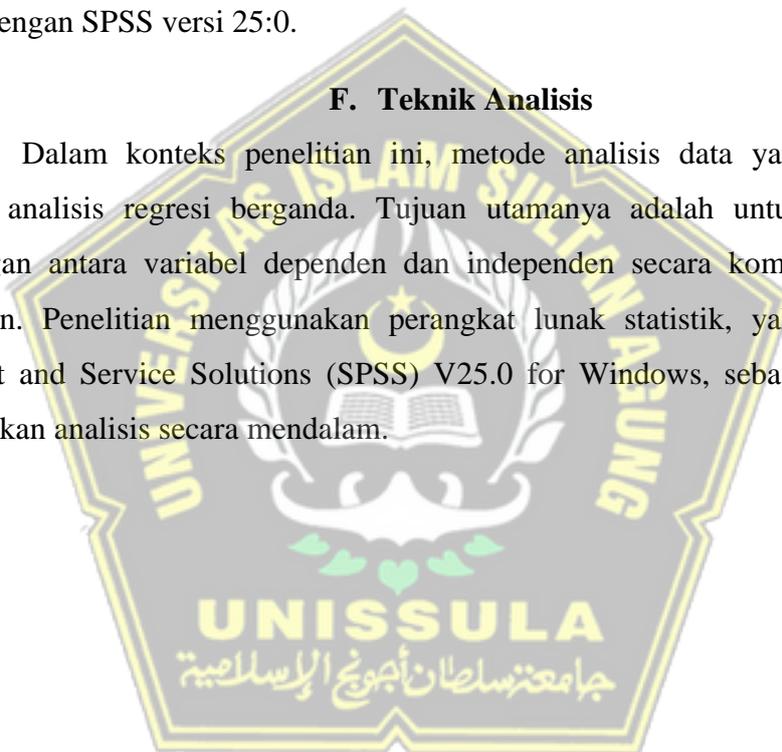
3. Reabilitas

Alat ukur yang berkualitas pastinya yang reliabel. Reliabilitas menurut Azwar, (2015) adalah istilah yang berawal dari kata "*reliability*"

yang mengacu pada konsep kestabilan, konsistensi, dan sebagainya. Konsep reliabilitas mengacu Dimana hasil yang diperoleh harus konsisten dari waktu, pengukuran itu bisa dipercaya atau sejauh mana data yang diperoleh dari suatu pengukuran dapat diandalkan dan konsisten. Hasil uji reliabilitas berkisar 0 sampai 1,000. Apabila didapatkan hasil koefisien akan menyentuh 1,000, terindikasi semakin akurat skala tersebut. Namun, jika mendekati ke nilai 0, maka semakin rendah juga reliabilitasnya. Teknik uji reliabilitas alat ukur menggunakan analisis reliabilitas *Cronbach's Alpha* dengan SPSS versi 25:0.

F. Teknik Analisis

Dalam konteks penelitian ini, metode analisis data yang diterapkan adalah analisis regresi berganda. Tujuan utamanya adalah untuk memahami hubungan antara variabel dependen dan independen secara komprehensif dan simultan. Penelitian menggunakan perangkat lunak statistik, yakni Statistical Product and Service Solutions (SPSS) V25.0 for Windows, sebagai alat untuk melakukan analisis secara mendalam.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kencah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kencah dan Penelitian

Tahap pertama adalah mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran atau penelitian melalui tindakan awal atau pertama yang disebut orientasi belajar atau penelitian, yaitu Langkah-langkah yang dilakukan sebelum memulai pembelajaran atau penelitian. Tujuannya agar pelaksanaan penelitian dapat lebih optimal dan berjalan dengan lancar, serta memudahkan proses pelaksanaan penelitian bagi peneliti.

Pada tahap awal riset ini, dilakukan di Kampus Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang terletak di Jl. Raya Kaligawe KM.4. Terboyo Kulon, Genuk, Semarang, Jawa Tengah. Universitas Islam Sultan Agung Semarang didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada 16 Dzulhijjah 1381 H atau 20 Mei 1962 M dalam kalender Gregorian. Perkembangan Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai lembaga pendidikan unggulan ditandai dengan pembukaan 11 fakultas. Visinya adalah sebagai "Lembaga Wakaf Universitas Islam Terkemuka untuk membentuk generasi Khaira Ummah, mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) serta nilai-nilai Islam, serta memajukan peradaban Islam menuju masyarakat yang sejahtera yang diberkahi oleh Allah SWT dalam kerangka kasih sayang alam semesta."

