



Prosiding Seminar Nasional Manajemen

Vol 2 (2) 2023: 330-334

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



Peran Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa

Tasya Amelia^{1*}, Aura Rizki Yanti², Emir Farouk³

^{1,2,3}Prodi Manajemen Universitas Pamulang

* Corresponding author: e-mail: tasyaamelia249@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Diterima (disi oleh editor) Disetujui (disi oleh editor) Diterbitkan (disi oleh editor)</p>	<p>Stres akademik merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa, dan dukungan sosial diyakini berperan penting dalam mengurangi dampak stres tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dukungan sosial terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan survei yang melibatkan 128 mahasiswa dari berbagai jurusan universitas di Indonesia. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus, serta tingkat stres akademik yang dirasakan oleh responden. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres, di mana mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung mengalami stres yang lebih rendah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa dukungan sosial, terutama dari teman sebaya dan keluarga, berperan penting dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Implikasi dari temuan ini menyoroti pentingnya memperkuat jaringan sosial di lingkungan kampus untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.</p>
<p>Kata Kunci: Dukungan social, Stress, mahasiswa, Kesehatan mental, prestasi akademik</p>	<p>ABSTRACT <i>Academic stress is one of the main challenges faced by students, and social support is believed to play an important role in reducing its impact. This study aims to analyze the role of social support in relation to the stress levels experienced by students. The research employs a quantitative approach using a survey involving 128 students from various university majors in Indonesia. Data were collected using a questionnaire that measures the level of social support from family, friends, and the campus environment, as well as the academic stress levels reported by the respondents. The results of the statistical analysis indicate a significant negative correlation between social support and stress levels, where students with higher levels of social support tend to experience lower stress. The conclusion of this study is that social support, especially from peers and family, plays a crucial role in reducing students' stress levels. The implications of these findings highlight the</i></p>

importance of strengthening social networks within campus environments to support students' psychological well-being.

PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu fenomena psikologis yang sering dialami mahasiswa dalam kehidupan akademik mereka. Perubahan besar dalam lingkungan sosial, tuntutan akademik, dan ekspektasi dari keluarga maupun diri sendiri seringkali menjadi faktor penyebab utama stres. Mahasiswa sering dihadapkan pada beban pekerjaan rumah, ujian, tenggat waktu yang ketat, serta tekanan sosial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu prestasi akademik, kesehatan mental, serta kesejahteraan fisik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan mekanisme untuk membantu mahasiswa mengelola stres, salah satunya melalui dukungan sosial.

Dukungan sosial didefinisikan sebagai sumber daya yang diperoleh individu dari orang-orang di sekitar mereka, seperti keluarga, teman, dan lingkungan kampus, yang membantu mengatasi berbagai tantangan hidup (Cohen & Wills, 1985). Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai *buffer* terhadap efek negatif dari stres (House, 1981). Dalam konteks mahasiswa, dukungan sosial yang kuat dapat membantu mereka merasa lebih nyaman, didukung, dan mampu mengelola tekanan akademik maupun sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki akses terhadap dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang kurang didukung (Ross, Niebling, & Heckert, 1999).

Namun, meskipun banyak penelitian yang telah mengungkapkan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi stres, terdapat beberapa batasan dari penelitian sebelumnya. Sebagian besar penelitian fokus pada satu sumber dukungan sosial, seperti dukungan keluarga atau dukungan teman sebaya, dan jarang menggabungkan berbagai bentuk dukungan sosial yang mungkin diterima oleh mahasiswa secara komprehensif. Selain itu, beberapa penelitian terdahulu tidak menyelidiki secara spesifik perbedaan tingkat stres berdasarkan variasi jenis dukungan sosial yang diterima mahasiswa, serta bagaimana setiap jenis dukungan tersebut mempengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi peran dukungan sosial dari berbagai sumber, termasuk keluarga, teman, dan lingkungan kampus, terhadap tingkat stres mahasiswa. Penelitian ini akan memberikan kontribusi penting bagi pemahaman mengenai dinamika dukungan sosial dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan mental mahasiswa secara lebih mendalam. Dengan memahami peran dari berbagai bentuk dukungan sosial, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang dapat diaplikasikan dalam pengembangan program dukungan bagi mahasiswa untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dari berbagai sumber dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa, serta menentukan bentuk dukungan sosial mana yang memiliki dampak paling signifikan dalam mengurangi stres.

KAJIAN LITERATUR

Stres akademik menjadi masalah yang semakin mendapatkan perhatian dalam konteks pendidikan tinggi. Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tekanan, mulai dari tuntutan akademik, manajemen waktu, hingga transisi sosial. Penelitian ini mengkaji peran dukungan sosial dalam mempengaruhi tingkat stres mahasiswa, dengan menyoroti berbagai teori yang mendasari fenomena ini. Stres dapat didefinisikan sebagai respons psikologis dan fisiologis terhadap tuntutan atau tekanan yang melebihi kapasitas individu untuk mengatasi.

Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan di mana individu merasakan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan eksternal dan kapasitas untuk mengatasi tuntutan tersebut, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis individu.

