

## **HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI PRODI BIMBINGAN KONSELING**

**Rizkatul Alya<sup>1</sup>, Muslima<sup>2</sup>**

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry<sup>1,2</sup>

e-mail: 210213036@student.ar-raniry.ac.id

### **ABSTRAK**

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik akibat berbagai tekanan seperti penyusunan skripsi, beban tugas akhir, dan tuntutan kelulusan tepat waktu. Stres akademik yang tidak tertangani dengan baik dapat berdampak pada kesehatan mental, motivasi belajar, hingga penurunan performa akademik. Salah satu faktor yang diyakini berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik adalah dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 yang berjumlah 62 orang, sehingga penelitian ini bersifat populatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala stres akademik dan skala dukungan sosial, serta dianalisis menggunakan uji korelasi pearson setelah asumsi normalitas terpenuhi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik ( $r = -0,988$ ;  $p < 0,001$ ). Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Temuan ini memperkuat teori bahwa dukungan sosial, baik secara emosional, instrumental, maupun informasional, berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

**Kata Kunci:** *Dukungan Sosial, Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir*

### **ABSTRACT**

Final-year students are a vulnerable group prone to experiencing academic stress due to various pressures, such as thesis writing, the burden of final assignments, and the demand to graduate on time. Unmanaged academic stress can negatively impact mental health, learning motivation, and academic performance. One factor believed to play a significant role in reducing academic stress is social support. This study aims to examine the relationship between social support and academic stress among final-year students. The research employed a quantitative approach with a correlational method. The subjects were all final-year students from the Guidance and Counseling Study Program, class of 2021, totaling 62 individuals; thus, this study used a populative approach. Data were collected using academic stress and social support scales, and analyzed with Pearson correlation after meeting the assumption of normality. The results showed a very strong and significant negative correlation between social support and academic stress ( $r = -0.988$ ;  $p < 0.001$ ). The higher the social support received by students, the lower their academic stress levels. These findings reinforce the theory that social support whether emotional, instrumental, or informational plays an essential role in maintaining the psychological well-being of final-year students.

**Keywords:** *Social Support, Academic Stress, Final Year Students*

### **PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi untuk memperoleh gelar akademik pada bidang keilmuan tertentu. Dalam prosesnya, mereka harus

menyelesaikan serangkaian tugas akademik hingga mencapai tahap akhir, yaitu penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan. Skripsi menjadi fase krusial yang tidak hanya menguji kemampuan intelektual, tetapi juga ketahanan emosional, keterampilan manajemen waktu, dan kesiapan dalam menghadapi tuntutan yang kompleks.

Pada fase akhir studi, mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tuntutan, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Tuntutan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu, tekanan dari orang tua dan dosen pembimbing, serta kecemasan akan masa depan menjadi kombinasi *stresor* yang dapat memicu stres akademik. Dalam konteks pendidikan tinggi, stres akademik didefinisikan sebagai ketidaksesuaian antara tekanan akademik dan kemampuan individu untuk mengatasinya (Sarafino & Smith, 2020). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, seperti kecemasan atau kelelahan mental, tetapi juga dapat menyebabkan reaksi fisiologis, seperti peningkatan detak jantung dan gangguan tidur (Verma et al., 2021). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa stres akademik dapat memicu reaksi psikologis dan fisiologis yang signifikan, terutama ketika beban akademik melebihi kapasitas adaptif individu, seperti pada fase ujian atau penyusunan skripsi (Ying et al., 2022).

