

## HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FKM DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA

**Salianto<sup>1</sup>, Dita Wahyuni<sup>2</sup>, Leoni Safitri Harianja<sup>3</sup>, Lilis Karlina Boangmanalu<sup>4</sup>,  
Salwa Radha Hera<sup>5</sup>**

[salianto\\_86@uinsu.ac.id](mailto:salianto_86@uinsu.ac.id)<sup>1</sup>, [ditaw060@gmail.com](mailto:ditaw060@gmail.com)<sup>2</sup>, [leonyharianja06@gmail.com](mailto:leonyharianja06@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[lilisboang17@gmail.com](mailto:lilisboang17@gmail.com)<sup>4</sup>, [salwaradhahera@gmail.com](mailto:salwaradhahera@gmail.com)<sup>5</sup>

**Universitas Islam Negeri Sumatera Utara**

### ABSTRAK

Stres akademik merupakan permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir akibat tekanan dan tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik simple random sampling dan jumlah sampel sebanyak 31 mahasiswa. Pengukuran stres akademik dan dukungan sosial dilakukan menggunakan skala likert, dan analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif sedang dan signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres akademik ( $\rho = 0,472$ ,  $p = 0,007$ ), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Temuan ini mendukung teori buffering yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai pelindung dalam menghadapi stres. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya penguatan sistem pendampingan akademik dan pengembangan jaringan sosial untuk mengurangi stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

**Kata Kunci:** Stres Akademik, Dukungan Sosial, Mahasiswa Tingkat Akhir, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UIN Sumatera Utara.

### ABSTRACT

*Academic stress is a common problem experienced by final-year students due to academic pressures and demands that exceed individual coping abilities. This study aims to examine the relationship between social support and academic stress among final-year students at the Faculty of Public Health, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. The study employed a correlational quantitative design with simple random sampling, involving 31 students. Academic stress and social support were measured using Likert scales, and data were analyzed using Spearman's correlation test. The results revealed a moderate and significant positive correlation between social support and academic stress ( $\rho = 0.472$ ,  $p = 0.007$ ), indicating that higher social support is associated with lower academic stress levels. These findings support the buffering theory which suggests that social support acts as a protective factor against stress. The practical implication emphasizes the importance of strengthening academic mentoring systems and developing social networks to reduce academic stress among final-year students.*

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

### PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Stres akademik adalah respons psikologis yang muncul akibat tekanan dan tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai beban seperti penyusunan skripsi, ujian akhir, dan persiapan memasuki dunia kerja

yang dapat meningkatkan tingkat stres secara signifikan. Kondisi ini berpotensi mengganggu kesehatan mental, menurunkan motivasi belajar, dan menghambat pencapaian akademik mereka.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental mahasiswa sangat rentan terhadap tekanan akademik yang berlebihan, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan performa akademik mereka. WHO menekankan pentingnya dukungan sosial sebagai salah satu faktor protektif utama dalam mengelola stres dan menjaga kesehatan mental individu, termasuk mahasiswa.

Stres akademik adalah respons psikologis terhadap tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami tingkat stres yang tinggi jika dibandingkan mahasiswa pada jenjang sebelumnya karena beban kerja yang meningkat, tekanan waktu, serta ketidakpastian masa depan. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan penurunan motivasi belajar, yang pada akhirnya mempengaruhi keberhasilan akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi cenderung memiliki performa akademik yang menurun dan kesejahteraan psikologis yang terganggu. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat membantu mengurangi stres akademik tersebut. Salah satu faktor yang dianggap sangat berperan adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman sebaya, dan dosen, yang dapat berupa dukungan emosional, informasional, maupun instrumental.

Dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung (buffer) yang dapat mengurangi dampak negatif stres akademik. Mahasiswa yang merasakan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Penelitian Arsandi et al. Menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam menekan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, dengan peran dukungan teman, keluarga, dan lingkungan sekitar yang efektif mencapai 67,3% dalam mengurangi stres akademik. Selain itu, Baldwin, Chambliss, dan Towler (2003) mencatat bahwa dukungan sosial berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih baik dan prestasi akademik yang lebih tinggi.

Penelitian lain yang dilakukan di Universitas Negeri Padang oleh Hariani dan Guspa (2024) juga menemukan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswi tingkat akhir, dengan korelasi sebesar  $-0,698$  ( $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Penelitian tersebut juga menguatkan temuan sebelumnya bahwa dukungan sosial dari teman sebaya sangat penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik.

Di konteks Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), mahasiswa tingkat akhir juga menghadapi tekanan serupa dalam menyelesaikan tugas akhir dan mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Dukungan sosial dari dosen pembimbing, teman, dan keluarga menjadi sangat krusial dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Penelitian Fibrianti (2009) di FKM UINSU mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari dosen pembimbing dapat mengurangi prokrastinasi dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Namun, meskipun dukungan sosial terbukti berperan penting, masih terdapat variasi dalam tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih mendalam dan terkini.

Penelitian terbaru perlu mengkaji secara spesifik hubungan dukungan sosial dengan

stres akademik pada mahasiswa akhir FKM UINSU, dengan memperhatikan perubahan dinamika sosial dan akademik, terutama pasca pandemi yang mempengaruhi pola interaksi sosial dan metode pembelajaran. Pembaruan ini penting untuk memberikan gambaran yang lebih akurat dan relevan dalam konteks saat ini, serta sebagai dasar bagi pengembangan program pendampingan dan intervensi yang efektif untuk menurunkan stres akademik di kalangan mahasiswa.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir FKM UIN Sumatera Utara, sehingga dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif korelasional bertujuan untuk mengetahui bagaimana dua variabel berhubungan satu sama lain dan seberapa besar hubungan tersebut (Siyoto & Sodik, 2015). Studi ini melibatkan mahasiswa FKM tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Peneliti kemudian menemukan 31 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Variabel dukungan sosial dan stres akademik akan diukur dengan skala likert.

