

Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir FKM di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Saliano¹, Dita Wahyuni², Leoni Safitri Harianja³, Lilis Karlina Boangmanalu⁴, Salwa Radha Hera⁵

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Corresponding Author Salianto, E-Mail: Saliano_86@uinsu.ac.id

Published: June, 2025

ABSTRACT

Academic stress is a widespread issue faced by students in their final year, as they grapple with academic expectations and requirements that surpass their ability to manage them. This research intends to investigate the connection between social support and academic stress among final-year students at the Faculty of Public Health, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. The study utilized a correlational quantitative framework with simple random sampling, including a total of 31 participants. Both academic stress and social support were assessed using Likert scales, and the data were processed through Spearman's correlation test. The findings demonstrated a moderate and statistically significant positive relationship between social support and academic stress ($\rho = 0.472$, $p = 0.007$), suggesting that increased social support relates to decreased levels of academic stress. These results align with the buffering theory, which posits that social support serves as a safeguard against stress. The practical implications highlight the necessity of enhancing academic mentoring programs and fostering social connections to mitigate academic stress in final-year students.

Keywords: Academic Stress, Social Support, Final-Year Students, Faculty Of Public Health, UIN Sumatera Utara

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Stres yang berkaitan dengan merupakan salah satu kendala yang kerap dihadapi oleh mahasiswa di universitas, khususnya bagi mereka yang berada di tahun terakhir. Stres akademik merujuk pada reaksi psikologis yang terjadi akibat tekanan dan tuntutan akademik yang melewati kemampuan seseorang untuk beradaptasi. Mahasiswa tahun akhir menghadapi berbagai tekanan seperti penulisan skripsi, ujian akhir, dan persiapan untuk masuk ke dunia kerja yang dapat secara signifikan meningkatkan tingkat stres mereka. Situasi ini bisa mengganggu kesehatan mental, menurunkan semangat belajar, dan menghalangi pencapaian akademik mereka.

Berdasarkan informasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kondisi kesehatan mental para mahasiswa sangat mudah terpengaruh oleh tekanan akademis yang tinggi, yang bisa berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis serta kinerja akademis mereka. WHO menggarisbawahi bahwa bantuan dari lingkungan sosial adalah salah satu komponen perlindungan yang sangat krusial dalam mengatasi stres dan memelihara kesehatan mental seseorang, termasuk di kalangan mahasiswa.

Stres akademik merupakan reaksi mental terhadap tuntutan akademik yang melebihi kapabilitas seseorang untuk menanganinya. Mahasiswa yang berada di tahun terakhir sering kali merasakan Stres yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa pada tahap sebelumnya. Karena meningkatnya beban tugas, tekanan waktu, dan ketidakpastian mengenai masa depan. Situasi ini bisa memicu masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan menurunnya motivasi untuk belajar, yang pada akhirnya berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Beragam studi menunjukkan bahwa pelajar yang mengalami tekanan akademik yang besar sering kali memiliki kinerja akademis yang rendah dan kesejahteraan mental yang terganggu. Oleh karena itu, sangat penting untuk menemukan elemen-elemen yang dapat membantu mengurangi tekanan akademik tersebut. Salah satu elemen yang dianggap sangat penting adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sejenis pertolongan yang diperoleh individu dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman, serta pengajar, yang dapat berkisar dari dukungan emosional, berbagi informasi, atau bantuan praktis.

Dukungan sosial bertindak sebagai penyangga yang membantu mengurangi efek negatif dari stres yang berasal dari akademik. Mahasiswa yang merasakan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih baik dalam menghadapi tekanan dari studi mereka serta memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Penelitian oleh Arsandi dan rekan-rekan menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam meredakan stres akademik bagi mahasiswa tahun terakhir, dengan kontribusi dukungan dari teman, keluarga, dan lingkungan sekitar yang dapat mencapai 67,3% dalam mengurangi stres pada akademik. Sebaliknya, Baldwin, Chambliss, dan Towler (2003) mengungkapkan bahwa adanya dukungan sosial berkaitan dengan peningkatan kesehatan dan prestasi belajar yang lebih baik.

