



HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES DALAM PENYUSUNAN TUGAS AKHIR MAHASISWA

Annisa Primita Nurfadila¹, Andhita Dyorita Khoiryasdien²

Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta^{1,2}

e-mail: annisaprimita@gmail.com¹, andhitadyoritakh@unisayogya.ac.id²

Diterima: 29/12/2025; Direvisi: 6/4/2026; Diterbitkan: 15/4/2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya beban psikologis mahasiswa tingkat akhir saat menyelesaikan skripsi, di mana dukungan sosial diasumsikan sebagai elemen krusial untuk menekan stres. Fokus utama studi ini adalah menganalisis hubungan antara dukungan sosial sebagai variabel bebas dan tingkat stres sebagai variabel terikat. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional, penelitian melibatkan 100 mahasiswa yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner skala Likert yang telah memenuhi kriteria validitas serta reliabilitas tinggi, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,948 untuk dukungan sosial dan 0,753 untuk stres. Data kemudian diproses melalui uji korelasi Pearson Product Moment menggunakan perangkat lunak SPSS. Hasil analisis statistik mengungkapkan nilai koefisien korelasi $r = -0,092$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,365$ ($p > 0,05$). Temuan empiris ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dan tingkat stres pada responden. Simpulan utama penelitian menegaskan bahwa stres pada mahasiswa akhir tidak ditentukan secara dominan oleh dukungan sosial eksternal, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor internal individu seperti mekanisme coping, persepsi kognitif, dan kemampuan adaptasi mandiri. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan manajemen stres yang lebih holistik dengan menitikberatkan pada penguatan resiliensi internal mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik guna memastikan keberhasilan penyelesaian tugas akhir mereka.

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

ABSTRACT

This research is motivated by the high psychological burden of final year students when completing their thesis, where social support is assumed to be a crucial element in reducing stress. The main focus of this study is to analyze the relationship between social support as an independent variable and stress levels as a dependent variable. Using a quantitative method with a descriptive correlational design, the study involved 100 students selected through a purposive sampling technique. The data collection instrument was a Likert scale questionnaire that met the criteria for high validity and reliability, with a Cronbach's Alpha value of 0.948 for social support and 0.753 for stress. The data were then processed through a Pearson Product Moment correlation test using SPSS software. The results of the statistical analysis revealed a correlation coefficient value of $r = -0.092$ with a significance level of $p = 0.365$ ($p > 0.05$). This empirical finding indicates that there is no significant relationship between social support and stress levels in respondents. The main conclusion of the study confirms that stress in final year students is not predominantly determined by external social support, but rather is more influenced by individual internal factors such as coping mechanisms, cognitive perceptions, and independent adaptation abilities. This research contributes to the development of more holistic



stress management by emphasizing strengthening students' internal resilience in facing academic challenges to ensure the successful completion of their final assignments.

Keywords: *Social Support, Stress, Final Student*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi guna mengoptimalkan potensi intelektual mereka secara maksimal (Rainy et al., 2023). Secara hukum, mereka masuk kategori pemuda dengan rentang usia antara 16 sampai 30 tahun yang sedang mengejar pengetahuan spesifik di institusi negeri maupun swasta. Pada akhir masa studi, setiap mahasiswa memiliki kewajiban akademik yang sangat krusial, yaitu menyusun sebuah karya ilmiah berupa skripsi. Proses ini merupakan wujud nyata dari penerapan seluruh ilmu yang telah diserap selama masa perkuliahan sekaligus menjadi jembatan menuju kematangan intelektual. Mahasiswa yang berada pada tahap akhir ini umumnya memasuki fase dewasa dini, sebuah periode transisi yang penuh dengan tanggung jawab baru serta tantangan yang semakin kompleks. Secara ideal, mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan lancar sebagai persyaratan mutlak untuk meraih gelar sarjana sesuai dengan peraturan yang berlaku. Masa produktif antara usia 21 hingga 25 tahun ini seharusnya menjadi waktu di mana kreativitas dan dedikasi berada pada titik puncak demi keberlanjutan karier di masa depan yang jauh lebih cerah bagi kehidupan profesional mereka nantinya (Masril et al., 2021; Neidi, 2021; Rainy et al., 2023).