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan penuh dedikasi dan persiapan untuk memastikan pelaksanaannya sesuai dengan harapan dan cita-cita peneliti. Kemudian juga mengurangi terjadinya kejadian-kejadian yang tidak diharapkan pada saat proses penelitian. Persiapan penelitian meliputi wawancara, perencanaan perizinan, perispan alat ukur, pelaksanaan uji coba, dan yang terakhir pelaksanaan penelitian itu sendiri.

a. Tahap Perizinan

Sebagaimana tahap awal, peneliti perlu mempersiapkan dahulu dan menyiapkan perlengkapan perizinan untuk penelitian. Penelitian ini mencangkup surat izin dari pihak universitas guna melakukan sebuah penelitian. Penelitian ini persiapannya adalah menerbitkan atau mengajukan surat persetujuan yang berdasarkan No. 1456/C.1/Psi-SA/XII/2023 kepada Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, setelah mendapatkan izin persetujuan yang dilakukan peneliti selanjutnya adalah melakukan penelitian dan kemudian menyebarkan kuesiner angket kepada mahasiswa-mahasiswa yang mendapatkan beasiswa atau KIP di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

b. Penyusunan Alat Ukur

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data skala psikologi. Indikator yang digunakan untuk membuat skala merupakan komponen aspek suatu variabel dan digambarkan sebagai kumpulan objek atau pernyataan (Azwar, 2012). Skala disusun supaya mempermudah untuk pengumpulan data-data yang dibutuhkan. Dua skala yang dipakai ialah skala stres akademik serta dukungan sosial. Setiap skala mempunyai *aitem favorable* dan *unfavorable*. *Aitem favorable* yakni sebuah pernyataan yang mendukung dari aspek yang digunakan dan *aitem unfavorable* yakni kebalikannya dari sebuah pernyataan yang bertentangan dengan ciri ataupun karakteristik yang dipakai. Pada sebuah skala ini melibatkan dua buah pernyataan *favoriable* dan *unfavorable* yang dimana terdiri dari 4 kategori opsi jawaban yang dimana memiliki nilai yang berbeda-beda. *Aitem* dengan pernyataan *favoriable* diberi nilai yaitu Sangat Setuju (SS) yang bernilai 4, Setuju (S) bernilai 3, Tidak Setuju (TS) bernilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 1, Kemudian penilaian terhadap pernyataan *unfavorable* ialah kebalikannya dari pernyataan *favorable*. Berikut adalah rincian penjelasan mengenai skala yang dipakai peneliti:

1) Skala Stres Akademik

Skala ini dirancang peneliti dengan menggunakan model yang diambil dari peneliti dari aspek yang dijelaskan oleh Gadzella (1991). Yang meliputi aspek reaksi fisiological, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif. Jumlah dari skala ini adalah 32 *aitem* dan tiap-tiap aspek terdapat 8 *aitem* yang terbagi 4 *aitem favorable* serta 4 *aitem unfavorable*. Berikut tabel *aitem* skalanya:

Tabel 4. Blueprint Skala Stres Akademik

No	Aspek-Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Total
1	<i>Biological</i>	1,9,17,25	5,13,21,29	8
2	<i>Psychosocial</i> (kognitif)	2,10,18,26	6,14,22,30	8
3	<i>Psychosocial</i> (emosi)	3,11,19,27	7,15,23,31	8
4	<i>Psychosocial</i> (perilaku sosial)	4,12,20,28	8,16,24,32	8
Total		16	16	32

2) Skala Dukungan Sosial

Peneliti ini menyusun skala berdasarkan aspek dari teori yang diutarakan oleh Zimet, Dahlem, Zimet, Farley (1988). Yakni dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan orang yang Istimewa. Skala ini memiliki jumlah total 32 *aitem* yang terbagi atas 4 *aitem favorable* serta 4 *aitem unfavorable*. Berikut tabel *aitem* skalanya:

Tabel 5. Blueprint Dukungan Sosial

No	Aspek-Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Total
1	Emosional	1,9,17,25	5,13,21,29	8
2	Instrumental	2,10,18,26	6,14,22,30	8
3	Informasi	3,11,19,27	7,15,23,31	8
4	Pendampingan	4,12,20,28	8,16,24,32	8
Total		16	16	32

c. Uji Coba Alat Ukur

Pengujian ini dilaksanakan sebagai langkah awalnya sebelum melakukan penelitian dan bertujuan untuk memastikan agar kualitas alat ukurnya dengan cara uji coba atau *try out*. Proses tersebut dilaksanakan pada tanggal 6 dan 7 Maret 2024. Dalam pelaksanaan *try out* alat ukur ini pengambilan sampelnya dengan menerapkan *cluster random sampling*. Peneliti ini memilih fakultas secara random.