Cohen, Kessler, & Gordon (1995) menyatakan bahwa stres adalah respons psikologis yang muncul ketika individu merasa terancam atau berada dalam tekanan, di mana kapasitas untuk mengatasi keadaan tersebut terasa tidak memadai atau terbatas.

Selye (1976) mendeskripsikan stres sebagai respons non-spesifik tubuh terhadap segala tuntutan yang menantang atau mengganggu keseimbangan psikologis dan fisiologis individu, yang dapat mengarah pada ketegangan baik secara fisik maupun mental.

Beban kerja mencakup volume dan kompleksitas tugas atau tanggung jawab yang dihadapi oleh seseorang dalam konteks akademik atau pekerjaan. Menurut Beehr & Newman (1978), beban kerja mengacu pada jumlah tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan oleh individu dalam waktu tertentu, yang apabila melebihi kapasitas atau keterbatasan individu, dapat meningkatkan risiko stres.

Tekanan diartikan sebagai keadaan psikologis di mana individu merasa terdesak atau diharuskan mencapai sesuatu dalam situasi yang penuh tuntutan. Menurut McGrath (1976), tekanan adalah suatu persepsi mengenai adanya tuntutan yang berlebihan atau keterbatasan waktu yang sering kali menyebabkan peningkatan stres.

Kondisi fisik merujuk pada gejala atau efek yang ditimbulkan pada tubuh sebagai akibat dari stres yang dialami. Selye (1976) mengaitkan kondisi fisik dengan gejala seperti kelelahan, sakit kepala, atau gangguan tidur yang muncul sebagai respons tubuh terhadap stres yang terus-menerus atau intens.

Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial dapat mengurangi dampak stres dengan meningkatkan rasa kontrol individu dan menyediakan sumber daya yang diperlukan. Grand Theory Teori Penyesuaian Diri (Adjustment Theory) yang diajukan oleh Lazarus dan Folkman menjelaskan bagaimana individu menyesuaikan diri dengan stres. Teori ini menekankan pentingnya proses penilaian (appraisal) dalam menentukan apakah suatu situasi dianggap menekan atau tidak, serta bagaimana dukungan sosial dapat memfasilitasi proses penyesuaian ini. Middle Theory Teori Dukungan Sosial (Social Support Theory) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki dua fungsi utama: memberikan bantuan langsung dan meningkatkan rasa keterhubungan sosial. Baik fungsi ini diharapkan dapat mengurangi perasaan tertekan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Cohen, 2004). Applied Theory Model Stres-Dukungan (Stress-Support Model) yang dikembangkan oleh Cutrona dan Russell (1990) menjelaskan interaksi antara stres dan dukungan sosial. Model ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi tingkat stres dengan cara memfasilitasi coping (strategi penangan) yang lebih efektif.

Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres. Dukungan dari keluarga dan teman sebaya dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tuntutan akademik dan emosional yang mereka hadapi. Hal ini sejalan dengan temuan yang diperoleh oleh Brough et al. (2018) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan jaringan sosial yang kuat cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa. Penelitian dilakukan di salah satu universitas di Indonesia yang dipilih secara purposive. Tempat penelitian dipilih berdasarkan pertimbangan aksesibilitas dan jumlah populasi mahasiswa yang mencukupi untuk dijadikan sampel penelitian.

Sasaran penelitian ini adalah mahasiswa program sarjana yang aktif terdaftar di universitas tersebut, dengan fokus pada mereka yang berada di semester ketiga hingga kedelapan. Populasi yang diambil adalah mahasiswa dengan latar belakang yang beragam, termasuk perbedaan dalam bidang studi dan tahun akademik. Subjek penelitian dipilih secara acak menggunakan metode simple random sampling dengan target minimal 128 responden untuk memastikan hasil penelitian dapat digeneralisasi pada populasi yang lebih luas. Kriteria inklusi untuk subjek penelitian adalah mahasiswa yang berusia antara kurang dari 18 hingga lebih dari 18 tahun, aktif mengikuti perkuliahan, dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Prosedur penelitian dimulai dengan penyebaran kuesioner kepada mahasiswa yang telah terpilih. Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner terstruktur yang terdiri dari dua bagian utama. Bagian pertama adalah Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang diadaptasi dari Zimet et al. (1988) untuk mengukur tingkat dukungan sosial dari tiga sumber utama: keluarga, teman, dan individu signifikan lainnya. Bagian kedua adalah Perceived Stress Scale (PSS) yang digunakan untuk mengukur tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Kedua instrumen ini dipilih karena telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur variabel dukungan sosial dan stres.

Sebelum penyebaran kuesioner, dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas pada 30 responden uji coba untuk memastikan instrumen yang digunakan dapat mengukur variabel secara akurat dan konsisten. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki nilai yang memadai untuk digunakan dalam penelitian utama.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan dua metode: secara daring melalui formulir online, dan secara langsung dalam bentuk kuesioner cetak, bergantung pada preferensi responden. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan Teknik statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik umum dari data, serta statistik inferensial menggunakan regresi linier sederhana untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres. Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi terbaru.