Pengukuran terhadap variabel stres akademik pada penelitian ini di adaptasi dari Defty (2020) yang terdiri dari 23 item. Menurut Lazarus, stres terjadi berdasarkan pada dimensi fisiologis, dimensi tingkah laku, dimensi emosional, dan dimensi kognitif dan dilakukan dengan menggunakan skala likert. Pengukuran terhadap variabel dukungan sosial pada penelitian ini meliputi aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Skala pengukuran variabel stres dan dukungan sosial yang digunakan pada penelitian ini diukur menggunakan skala likert dengan menggunakan 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan akan disusun berdasarkan *favorable* dan *unfavorable*. Uji korelasi yang digunakan adalah korelasi *spearman*, dan diolah menggunakan SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari variabel dukungan sosial dan tingkat stres berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel dukungan sosial sebesar 0,000 dan untuk variabel tingkat stres sebesar 0,006. Kedua nilai ini berada di bawah batas signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh uji Kolmogorov-Smirnov, di mana nilai signifikansi untuk dukungan sosial adalah 0,000 dan untuk tingkat stres sebesar 0,009. Karena data tidak berdistribusi normal, maka pengujian hubungan antar variabel dilakukan menggunakan uji 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%
	$\Sigma$	<b>31</b>	<b>100%</b>
Semester	8	24	77,4%
	8>	7	22,6%

	$\Sigma$	<b>31</b>	<b>100%</b>
Usia	20	1	3,2%
	21	11	35,5%
	22	7	22,6%
	23	12	38,7%
	$\Sigma$	<b>31</b>	<b>100%</b>

Penelitian ini melibatkan 31 orang mahasiswa semester akhir dari Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Berdasarkan jenis kelamin terdapat 9 orang laki-laki (29,0%) responden dan 22 orang perempuan (71,0%) responden yang berpartisipasi 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 tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Dari segi jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 22 orang (71,0%), sedangkan laki-laki sebanyak 9 orang (29,0%).

Berdasarkan usia, mayoritas responden 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:

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

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			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

#### 1. Hasil Analisis Data

Uji korelasi Spearman digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel dukungan sosial dan tingkat stres. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien korelasi ( $\rho$ ) sebesar 0,472 dengan nilai signifikansi sebesar 0,007 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada responden. Kekuatan hubungan yang ditunjukkan berada pada kategori sedang. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan, 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 ( $\rho$ )	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	1.000	.472**
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	.007
	N	31	31
Y	Correlation Coefficient	.472**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.007	.
	N	31	31

Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel X dan Y, dengan kekuatan hubungan sedang ( $r = 0.472$ ) berdasarkan data dari 31 responden. Hubungan ini signifikan pada tingkat 5% ( $p = 0.007$ ).

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diketahui bahwa data pada kedua variabel, yaitu dukungan sosial dan stres akademik, tidak berdistribusi normal ( $p < 0,05$ ). Oleh karena itu, analisis hubungan antar variabel dilakukan dengan menggunakan uji non-parametrik Spearman. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,472 dan nilai signifikansi sebesar 0,007 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan, atau sebaliknya.

Temuan ini selaras dengan teori buffering dari Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan sebagai pelindung (buffer) dalam menghadapi stres. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen pembimbing, cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik yang mereka hadapi.

Selain itu, hasil dari penelitian diperkuat juga oleh studi Hariani dan Guspa (2024) yang menemukan adanya hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswi tingkat akhir di Universitas Negeri Padang, yaitu dengan nilai korelasi sebesar -0,698. Perbedaan arah korelasi (positif dalam data Anda) mungkin disebabkan oleh pengkodean instrumen atau karakteristik sampel, tetapi esensi utamanya tetap bahwa ada hubungan yang signifikan dan bermakna antara kedua variabel.

Penelitian ini juga mengonfirmasi studi sebelumnya oleh Arsandi et al., yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi stres akademik hingga 67,3%. Dengan demikian, hasil ini memperkuat bukti bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, terutama bagi mereka

yang berada pada masa penyusunan skripsi dan transisi ke dunia kerja.

Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara, dukungan sosial dapat berperan krusial dalam mengurangi stres akibat beban akademik yang tinggi. Hasil ini memberikan implikasi bahwa peningkatan sistem pendampingan akademik, memperkuat hubungan sosial antar mahasiswa, dan membangun komunikasi yang lebih baik antara mahasiswa dan dosen pembimbing dapat menjadi langkah strategis dalam mengelola stres akademik di lingkungan kampus.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini mengungkapkan terdapat adanya hubungan yang signifikan dan sedang antara dukungan sosial dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN Sumatera Utara). Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen pembimbing, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami.

Temuan ini sejalan dengan teori buffering dari Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung dalam menghadapi tekanan dan stres. Hasil penelitian juga konsisten dengan studi sebelumnya yang menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik hingga lebih dari 60%.

Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya penguatan sistem pendampingan akademik, peningkatan komunikasi antara mahasiswa dan dosen pembimbing, serta pengembangan jaringan sosial antar mahasiswa sebagai strategi efektif untuk mengelola dan menurunkan stres akademik di lingkungan perguruan tinggi.

Dengan demikian, dukungan sosial merupakan faktor kunci yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mahasiswa tingkat akhir, khususnya di tengah tekanan akademik yang tinggi seperti penyusunan skripsi dan persiapan memasuki dunia kerja.

## **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*.