Tabel 6. Data Mahasiswa yang Menjadi Subjek

Fakultas	Jumlah
PSIKOLOGI	20
ILKOM	20
PGSD	20
EKONOMI	20
Total	80

Penelitian ini memberikan skala uji coba pada penelitian ini dengan mendatangi mahasiswa yang mendapat beasiswa atau KIP bidikmisi secara langsung ke fakultas atau kelas dan langsung memberikan buku skala kuesionernya kepada tiap-tiap mahasiswa-mahasiswi. Mahasiswa-mahasiswi yang telah menyelesaikan pengisian yang sudah di sebar, langkah selanjutnya yaitu akan memberikan nilai serta akan melakukan analisis dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 24.0.

d. Uji Daya Beda *Aitem* dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Setelah pemberian nilai skor tahap berikutnya yang harus dilakukan adalah melakukan uji diskriminatif *aitem* dan akan menentukan reliabilitas pada setiap skala *aitem* yang diteliti. Uji daya dilaksanakan bertujuan untuk mencari sejauh mana *aitem* itu di dapat atau tidak di dapat untuk membedakan individu dengan atribut yang sudah diukur. Dengan menggunakan uji ini agar bertujuan untuk guna

mengamati derajatnya reliabilitas alat pengukur yang sedang dirancang. *Aitem* yang sudah punya daya pembeda yang rendah tidak bisa diamsukan ke dalam analisis lebih lanjut. Sebuah *aitem* dikatakan mempunyai daya beda yang tinggi dan baik jika nilai koefisien korelasinya melebihi 0,25 maka *aitem* itu bisa dimasukkan ke dalam analisis berikutnya.

1. Skala Stres Akademik

Skala Stres Akademik, yang dirancang berdasarkan kerangka konseptual Gadzella, mencatat 32 aspek yang mencakup respons fisiologis, respons emosional, respons perilaku, dan penilaian kognitif. Dalam komposisinya, terdapat 16 aitem yang bersifat mendukung dan 16 aitem yang bersifat tidak mendukung. Pengujian awal skala stres akademik melibatkan 80 partisipan, dengan total 36 aitem. Analisis indeks daya beda, dengan koefisien korelasi minimal 0,25, mengidentifikasi 12 aitem yang dieliminasi. Akhirnya, jumlah aitem valid mencapai 20, sementara koefisien reliabilitasnya mencapai 0,963. Azwar (2012) menyoroti bahwa nilai koefisien reliabilitas mendekati 1,00 menunjukkan tingkat keandalan instrumen yang tinggi, memperkuat validitas alat ukur tersebut dalam konteks pengukuran stres akademik. Sebaran *aitem* yang valid dirangkum di tabel.

Tabel 7. Blueprint Skala Stres Akademik

No	Aspek-Aspek	Favorable	Unfavorable	Total
1	<i>Biological</i>	1*,9,17,25*	5*,13*,21,29	8
2	<i>Psychosocial</i> (kognitif)	2*,10,18,26*	6,14,22,30*	8
3	<i>Psychosocial</i> (emosi)	3,11,19,27	7*,15*,23,31	8
4	<i>Psychosocial</i> (perilaku sosial)	4,12*,20,28*	8,16,24,32	8
Total		16	16	32

Keterangan : (*) : Daya Beda Rendah

2. Skala Dukungan Sosial

Instrumen pengukuran dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 32 item yang dirancang sesuai dengan kerangka konseptual yang dikemukakan oleh Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley. Aspek-aspek yang diwakili oleh item-item tersebut meliputi dukungan dari keluarga, teman, dan orang yang istimewa. Setiap aspek memiliki 16 item yang bersifat mendukung dan 16 item yang bersifat tidak mendukung. Uji coba instrumen ini dilakukan dengan melibatkan partisipasi 80 responden. Hasil awal analisis menunjukkan bahwa dari 32 item yang disusun, 15 item harus dieliminasi berdasarkan kriteria penilaian yang diterapkan, meninggalkan total 17 item yang valid untuk digunakan dalam pengumpulan data. Koefisien reliabilitas skala dukungan sosial, yang mengukur konsistensi internal alat ukur, tercatat sebesar 0,938. Hal ini sesuai dengan pandangan Azwar (2012), yang menyatakan bahwa koefisien reliabilitas mendekati 1,00 menandakan keandalan instrumen pengukuran.