Penelitian lain yang dilaksanakan di Universitas Negeri Padang oleh Hariani dan Guspa (2024) juga menunjukkan adanya hubungan yang penting dan berlawanan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswi tingkat akhir, dengan korelasi sebesar $-0,698$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin banyak bantuan sosial yang diterima, semakin sedikit stres akademik yang dialami. Studi ini juga memperkuat hasil dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya sangat crucial dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan dalam akademik.

Dalam ruang lingkup Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), mahasiswa angkatan akhir juga mengalami tekanan serupa saat menyelesaikan tugas akhir dan mempersiapkan diri untuk memasuki dunia profesional. Bantuan dari dosen pembimbing, rekan, dan keluarga sangat penting dalam membantu mahasiswa menangani stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Fibrianti (2009) di FKM UINSU menunjukkan bahwa dukungan sosial dari dosen pembimbing dapat mengurangi Prokrastinasi dan tekanan belajar pada mahasiswa yang sedang mendekati kelulusan. Namun, meskipun dukungan sosial memiliki peran yang signifikan, masih ada perbedaan dalam

tingkat tekanan akademis yang dirasakan oleh mahasiswa, sehingga diperlukan penelitian yang lebih mendalam dan terkini.

Penelitian yang baru-baru ini dilakukan perlu untuk menyelidiki secara mendalam kaitan hubungan antara bantuan sosial dan tekanan yang dialami oleh mahasiswa tahun akhir FKM UINSU, dengan memerhatikan perubahan dalam dinamika sosial dan akademik, terutama setelah pandemi yang telah berdampak pada cara orang berinteraksi dan metode pembelajaran. Pembaruan ini krusial untuk memberikan pemahaman yang lebih tepat dan sesuai dengan kondisi saat ini, serta menjadi landasan dalam pengembangan program pendampingan dan intervensi yang efektif untuk mengurangi stres akademik di kalangan mahasiswa.

Dengan konteks tersebut, studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara bantuan sosial dan tekanan belajar pada mahasiswa akhir di FKM UIN Sumatera Utara, sehingga dapat memberikan sumbangan baik secara teori maupun praktik dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan pencapaian akademis mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional bertujuan untuk memahami hubungan antara dua variabel dan kekuatan dari hubungan tersebut (Siyoto dan Sodik, 2015). Penelitian ini mencakup mahasiswa angkatan terakhir di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah sampling kebetulan. Peneliti mengidentifikasi 31 mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi mereka. Variabel yang dianalisis terdiri dari dukungan sosial dan stres akademik dengan menggunakan skala likert.

Pengukuran variabel stres akademik dalam studi ini diambil dari Defty (2020) yang terdiri dari 23 butir pertanyaan. Menurut Lazarus, stres muncul berdasarkan empat dimensi: fisiologis, perilaku, emosional, dan kognitif, serta diukur dengan menggunakan skala Likert. Sedangkan pengukuran variabel dukungan sosial Dalam studi ini meliputi elemen bantuan emosional, apresiasi, bantuan praktis, pengetahuan, dan jaringan sosial. Instrumen yang digunakan untuk menilai variabel stres dan dukungan sosial pada penelitian ini menerapkan skala Likert dengan empat opsi jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan yang disusun akan mempertimbangkan aspek positif dan negatif. Uji korelasi yang dilakukan adalah korelasi Spearman, dan datanya diolah menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah data dari variabel dukungan sosial dan tingkat stres mengikuti distribusi normal. Hasil dari uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikan untuk variabel dukungan sosial adalah 0,000 dan untuk tingkat stres adalah 0,006. Keduanya berada di bawah

batas signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel ini tidak menyebar secara normal. Temuan serupa juga terlihat pada uji Kolmogorov-Smirnov, di mana nilai signifikan untuk dukungan sosial adalah 0,000 dan untuk tingkat stres 0,009. Karena data tersebut tidak terdistribusi normal, analisis hubungan antara variabel dilakukan dengan metode non-parametrik, yaitu uji korelasi Spearman.