Beberapa faktor turut memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa, baik dari dalam diri (*internal*), seperti pola pikir, motivasi, dan efikasi diri, maupun dari luar (*eksternal*), seperti tuntutan keluarga, beban akademik, dan kompetisi. Yusuf (2004) membagi faktor penyebab stres menjadi dua kategori, yaitu personal dan situasional. Mahasiswa semester akhir sangat rentan mengalami stres karena berbagai tekanan, mulai dari keharusan menyelesaikan skripsi, menghadapi pertanyaan tentang kelulusan, hingga tuntutan ekonomi seperti pembayaran Uang Kuliah Tunggal (UKT) tambahan akibat keterlambatan studi. Dalam menghadapi tantangan tersebut, dukungan sosial memiliki peran penting sebagai penyangga (*buffer*) yang mampu mengurangi dampak negatif stres. Dukungan sosial merujuk pada bantuan emosional, instrumental, informasional, maupun penilaian yang diberikan oleh orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, dan lingkungan akademik. Smith et al. (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang merasa didukung secara emosional dan praktis cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Johnson dan Lee (2020) menambahkan bahwa keberadaan kelompok dukungan di lingkungan kampus terbukti meningkatkan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Menurut Sarafino (dalam Purba et al., 2024), dukungan sosial terbagi menjadi lima jenis utama: dukungan emosional (empati dan perhatian), dukungan penghargaan (peneguhan harga diri), dukungan instrumental (bantuan praktis), dukungan informasi (nasihat dan petunjuk), serta dukungan jaringan sosial (rasa menjadi bagian dari kelompok). Setiap jenis dukungan tersebut berkontribusi pada pembentukan persepsi positif individu terhadap tuntutan hidup akademik karena memenuhi kebutuhan psikologis yang berbeda. Selaras dengan itu, Cohen dan Syme (dalam Ruiz et al., 2020) menekankan bahwa efektivitas dukungan sosial sangat bergantung pada kesesuaian tipe dukungan dengan kebutuhan nyata individu, yang disebut sebagai *matching hypothesis*. Hipotesis ini menunjukkan bahwa dukungan yang tepat sasaran akan lebih efektif dalam mengurangi stres.

Penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik telah banyak dilakukan dalam beberapa tahun terakhir dan menunjukkan hasil yang konsisten. Jannah (2021) melakukan penelitian terhadap 356 mahasiswa pembelajaran jarak jauh (PJJ) di Universitas Diponegoro dan menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik ( $r = -0,248$ ;  $p < 0,001$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Temuan serupa diperoleh oleh Syavana et al. (2024) dalam penelitian mereka terhadap mahasiswa keperawatan anesthesiologi semester akhir. Penelitian tersebut

menunjukkan korelasi negatif yang kuat antara dukungan sosial dari orang tua dan stres akademik ( $r = -0,622$ ;  $p < 0,001$ ), yang menegaskan pentingnya peran keluarga dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik pada tahap akhir masa studi. Penelitian ini memberikan pemahaman bahwa dukungan dari orang tua secara khusus mampu menjadi faktor pelindung terhadap tekanan akademik yang meningkat menjelang kelulusan. Selanjutnya, Hidayat dan Darmawanti (2022) juga menemukan korelasi negatif yang sangat kuat ( $r = -0,842$ ;  $p < 0,001$ ) dalam penelitian yang melibatkan 231 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menekankan bahwa persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial yang mereka terima memiliki peran penting dalam menurunkan stres akademik, khususnya dalam konteks pembelajaran daring yang menuntut penyesuaian lebih besar.

Penelitian oleh Andini (2024) memperkuat temuan-temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial tinggi dari keluarga cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Hasil analisis menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel ( $p < 0,001$ ), yang menggarisbawahi pentingnya peran keluarga dalam menciptakan kestabilan emosional dan psikologis mahasiswa selama menjalani masa perkuliahan. Selain itu, penelitian oleh Hidayat dan Darmawanti (2022) yang dilakukan pada masa pandemi COVID-19 juga relevan. Penelitian ini melibatkan 231 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya dan menemukan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara dukungan sosial dan stres akademik ( $r = -0,842$ ;  $p < 0,001$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Dalam kondisi krisis seperti pandemi, ketika mahasiswa harus menjalani pembelajaran daring dengan tantangan yang meningkat, keberadaan dukungan sosial menjadi sangat krusial dalam menjaga stabilitas mental dan emosional mahasiswa.