Tabel 8. Blueprint Skala Dukungan Sosial

No	Aspek-Aspek	Favorable	Unfavorable	Total
1	Emosional	1*,9*,17*,25	5*,13,21*,29	8
2	Instrumental	2,10,18*,26*	6,14,22,30	8
3	Informasi	3*,11*,19,27	7,15,23*,31*	8
4	Pendampingan	4*,12*,20*,28	8,16,24*,32	8
Total		16	16	32

Keterangan :*: Daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

1. Skala Stres Akademik

Langkah selanjutnya yaitu setelah melakukan dengan uji coba daya beda *aitem* adalah dengan melakukan penyusunan ulang pernyataan *aitem* dengan nomor-nomor yang baru. Pernyataan *aitem* yang menunjukkan nilai daya diskriminasi tinggi akan

menjadi acuan atau fokus ke dalam penelitian, sementara itu *aitem* yang menunjukkan nilai daya beda rendah akan dihapuskan.

Berikut adalah rincian susunan pernyataan *aitem* agresivitas dengan nomor yang baru:

Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Stres Akademik

No	Aspek-Aspek	Favorable	Unfavorable	Total
1	<i>Biological</i>	9(5), 17(10),	21(14), 29(18)	4
2	<i>Psychosocial</i> (kognitif)	10(6), 18(11),	6(3), 14(8), 22(19)	5
3	<i>Psychosocial</i> (emosi)	3(1),11(7),19(12) ,27(17)	23(15), 31(20)	6
4	<i>Psychosocial</i> (perilaku sosial)	4(2), 20(13),	8(4),16(9),24(16),32(21)	6
Total				21

Keterangan : Nomor yang berada di dalam kurung (...) adalah nomor yang baru.

2. Skala Dukungan Sosial

Langkah selanjutnya yaitu setelah melakukan dengan uji coba daya beda *aitem* yaitu dengan melakukan penyusunan ulang pernyataan *aitem* dengan nomor-nomor yang baru. Pernyataan *aitem* yang menunjukkan nilai daya diskriminasi yang tinggi akan menjadi acuan dan fokus dalam penelitian. Sementara, *aitem* yang menunjukkan nilai daya beda rendah akan dihapuskan. Berikut adalah rincian susunan dari pernyataan *aitem* agresivitas dengan nomor-nomor yang baru.

Tabel 10. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Dukungan Sosial

No	Aspek-Aspek	Favorable	Unfavorable	Total
1	Emosional	25(12)	13(6), 29(15)	3
2	Instrumental	2(1), 10(5)	6(2), 14(7), 22(11), 30(16)	6
3	Informasi	19(10), 27(13)	7(3), 15(8)	4
4	Pendampingan	28(14)	8(4), 16(9), 32(17)	4
Total				17

Keterangan : Nomor yang berada di dalam kurung (...) adalah Nomor yang baru.

3. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada rentang waktu antara 7 Maret 2024 hingga 10 Maret 2024, bertujuan untuk mengamati populasi mahasiswa dan mahasiswi Angkatan 2020, 2021, dan 2022 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling. Pendekatan penelitian melibatkan penyebaran kuesioner tentang tingkat stres akademik dan dukungan sosial kepada mahasiswa dan mahasiswi, yang dilakukan melalui distribusi buku kuesioner serta pertemuan langsung di kampus.