Selain itu, dilakukan juga uji asumsi klasik, termasuk uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas, untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis regresi. Teknik analisis ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat pengaruh signifikan antara variabel independen (dukungan sosial) terhadap variabel dependen (tingkat stres). Hasil analisis data akan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian terkait hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres mahasiswa, serta mengidentifikasi sumber dukungan sosial mana yang memiliki pengaruh paling besar dalam menurunkan tingkat stres.

Tabel 1. Karakteristik

No	Karakteristik	Jumlah
Jenis kelamin		
1	Laki-laki	35
2	Perempuan	93
Total		128
Usia		
1	<18 tahun	24
2	>18 tahun	104
Total		128

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres mahasiswa dengan menggunakan kuesioner berbasis Likert pada berbagai aspek kehidupan akademik. Berdasarkan hasil kuesioner yang diisi oleh responden, diperoleh gambaran bahwa mahasiswa merasakan adanya tekanan akademik dalam bentuk tugas yang berlebihan, kesulitan mengatur waktu, hingga dampak fisik seperti sakit kepala dan gangguan tidur. Berikut adalah rangkuman hasil dari beberapa pertanyaan kunci yang berkaitan dengan tingkat stres yang dirasakan mahasiswa.

Tabel 2. Hasil

No	Indikator	Responden					Rata-rata	Hasil
		1	2	3	4	5		
1	Beban Kerja	3,16	3,37	3,35	3,37	3,43	3,33	Setuju
2	Tekanan	3,39	3,30	3,44	3,42	3,36	3,38	Setuju
3	Kondisi Fisik	3,37	3,35	3,38	3,35	3,37	3,36	Setuju

Pembahasan

Beban Kerja

Beban kerja merujuk pada seberapa berat tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa atau peserta didik. Nilai antara 3,16 hingga 3,43 menunjukkan bahwa responden secara umum setuju bahwa beban mereka cukup tinggi. Hal ini bisa mencakup volume tugas, tuntutan pencapaian nilai, dan jadwal belajar. Namun, variasi kecil antar nilai bisa disebabkan oleh faktor subjektif, seperti perbedaan program studi, dukungan sosial, atau kemampuan manajemen waktu.

Tekanan

Tekanan mencerminkan stres yang dialami oleh mahasiswa dalam proses akademik, baik dari ekspektasi pribadi maupun dari lingkungan, seperti dosen atau keluarga. Tekanan ini dapat muncul dari tuntutan untuk mencapai prestasi tinggi, ketakutan gagal, atau kecemasan terkait tugas dan ujian. Nilai-nilai yang berada pada kisaran 3,30 hingga 3,44 menunjukkan bahwa sebagian besar responden setuju bahwa tekanan akademik adalah faktor yang signifikan dalam pengalaman belajar mereka. Tekanan akademik ini bisa memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mahasiswa.

Kondisi fisik

Kondisi fisik merujuk pada kondisi kesehatan atau kebugaran yang dirasakan oleh mahasiswa. Ini bisa mencakup faktor seperti kelelahan fisik akibat jadwal padat, kurang tidur, pola makan yang kurang baik, atau kurangnya aktivitas fisik. Nilai-nilai ini berada di kisaran 3,35 hingga 3,38, menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa merasa kondisi fisik mereka cukup memadai, namun mungkin masih ada ruang untuk peningkatan kesejahteraan fisik agar mendukung kinerja akademik yang optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa, terutama dari tiga sumber utama yaitu keluarga, teman, dan individu signifikan lainnya. Hasil penelitian ini memperluas pemahaman mengenai hubungan antara dukungan sosial dan stres dalam konteks akademik, dengan penekanan pada pentingnya peran lingkungan kampus, di samping dukungan keluarga dan teman. Penelitian ini memperkuat teori buffering hypothesis yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat menjadi penyangga bagi dampak negatif stres. Temuan ini memberikan justifikasi ilmiah bahwa pengembangan program dukungan sosial di lingkungan kampus dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi stres mahasiswa. Aplikasi lebih lanjut dari hasil penelitian ini meliputi penyusunan kebijakan kampus yang lebih mendukung kebutuhan psikologis mahasiswa melalui layanan konseling dan komunitas pendukung. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi bagaimana dukungan sosial dapat berinteraksi dengan faktor-faktor lain seperti motivasi akademik dan kepribadian dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa, serta menggunakan pendekatan longitudinal untuk melihat dinamika dukungan sosial dalam jangka panjang.

REFERENSI

- Brough, P., Drummond, S., & Biggs, A. (2018). Job support, coping, and control: Assessment of simultaneous impacts within the occupational stress process. *Journal of Occupational Health Psychology, 23*(2), 188-202.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310-357.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In I. G. Sarason, B. R. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 319-366). Wiley.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development, 48*(3), 259-274.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- McCauley, S. M., Stewart, T., & Sutherland, K. (2021). Social support and its impact on academic stress in university students. *Journal of College Student Development, 62*(3), 357-374.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies, 16*(1), 41-51.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior, 52*(2), 145-161.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30-41.