Menurut teori penyangga stres (*stress-buffering theory*) yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills (dalam Irene et al., 2025), dukungan sosial memiliki peran penting dalam melindungi individu dari dampak negatif stres, baik dengan cara menurunkan persepsi terhadap stres maupun dengan menyediakan sumber daya yang mendukung proses *koping* secara efektif. Teori ini telah mendapat dukungan empiris dari berbagai penelitian yang secara konsisten menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif dan prediktif terhadap munculnya gejala *burnout*.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa semester akhir mengalami tuntutan emosional yang signifikan. Penulis menemukan melalui observasi dan wawancara langsung bahwa faktor-faktor seperti mata kuliah yang belum lulus, pertanyaan seputar jadwal wisuda, perbandingan pencapaian dengan teman sebaya, serta tuntutan dari orang tua sering kali menjadi pemicu stres. Ketika mahasiswa tidak memperoleh dukungan sosial yang memadai, stres tersebut menjadi lebih berat untuk dihadapi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam mengelola tuntutan akademik. Tidak hanya itu, mahasiswa dengan dukungan sosial yang cukup juga memiliki ketahanan mental yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas akhir karena mereka merasa tidak sendiri dalam menghadapi tantangan.

Penelitian Lestari dan Wulandari (2021) selama masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial berdampak pada penurunan kecemasan akademik. Hal ini membuktikan bahwa dukungan sosial tidak hanya memberikan rasa aman dan kepercayaan diri, tetapi juga berkontribusi terhadap stabilitas emosional mahasiswa. Selain itu, Cahyani (2023) juga menyatakan bahwa dukungan dari keluarga dan teman sebaya dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan motivasi, dan menjaga kesehatan mental mahasiswa.

dalam menghadapi beban akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fokus utama penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa berkorelasi dengan tingkat stres akademik yang mereka alami menjelang kelulusan.

Kesenjangan antara kondisi ideal—yakni mahasiswa yang menyelesaikan studi dengan dukungan penuh—dan kenyataan yang menunjukkan banyaknya mahasiswa yang tertekan secara emosional dan akademik menegaskan perlunya penelitian ini. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menganalisis secara khusus hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang berada pada fase studi dengan tekanan akademik spesifik akibat proses penyelesaian skripsi. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya meneliti mahasiswa dari berbagai program studi atau semester, penelitian ini secara spesifik menyoroti fase akhir studi di lingkungan akademik Bimbingan dan Konseling, yang menuntut kemampuan pengelolaan emosi yang lebih kompleks. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah berupa pemahaman baru mengenai peran strategis dukungan sosial dalam menurunkan tingkat stres akademik pada periode yang paling rentan, serta dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih terarah dan efektif bagi mahasiswa semester akhir.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menerapkan desain penelitian korelasional. Tujuan utama dari desain ini adalah untuk menginvestigasi dan menganalisis secara statistik ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel utama, yaitu dukungan sosial yang dipersepsikan sebagai variabel bebas dan tingkat stres akademik sebagai variabel terikat. Secara spesifik, penelitian ini berfokus pada populasi mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada dalam fase krusial penyusunan tugas akhir. Subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswa angkatan 2021 yang memenuhi kriteria tersebut, dengan total partisipan sebanyak 62 orang. Mengingat seluruh anggota populasi dapat dijangkau dan dilibatkan secara penuh, maka penelitian ini bersifat populatif atau menggunakan teknik sampling jenuh. Hal ini berarti tidak ada prosedur pengambilan sampel yang dilakukan, sehingga hasil penelitian dapat merepresentasikan kondisi populasi tersebut secara akurat.

Untuk mengumpulkan data dari para responden, penelitian ini menggunakan dua instrumen utama berupa skala psikologis. Instrumen pertama adalah skala dukungan sosial yang disusun untuk mengukur tingkat dukungan yang dirasakan mahasiswa dari lingkungannya. Skala ini dikembangkan berdasarkan empat aspek fundamental, meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan persahabatan. Instrumen kedua adalah skala stres akademik yang bertujuan untuk mengukur level stres yang dialami mahasiswa. Penyusunan skala ini didasarkan pada empat dimensi respons stres, yaitu aspek fisiologis, kognitif, perilaku, dan emosional. Kedua instrumen tersebut menggunakan format skala Likert dengan lima pilihan respons, mulai dari “sangat tidak setuju” (skor 1) hingga “sangat setuju” (skor 5). Sebelum digunakan dalam penelitian utama, kedua skala telah melalui proses uji validitas isi dan uji reliabilitas untuk memastikan kelayakannya sebagai alat ukur.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan bantuan program statistik SPSS. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi prasyarat berupa uji normalitas sebaran data. Mengingat jumlah responden dalam penelitian ini kurang dari 100 orang ( $N=62$ ), maka teknik uji normalitas yang digunakan adalah uji Shapiro-Wilk. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa data dari kedua variabel terdistribusi secara normal sehingga memenuhi