Tabel 11. Data Mahasiswa yang Menjadi Subjek Penelitian

No.	Prodi/ Jurusan	Jumlah Total	Jumlah yang Mengisi	Jenis Kelamin	
				Laki-laki	Perempuan
1.	Forbisa UNISSULA	30	30	10	20
2.	PGSD (Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan)	30	30	10	20
3.	Psikologi	30	30	10	20
4.	Pbsi	30	30	20	10
Total		120	120	50	70

B. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Sebelum memasuki tahap analisis statistik untuk menguji hipotesis, langkah awal yang perlu diambil adalah melakukan uji asumsi guna memastikan bahwa data yang diperoleh dari penelitian memiliki distribusi normal dan hubungan linear antar variabel. Uji asumsi ini dapat dijalankan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik seperti *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 25.0*. Proses ini menjadi penting karena keabsahan analisis statistik sangat tergantung pada validitas asumsi yang mendasarinya.

a. Uji Normalitas

Bagi peneliti, melakukan uji normalitas menjadi suatu keharusan, yang dilakukan melalui uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 25.0*. Tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk memperoleh pemahaman apakah data yang diamati memiliki distribusi normal atau tidak. Hasil dari analisis normalitas, yang tersaji dalam tabel berikut, menjadi landasan penting bagi peneliti dalam memahami karakteristik data yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket
Stres Akademik	48,87	2,557	0,090	0,258	>0,05	Normal
Public Speaking						
Kepercayaan Diri	40,94	2,468	0,091	0,267	>0,05	Normal

Sesuai paparan pengujian normalitas *Kolmogorov Smirnov* yang dilaksanakan penelitian bisa dilihat dari tabel 11 di atas, didapat data variabel stres akademik memperoleh hasil signifikan 0,258 sedangkan data variabel dukungan sosial memperoleh nilai yang menunjukkan signifikan sebesar 0,267. Hasil uji ini membuktikan bahwa kedua

variabel punya nilai $p > 0,05$ jadi ini bermakna variabel stres akademik dan dukungan sosial mempunyai distribusi yang sangat normal.

b. Uji Linearitas

Analisis linieritas digunakan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel yang sedang diteliti bersifat linier. Peneliti menggunakan alat analisis statistik ANOVA melalui perangkat lunak SPSS versi 0,25 untuk menguji linieritas. Hasil uji linieritas menunjukkan nilai koefisien F-linier sebesar 1,545, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Temuan tersebut menegaskan adanya hubungan linier yang signifikan antara tingkat stres akademik dan dukungan sosial.

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa di Universitas Islam Sultan Agung. Metode uji hipotesis digunakan untuk menilai validitas hipotesis yang diajukan oleh peneliti serta menentukan apakah hipotesis tersebut dapat diterima. Metode korelasi product moment Pearson dipilih untuk analisis data. Hasil analisis menunjukkan nilai *Pearson Correlation* sebesar -0,557, menandakan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan stres akademik. Selanjutnya, hasil signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin rendah dukungan sosial, dan sebaliknya.

B. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi data dari penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang skor atau nilai yang telah diperoleh sebelumnya atau melalui pengukuran yang telah dilakukan. Selain itu, juga bertujuan untuk memberikan informasi tentang variabel yang telah dianalisis serta kondisi yang dialami oleh subjek penelitian, dengan menggunakan model distribusi normal secara normatif.

Tujuan dari penggunaan model distribusi normal adalah untuk membantu dalam kategorisasi subjek ke dalam kelompok-kelompok berbeda pada setiap variabel yang telah diungkap.

Tabel 13. Norma Kategorisasi

Rentan Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan : $\mu = Mean$, $\sigma =$ Standar deviasi hipotetik, $X =$ Skor yang diperoleh.

1. Deskripsi Data Skor Stres Akademik

Skala stres akademik berisi 21 *aitem* dengan masing-masing diberi poin satu sampai dengan empat. Skor minimal subjek pada skala stres akademik adalah 21 (21x1) dan skor maksimal adalah 84 (21x4). Skala yang diperoleh adalah 63 (84-21). Kisaran nilai dibagi menjadi enam standar deviasi 10,5 (63/6), memberikan rata-rata hipotesis 52,5 ($[(84+21)/2]$). Hasil deskripsi variabel stres akademik dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 14. Deskripsi Skor Stres Akademik

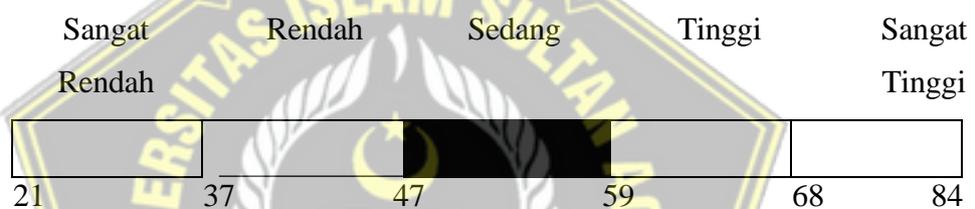
Keterangan	Hipotetik	Empirik
Skor minimal	21	44
Skor maksimal	84	54
Mean (M)	52,5	48,87
Standar Deviasi (SD)	10,5	2,557