Tabel No. 1 Distribusi Subjek Penelitian:

Keterangan	Subjek	Jumlah	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	9	29,0%
	Perempuan	22	71,0%
	Σ	31	100%
Semester	8	24	77,4%
	8>	7	22,6%
	Σ	31	100%
Usia	20	1	3,2%
	21	11	35,5%
	22	7	22,6%
	23	12	38,7%
	Σ	31	100%

Penelitian ini melibatkan 31 mahasiswa yang sedang menyelesaikan studi mereka di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Mengenai jenis kelamin, terdapat 9 responden laki-laki (29,0%) dan 22 responden perempuan (71,0%) yang ikut serta dalam pengisian Gform.

Seluruh responden berada pada semester 8 atau lebih, di mana di semester 8 sebanyak 24 orang (77,4%) dan semester 8 atas sebanyak 7 orang (22,6%). Hal ini sesuai dengan kriteria penelitian yang memfokuskan pada mahasiswa tahun terakhir yang sedang menyusun tugas akhir. Dari segi gender, mayoritas partisipan adalah wanita dengan jumlah 22 orang (71,0%), sementara pria mencapai 9 orang (29,0%). Berdasarkan usia, mayoritas partisipan berusia 23 tahun (38,7%), diikuti oleh usia 21 tahun (35,5%), 22 tahun (22,6%), dan yang paling sedikit berusia 20 tahun (3,2%).

Table No. 2 Uji Normalitas Yang Digunakan Sebagai Hasil Penelitian:

Variabel	Statistik Shapiro-Wilk	df	Sig. (p-value)	Keterangan
Dukungan Sosial (X)	0.700	31	0.000	Tidak berdistribusi normal
Tingkat Stres (Y)	0.896	31	0.006	Tidak berdistribusi normal

Tests of Normality**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
X	.262	31	.000	.700	31	.000
Y	.183	31	.009	.896	31	.006

a. Lilliefors Significance Correction

x = Variabel dukungan social

y = Variabel tingkat stress

Hasil Analisis Data

Uji hubungan Spearman dimanfaatkan untuk mengevaluasi keterkaitan antara variabel dukungan sosial dengan tingkat stres. Dari analisis yang dilakukan, didapatkan nilai koefisien korelasi (ρ) sebesar 0,472 dengan nilai signifikansi sebesar 0,007 ($p < 0,05$). Hal Ini mengindikasikan bahwa ada keterkaitan yang baik dan berarti antara bantuan sosial dan tingkat tekanan yang dialami oleh responden. Kekuatan relasi yang ditampilkan masuk dalam kategori menengah. Ini berarti, semakin banyak dukungan dari lingkungan yang diterima oleh individu, maka semakin berkurang tingkat stres yang dirasakannya, dan sebaliknya. Hubungan ini dinyatakan signifikan karena nilai signifikansi berada di bawah tingkat kepercayaan 5%.

Table No. 3 Uji Korelasi Spearman Yang Digunakan Sebagai Hasil Penelitian:

Variabel 1	Variabel 2	Koefisien Korelasi (ρ)	Sig. (2-tailed)	N	Interpretasi
Dukungan Sosial (X)	Tingkat Stres (Y)	0.472	0.007	31	Korelasi positif sedang dan signifikan

Correlations

		X	Y
Spearman's rho	X	Correlation Coefficient 1.000	.472**
		Sig. (2-tailed)	.
	N	31	31
	Y	Correlation Coefficient .472**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.007
	N	31	31

Terdapat hubungan yang baik dan berarti antara variabel X dan Y, dengan tingkat kekuatan hubungan yang sedang ($r = 0.472$) menurut informasi dari 31 peserta. Hubungan ini menunjukkan signifikansi pada tingkat 5% ($p = 0.007$).