syarat untuk analisis parametrik. Setelah data terbukti normal, analisis utama dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Uji statistik ini dipilih untuk mengetahui arah hubungan (positif atau negatif) serta untuk mengukur kekuatan hubungan antara variabel dukungan sosial dan variabel stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini menggunakan data kuantitatif dari 62 responden mahasiswa tingkat akhir. Untuk mengetahui tingkat stres akademik, digunakan instrumen skala stres dengan hasil yang kemudian dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi dari keseluruhan skor responden. Kategori ini digunakan untuk mengetahui proporsi mahasiswa dalam setiap tingkat stres akademik.

**Tabel 1. Distribusi Kategori Tingkat Stres Akademik**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	10	16,13
Sedang	38	61,29
Tinggi	14	22,58
Jumlah	62	100

Tingkat stres akademik mahasiswa ditentukan berdasarkan nilai rata-rata ( $M = 53,34$ ) dan standar deviasi ( $SD = 6,90$ ). Mahasiswa dengan skor di bawah  $M-1SD$  ( $< 46,34$ ) dikategorikan rendah, skor antara  $M-1SD$  sampai  $M+1SD$  ( $46,34-60,33$ ) dikategorikan sedang, dan skor di atas  $M+1SD$  ( $> 60,33$ ) dikategorikan tinggi. Dari tabel tersebut, dapat dilihat bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori **sedang**, yang berarti tekanan akademik yang mereka hadapi berada pada tingkat moderat

### 1. Uji Prasyarat (Uji Normalitas)

**Tabel 2. Uji Normalitas**

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
DUKUNGAN SOSIAL	.079	62	.200*	.965	62	.079
STRES	.084	62	.200*	.970	62	.131

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan untuk memeriksa asumsi sebaran data pada 62 responden, diperoleh informasi penting mengenai variabel dukungan sosial dan stres. Pengujian ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, di mana metode Shapiro-Wilk lebih diutamakan untuk interpretasi karena dianggap lebih kuat untuk ukuran sampel ini. Hasil analisis untuk variabel dukungan sosial menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,079 melalui uji Shapiro-Wilk. Nilai ini lebih besar dari taraf signifikansi standar yaitu 0,05, yang mengindikasikan bahwa data untuk variabel dukungan sosial terdistribusi secara normal. Serupa dengan itu, variabel stres juga menunjukkan distribusi yang normal, dengan perolehan nilai signifikansi sebesar 0,131 pada uji Shapiro-Wilk. Karena nilai ini juga lebih tinggi dari 0,05, maka sebaran data untuk variabel stres juga memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel penelitian telah memenuhi syarat asumsi normalitas, sehingga analisis statistik parametrik selanjutnya dapat diterapkan dengan valid.

## 2. Analisis Korelasi Pearson

**Tabel 3. Uji Korelasi Pearson**

		DUKUNGAN SOSIAL	STRES
DUKUNGAN SOSIAL	Pearson Correlation	1	-.988**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	62	62
STRES	Pearson Correlation	-.988**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	62	62

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson antara dukungan sosial dan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,988 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar < 0,001. Nilai korelasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara dukungan sosial dan stres akademik. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka tingkat stres akademik yang mereka alami akan semakin rendah. Selain itu, nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,01 menunjukkan bahwa hubungan tersebut sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

## Pembahasan

Stres akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama pada tingkat akhir perkuliahan. Tekanan tersebut muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik seperti penyusunan tugas akhir, beban tugas, dan tuntutan pencapaian prestasi dengan kemampuan serta sumber daya internal yang dimiliki mahasiswa. Stres akademik ini dapat dimanifestasikan dalam bentuk gejala fisiologis, kognitif, perilaku, dan emosional, seperti gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, atau menarik diri dari lingkungan sosial (Sarafino & Smith, 2020).