Tabel 15. Kategori Skor Stres Akademik

Kategori	Rentan Skor	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	68 - 84	0	0 %
Tinggi	58 - 67	0	0 %
Sedang	47 - 57	95	79,2 %

Rendah	37 - 46	25	20,8 %
Sangat Rendah	21 - 36	0	0%

Berdasarkan prinsip-prinsip yang telah disebutkan, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada subjek yang memenuhi kriteria kategori sangat tinggi, dengan presentase mencapai 0%. Demikian pula, dalam kategori tinggi, tidak ada subjek yang memenuhi syarat, dengan presentase juga mencapai 0%. Namun demikian, terdapat 95 subjek yang termasuk dalam kategori sedang, mencapai presentase sebesar 79,2%. Sementara itu, terdapat 25 subjek yang masuk dalam kategori rendah, dengan presentase 20,8%. Tidak ada subjek yang termasuk dalam kategori sangat rendah, dengan presentase juga mencapai 0%.



Gambar 1. Kategori Skala Stres Akademik

2. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial berisi 17 *aitem* dengan masing-masing diberi poin satu sampai dengan empat. Skor minimal subjek pada skala dukungan sosial adalah 17 (17×1) dan skor maksimal adalah 68 (17×4). Skala yang diperoleh adalah 51 ($68 - 17$). Kisaran nilai akan dibagi menjadi enam standar deviasi 8,5 ($51/6$), memberikan rata-rata hipotesis 42,5 ($(68+17)/2$). Hasil deskripsi variabel dukungan sosial:

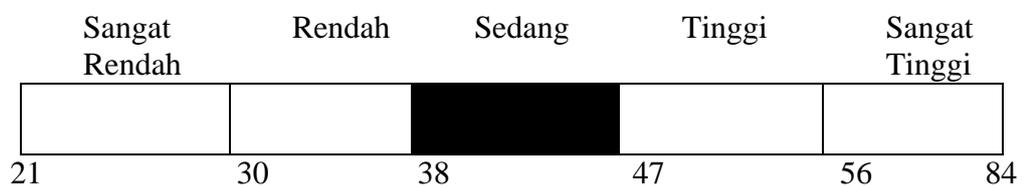
Tabel 16. Deskripsi Skor Dukungan Sosial

Keterangan	Hipotetik	Empirik
Skor minimal	17	35
Skor maksimal	68	47
Mean (M)	42,5	40,94
Standar Deviasi (SD)	8,5	2,468

Tabel 17. Kategori Skor Dukungan Sosial

Kategori	Rentan Skor	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	55 - 84	0	0 %
Tinggi	47 - 54	1	0,8 %
Sedang	38 - 46	110	91,7 %
Rendah	30 - 37	9	7,5 %
Sangat Rendah	21 - 29	0	0%

Berdasarkan norma yang disebutkan, data menunjukkan bahwa tidak ada subjek yang masuk dalam kategori "sangat tinggi", dengan presentase 0%. Adapun untuk kategori "tinggi", terdapat satu subjek, mewakili 0,8% dari total sampel. Sementara itu, kategori "sedang" memiliki jumlah subjek sebanyak 110, mencakup 91,7% dari total. Di sisi lain, kategori "rendah" dihuni oleh sembilan subjek, dengan presentase 7,5%. Tidak ada subjek yang tergolong dalam kategori "sangat rendah", dengan presentase 0%. Hal ini mencerminkan distribusi yang bervariasi dalam penelitian tersebut, dengan dominasi pada kategori sedang.



Gambar 2. Kategori Skala Dukungan Sosial

C. Pembahasan

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui keterkaitan antara dukungan sosial dan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa program beasiswa di lingkungan Universitas Islam Sultan Agung. Dari hasil analisis hipotesis yang telah dilakukan, peneliti mencatat adanya Pearson Correlation sebesar $-0,557$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini secara konkret mendukung hipotesis yang diajukan, menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat dukungan sosial dan tingkat stres akademik pada mahasiswa program beasiswa di Universitas Islam Sultan Agung, sebagaimana telah diidentifikasi dalam analisis penelitian tersebut.