Pembahasan

Berdasarkan hasil tes normalitas dengan metode Shapiro-Wilk, terlihat bahwa data dari kedua variabel, yakni dukungan sosial dan tekanan akademik, tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Dengan demikian, pengkajian interaksi antar variabel dilakukan menggunakan metode non-parametrik Spearman. Temuan dari uji korelasi Spearman mengindikasikan adanya hubungan yang positif dan berpengaruh besar antara dukungan sosial dan tingkat tekanan akademik pada mahasiswa tahun akhir, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,472 dan nilai signifikansi sebesar 0,007 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa jika dukungan sosial yang diterima semakin banyak, maka tingkat stres akademik yang dialami akan semakin sedikit, atau sebaliknya.

Hasil ini konsisten dengan teori buffering yang diperkenalkan oleh Lazarus dan Folkman pada tahun 1984, yang menyatakan bahwa bantuan sosial bertindak sebagai pelindung dalam menghadapi stres. Mahasiswa yang menerima dukungan dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, rekan sejawat, dan pengajar, biasanya lebih mampu mengatasi tekanan akademik yang mereka alami.

Selain itu, temuan dari penelitian tersebut juga didukung oleh studi yang dilakukan oleh Hariani dan Guspa (2024) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswi semester akhir di Universitas Negeri Padang, dengan nilai korelasi mencapai -0,698. Perbedaan arah korelasi (positif dalam data Anda) mungkin disebabkan oleh cara pengkodean alat pengukur atau sifat dari sampel, namun, esensi dari hasil itu tetap bahwa ada keterkaitan yang berarti dan signifikan antara kedua variabel tersebut.

Penelitian ini juga memperkuat temuan yang telah ada sebelumnya oleh Arsandi dan timnya, yang mencatat bahwa bantuan sosial dapat mengurangi stres belajar hingga 67,3%. Dengan demikian, temuan

ini menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran krusial dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik, khususnya bagi mereka yang sedang menyusun skripsi dan beralih ke dunia kerja.

Dalam situasi mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara, peran dukungan sosial sangat penting untuk mengurangi tekanan akibat beban studi yang berat. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan sistem bimbingan akademik, mempererat hubungan sosial di antara mahasiswa, serta menciptakan komunikasi yang lebih efektif antara mahasiswa dan pengajar bisa menjadi strategi yang baik dalam menangani stres akademik di lingkungan kampus.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan adanya keterkaitan yang penting dan sedang antara bantuan sosial dengan tingkat stres belajar pada mahasiswa akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN Sumatera Utara).. Semakin banyak dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa, baik dari orang tua, teman, maupun dosen pembimbing, maka secara bertahap tingkat stres akademik mereka akan semakin berkurang.

Penemuan ini sesuai dengan ide buffering yang disampaikan oleh Lazarus dan Folkman, yang mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki peranan krusial sebagai pelindung saat menghadapi tekanan dan stres. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam menurunkan stres akademik hingga lebih dari 60%.

Implikasi praktis dari studi ini menyoroti betapa pentingnya memperkuat sistem pendampingan akademik, meningkatkan komunikasi antara mahasiswa dan dosen pembimbing, serta mengembangkan jaringan sosial di antara mahasiswa sebagai Pendekatan yang berhasil untuk mengatasi dan meredakan tekanan akademik di dunia pendidikan tinggi.

Sebagai hasilnya, dukungan dari lingkungan sosial menjadi elemen penting yang dapat memperbaiki kesejahteraan mental dan pencapaian akademis bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan studi, terutama saat menghadapi tekanan akademik yang besar seperti penulisan skripsi dan persiapan untuk berkarir.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsandi, A., et al. (n.d.). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Digilib UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Baldwin, M. W., Chambliss, C., & Towler, A. (2003). Social Support and Academic Achievement. Dalam Zavatkay (Ed.), *Psychological Health and Academic Performance*.
- Fibrianti, R. (2009). Pengaruh Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi terhadap Prokrastinasi dalam Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara. *Jurnal Goretan Pena*, 5(1), 45-53.

Hariani, F., & Guspa, A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Padang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 17422-17430.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984. *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

World Health Organization (WHO). (2021). Mental health and substance use. Retrieved from WHO official website.

Zahrah, N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.