Dalam kerangka psikologi pendidikan dan perkembangan, tekanan akademik yang tidak tertangani dengan baik berpotensi berdampak negatif terhadap performa belajar, motivasi, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. (Liu et al., 2022), stres akademik yang dialami mahasiswa pada masa peralihan menuju dewasa awal dapat memicu gangguan emosional, terutama apabila tidak disertai dukungan sosial yang memadai untuk membantu mereka beradaptasi. Salah satu faktor protektif utama dalam konteks ini adalah dukungan sosial. Menurut Sarafino (2020), dukungan sosial mencakup perhatian, kenyamanan, rasa dihargai, dan bantuan baik secara emosional maupun instrumental yang diberikan oleh lingkungan sekitar seperti keluarga, teman sebaya, atau dosen pembimbing. Dukungan ini memungkinkan individu merasa diterima, dipahami, dan diperhatikan yang kemudian meningkatkan kapasitas mereka dalam menghadapi stres.

Dukungan sosial hadir dalam berbagai bentuk, mulai dari dukungan emosional (seperti empati dan perhatian), dukungan instrumental (bantuan nyata dalam tugas), dukungan informasional (saran dan nasihat), hingga dukungan persahabatan yang memberikan rasa kebersamaan dan koneksi sosial (Sarafino & Smith, 2020). Jenis dan waktu pemberian dukungan menjadi penentu efektivitasnya dalam mereduksi stres, sebagaimana dikemukakan

oleh (Cohen & Syme, 2021) bahwa dukungan akan lebih efektif ketika diberikan oleh pihak yang dekat secara emosional dan pada waktu yang tepat.

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi penting dalam kehidupan akademiknya, dan tekanan akademik yang mereka alami tidak jarang diperburuk oleh faktor internal seperti perfeksionisme, rendahnya efikasi diri, atau ketidaksiapan mental menghadapi ujian dan tugas akhir. Dalam situasi ini, dukungan sosial dari teman sebaya menjadi sangat penting. (Zhang et al., 2022) menunjukkan bahwa interaksi intensif antar teman sebaya pada usia remaja dan dewasa muda memainkan peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis, terutama ketika hubungan tersebut terbentuk dalam situasi akademik seperti belajar bersama atau menyelesaikan tugas kelompok. Pengalaman bersama ini mendorong munculnya rasa saling memahami dan memperkuat ketahanan akademik.

Lebih jauh, dukungan sosial terbukti berkaitan erat dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. (Anglim et al., 2020) menyatakan bahwa dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi, tetap menjadi prediktor utama bagi kesejahteraan subjektif individu. Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat penerimaan diri dan relasi sosial yang baik akan lebih mampu menjaga kestabilan emosi, menghadapi tekanan akademik, serta menyelesaikan tanggung jawab akademik dengan lebih efektif. Hasil meta-analisis tersebut juga mendukung relevansi model kesejahteraan psikologis Ryff dalam memahami kondisi emosional mahasiswa yang berada pada fase akademik dengan tuntutan tinggi.

Penelitian-penelitian kontemporer turut menguatkan pandangan ini. (Misbah et al., 2022), mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah, kesejahteraan psikologis yang lebih baik, serta ketahanan akademik yang lebih kuat. Dukungan sosial berperan penting sebagai media dalam membantu mahasiswa mengembangkan strategi coping adaptif, mempertahankan sikap positif, serta menyeimbangkan tuntutan akademik dan kehidupan pribadi. Dengan demikian, dukungan sosial bukan hanya sekadar faktor eksternal pendukung, melainkan elemen fundamental dalam menjaga stabilitas psikologis mahasiswa tingkat akhir. Dalam lingkungan akademik yang kompetitif, adanya sistem dukungan sosial yang kuat—baik dari keluarga, teman, maupun institusi merupakan fondasi penting untuk menciptakan pengalaman pendidikan yang sehat, produktif, dan bermakna.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien sebesar  $r = -0,988$  dengan nilai signifikansi  $p < 0,001$ . Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini mendukung teori stres dan coping dari Lazarus dan Folkman, serta memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya dukungan emosional, instrumental, dan informasional dalam mengurangi beban psikologis mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi berbagai tekanan, seperti tugas akhir, revisi, dan tuntutan kelulusan, cenderung mampu menyesuaikan diri secara lebih adaptif ketika memiliki sistem dukungan yang kuat dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen pembimbing.