Beasiswa Bidikmisi merupakan beasiswa yang diberikan bagi mahasiswa yang sangat memiliki prestasi di Sekolah Menengah Atas (SMA) atau setingkat dan dari keluarga yang kurang mampu tentang masalah ekonomi, beasiswa tersebut akan diberikan oleh pemerintah perantara Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi (DIKTI). Program Bidikmisi diadakan di Perguruan Tinggi Negeri maupun beberapa Perguruan Tinggi Swasta, termasuk juga di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Universitas Islam Sultan Agung merupakan salah satu universitas islam terkemuka di Jawa Tengah di Universitas tersebut juga mengadakan berbagai program beasiswa bagi calon mahasiswanya termasuk program Bidikmisi, dan sepatutnya program tersebut diberikan pada mahasiswa yang tepat sasaran yang sudah memenuhi syarat-syarat program tersebut, maka dalam hal ini sangat diperlukannya metode yang sangat tepat dan efisien dalam menentukan para penerima beasiswa Bidikmisi yang tepat sasaran. Karena banyaknya pendaftaran program tersebut sangat dibutuhkan Sistem Pendukung Keputusan (SKP) untuk memperhitungkan semua jenis kriteria.

Stres adalah respons organisme yang membantu untuk adaptasi individu terhadap tuntutan yang sedang berlangsung. Weinberg dan Gould (Mawaddah, 2020) menyatakan bahwa terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan (yaitu tuntutan untuk menyelesaikan tugas kuliah atau tugas-tugas lain) yang biasanya dialami oleh mahasiswa selama situasi stres. Karena tugas yang menuntut, ada

banyak alasan yang dapat menyebabkan mahasiswa stres. Misalnya seperti tuntutan untuk penelitian dapat menimbulkan stres, dan mahasiswa yang stres dapat mempengaruhi kinerjanya serta sulit untuk berkonsentrasi dan sulit juga untuk berkonsentrasi saat sedang menyelesaikan tugas-tugas. Mahasiswa juga mempunyai keyakinan tersendiri, dan individu akan mempunyai harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri, namun jika mahasiswa mempunyai ekspektasi yang sangat rendah terhadap dirinya sendiri maka individu akan selalu merasa gagal dan mudah untuk menyerah dalam mengerjakan tuntutan tugas yang diberikan di perkuliahan.

Berdasarkan data yang didapatkan dari penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti telah diketahui bahwa dalam skala stres akademik diperoleh 0 subjek yang menunjukkan presentase 0% pada kategori sangat tinggi, 0 subjek yang menunjukkan presentase 0% pada kategori tinggi, kemudian 95 subjek yang menunjukkan presentase 79,2 % pada kategori sedang, kemudian pada kategori rendah memiliki 25 subjek yang menunjukkan presentase 20,8%, dan kemudian sangat rendah 0 subjek yang menunjukkan 0%. Pada skala dukungan sosial juga memperoleh data yang berjumlah 0 subjek yang menunjukkan presentase 0% pada kategori sangat tinggi, kemudian 1 subjek yang menunjukkan presentase 0,8 % pada kategori tinggi, disusul 110 subjek yang menunjukkan presentase 91,7% pada kategori sedang, kemudian diperoleh 9 subjek dengan presentase 7,5% pada kategori rendah, kemudian tidak diperoleh subjek di kategori sangat rendah dengan presentase 0%.

Penelitian ini mendukung yang dilakukan oleh Hapsari, dkk (2019) yang memperoleh hasil uji korelasi *Rank Spearman-Rho* dengan nilai $r = 0,992$ dan $p = 0,000$. Berdasarkan hasil uji korelasi, telah ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini mengindikasikan mayoritas mahasiswa yang mengalami stres (sebesar 59,0%) dan menerima dukungan sosial yang tinggi (sebesar 61,5%).

Terjadi perbedaan antara hasil wawancara yang telah ditemukan dengan analisis data penelitian. Dalam hasil wawancara telah terungkap bahwa ada

beberapa mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi dan kurangnya dukungan sosial.

D. KELEMAHAN PENELITIAN

Proses dalam penelitian ini mempunyai beberapa kekurangan serta kelemahan yaitu jumlah *aitem* yang katanya terlalu sedikit sehingga menyebabkan subjek terlalu cepat untuk mengisi kuesioner atau mengisi skala penelitian. Terdapat juga beberapa typo atau kalimat yang hurufnya aneh ketika dimengerti sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan kata-kata yang mudah dipahami oleh subjek. Serta kemudian terdapat subjek yang saat mengisi skala penelitian mengisi hanya sekedarnya saja.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat korelasi negatif antara tingkat dukungan sosial dan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang menerima program beasiswa di Universitas Islam Sultan Agung. Penelitian juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami seseorang, semakin rendah tingkat dukungan sosial yang Individu terima. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan bertentangan antara kedua variabel tersebut.