Dari sudut pandang pengembangan ilmiah, penelitian ini membuka peluang untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana jenis-jenis dukungan sosial tertentu (seperti dukungan emosional atau informasional) berkontribusi secara spesifik terhadap penurunan stres akademik. Penelitian ini juga memberi implikasi praktis bagi institusi pendidikan tinggi untuk lebih memperkuat sistem dukungan sosial melalui layanan konseling, peer-mentoring, dan peningkatan peran dosen pembimbing dalam mendampingi mahasiswa secara psikososial. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan partisipan dari berbagai program studi, jenjang pendidikan, serta memperluas cakupan wilayah dan institusi, termasuk perguruan tinggi swasta dan daerah. Hal ini penting untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan representatif mengenai peran dukungan sosial dalam dinamika stres akademik mahasiswa. Selain itu, pendekatan mixed-method atau kualitatif juga disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam makna pengalaman mahasiswa dalam menerima dan memaknai dukungan sosial dalam konteks akademik. Dengan memperkuat sistem dukungan sosial dalam lingkungan kampus dan rumah, diharapkan mahasiswa tingkat akhir dapat menjalani proses akademik secara lebih sehat, produktif, dan bermakna.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andini, R. (2024). Pengaruh dukungan keluarga terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 56–68.
- Anglim, J., et al. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(4), 279–323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>
- Cahyani, A. (2023). Dukungan sosial dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 33–45.
- Cohen, S., & Syme, L. (2021). *Social support and health*. Academic Press.
- Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2022). Dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa psikologi. *Jurnal Psikologi UNESA*, 9(2), 89–101.
- Irene, A., et al. (2025). Revisiting the stress-buffering role of social support in academic contexts. *Journal of Educational Psychology*, 117(3), 355–370.
- Jannah, N. (2021). Hubungan dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa PJJ. *Jurnal Empati*, 10(4), 213–225. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32580>
- Johnson, E., & Lee, M. (2020). Peer support groups and university student resilience. *Higher Education Studies*, 10(3), 45–53.
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Peran dukungan sosial terhadap kecemasan akademik mahasiswa di masa pandemi. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 11(3), 102–114.
- Liu, W., et al. (2022). Age and gender differences in the relation between social support and academic stress among Chinese college students. *Children and Youth Services Review*, 134, 106360. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106360>
- Misbah, S., et al. (2022). The role of social support in reducing academic stress among university students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 21(2), 128–144. <https://doi.org/10.26803/ijlter.21.2.8>
- Purba, A., et al. (2024). The role of social support in improving mental health. *Proceedings of the International Seminar on Islamic and Counseling Education Studies (ISICES)*. <https://isices.uin-suska.ac.id/index.php/ISICES/article/download/22/15/70>
- Ruiz, J. R., et al. (2020). Social support. In *Encyclopedia of behavioral medicine*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_636](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_636)

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2020). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. Wiley.
- Smith, J., et al. (2021). The impact of social support on student academic stress. *Journal of College Health Psychology*, 34(1), 23–35.
- Syavana, A., et al. (2024). Peran dukungan orang tua dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 12(1), 14–27.
- Verma, R., et al. (2021). A longitudinal examination of the relation between academic stress and anxiety symptoms among adolescents in India. *International Journal of Psychology and Health Sciences*.
- Ying, J., et al. (2022). Effect of college students' academic stress on anxiety under the background of the normalization of COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders Reports*, 8, 100320. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100320>
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Zhang, Y., et al. (2022). Peer relationship quality and academic resilience among college students: The mediating role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13, 938756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.938756>