B. SARAN

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini menjelaskan mengenai stres akademik dan dukungan sosial pada mahasiswa program beasiswa bidikmisi di Universitas Islam Sultan Agung. Diharapkan dengan adanya penelitian ini subjek dapat menambah ilmu pengetahuan tentang hubungan stres akademik dengan dukungan sosial serta bisa memberikan motivasi bagi mahasiswa bidikmisi supaya tidak tambah stres ketika ada tugas-tugas.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik pada variabel stres diharapkan mampu untuk mencari faktor lain seperti kondisi individu, karakteristik kepribadian, kognisi sosial, hubungan dengan lingkungan. Hal ini dapat menghasilkan perkembangan pada penelitian sebelumnya. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan untuk memperluas cakupan subjek yang terkait dengan topik penelitian ini dan kedepannya bisa memberikan hasil yang lebih detail dan lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, M. W., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 31-43.
- Anggriana, Tyas Martika, Tita Maela Margawati, and Silvia Yula Wardani. "Konflik peran ganda pada dosen perempuan ditinjau dari dukungan sosial keluarga." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5.1 (2016).
- Anjani, C., Rohimma, D., Sari, A. F., Novitasari, D. P., & Puspitasari, R. (2023). Pengaruh Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta Selama E-Learning. *Jurnal Riset dan Penalaran Mahasiswa*, 1(1).
- Ansyah, Eko Hardi, and Putri Nanda Susanti. "Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo." *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 6.2 (2023): 214-223.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79-89.
- Goff.A.M. (2011). Stressor, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal Of Nursing Education Scholarship*, 8,923-1548.
- Haykal Battuta, Y., & Yuwono, S. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Regulasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Fakultas Psikologi UMS* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
[https://repository.um-surabaya.ac.id/3715/3/bab II. pdf](https://repository.um-surabaya.ac.id/3715/3/bab%20II.pdf)
[https://repository.um-surabaya.ac.id/5437/3/bab II yang udah benar halamannya .pdf](https://repository.um-surabaya.ac.id/5437/3/bab%20II%20yang%20udah%20benar%20halamannya.pdf)
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dengan stres akademik pada mahasiswa di pekanbaru. *An-Nafs*, 13(01), 21-34.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2019). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153-160.

- Kai-Wen, C. (2009). A study of stress sources among college students in Taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*, 2(3), 1-8.
- Kresnawan, J. D. (2021). Problem focused coping skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(6), 199-205.
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2).
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Nurbani, Nurbani. "Persepsi mahasiswa Tingkat I dan II tentang kondisi asrama di jurusan keperawatan Singkawang Poltekes Kemenkes Ponianak tahun 2014" *JURNAL CITRA KEPERAWATAN* 3.1 (2016).
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*.
- Rokhimah, Siti. "Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap minat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi pada siswa SMA Negeri 1 Tenggarong Seberang." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2.3 (2014).
- Sarafino, E. P. & Smith T. W. (2011). *Health psychology: Biopsycosocial interactions* (7th Ed.). New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, O. P., & Mediatati, N. (2023). Students resilience: The impact of online learning policies during the COVID-19 pandemic on academic stress. *JESS (Journal of Educational Social Studies)*, 12(1), 73-83.
- Shiddiq, Dicky Ash, and Gumi Langerya Rizal. "Hubungan Self-Regulated Learning Dengan Stres Akademik Siswa Sma Kota Bukittinggi Pada Masa Pandemi Covid-19." *Attadib: Journal of Elementary Education* 5.2 (2021): 171-181.
- Syafara, Cut Meurah Anggun. *Hubungan Stress Akademik Dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry*. Diss. UIN Ar-Raniry, 2022.
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164-173.

- Wiyanto, B. E., & Ambarwati, K. D. (2021). Dukungan Sosial dan Postpartum Depression pada Ibu Suku Jawa. *Psychopreneur Journal*, 5(2), 68-79.
- Zamroni, Zamroni. "Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa." *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 12.2 (2015): 51-58.