Berdasarkan regulasi pemerintah nomor 60 tahun 1999, penyelesaian skripsi merupakan persyaratan mutlak untuk memperoleh kelulusan dari institusi pendidikan tinggi. Namun, realitas objektif di lapangan menunjukkan adanya jurang pemisah yang lebar antara tuntutan ideal tersebut dengan kendala yang dihadapi mahasiswa. Selama proses penyusunan, mahasiswa sering kali terjebak dalam berbagai rintangan teknis maupun administratif yang memicu tekanan emosional yang sangat intens. Masalah yang umum muncul meliputi kesulitan dalam menemukan topik penelitian yang orisinal, keterbatasan referensi pustaka, hingga proses revisi yang berulang kali tanpa kepastian yang jelas. Selain itu, dinamika hubungan dengan dosen pembimbing, seperti sulitnya mengatur jadwal pertemuan atau lambatnya respons terhadap draf tulisan, sering kali menurunkan motivasi belajar secara signifikan (Andriani & Wibawanta, 2020; Anggraini & Yanto, 2023; Hikmah et al., 2024). Tekanan ini menciptakan suasana akademik yang sangat membebani jiwa, yang jika dibiarkan akan mengganggu stabilitas mental mahasiswa. Kondisi penuh tekanan ini kemudian memicu munculnya fenomena stres akademik yang prevalensinya cukup tinggi di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Indonesia, yang berujung pada terhambatnya proses kelulusan tepat waktu sesuai target awal yang direncanakan oleh pihak universitas (Rahakratat et al., 2021; Rohmah, 2022; Z.R et al., 2021).

Stres dipahami sebagai respons psikologis alami terhadap berbagai kondisi yang dipersepsikan terlalu berat atau sulit untuk ditangani oleh kapasitas individu secara mandiri. Gejala yang muncul akibat tekanan emosional ini sangat beragam, mulai dari kelelahan fisik yang berkepanjangan, ledakan kemarahan, hingga perasaan gelisah yang terus berulang tanpa henti. Secara klinis, tingkatan stres dapat dibedakan menjadi kategori ringan yang bersifat sementara, kategori sedang yang mulai mengganggu fungsi harian, hingga kategori berat atau kronis yang berlangsung berminggu-minggu akibat konflik yang sangat kompleks. Dampak dari stres akademik yang tidak terkelola dengan baik pada mahasiswa tingkat akhir sangat mengkhawatirkan karena dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh, memicu gangguan



jantung, hingga menyebabkan depresi yang mendalam. Mahasiswa sering kali mengalami gangguan tidur serta ketidakstabilan tekanan darah akibat memikirkan beban tugas akhir yang belum tuntas dikerjakan. Fenomena ini diperkuat oleh data global yang menunjukkan tingginya angka gangguan mental akibat tuntutan hidup yang tidak seimbang. Oleh karena itu, kemampuan individu untuk mengelola stres sangat menentukan keberhasilan mereka dalam mempertahankan kesehatan fisik dan mental selama menjalani masa-masa sulit dalam perjuangan meraih gelar akademik yang diidamkan (Lubis et al., 2021; Mahardhani et al., 2020).

Salah satu pilar utama yang terbukti efektif dalam mereduksi beban psikologis tersebut adalah keberadaan dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar individu. Dukungan sosial mencakup segala bentuk bantuan nyata, kepedulian, serta kenyamanan yang diberikan oleh orang lain yang membuat seseorang merasa dicintai dan dihargai dalam sistem sosialnya. Terdapat 4 dimensi utama dukungan yang sangat krusial, yaitu dukungan *instrumental* berupa bantuan kebutuhan fisik, dukungan *informational* berupa nasihat pemecahan masalah, dukungan *companionship* guna membangun kebersamaan, serta dukungan *emotional* untuk menjaga stabilitas batin. Dalam perspektif spiritual, dorongan motivasi juga ditemukan dalam ajaran agama yang menegaskan bahwa setiap kesulitan akan selalu diiringi oleh kemudahan sebagai bentuk dukungan transendental bagi hamba-Nya. Dukungan yang bersumber dari keluarga, pasangan, maupun teman sejawat berfungsi sebagai perisai yang melindungi mahasiswa dari dampak negatif psikologis seperti rasa rendah diri atau keputusasaan. Dengan adanya sistem dukungan yang fungsional, individu memiliki resiliensi yang lebih baik untuk menghadapi hambatan tanpa kehilangan motivasi untuk terus berusaha menyelesaikan kewajiban akademiknya hingga mencapai hasil akhir yang diinginkan secara maksimal demi masa depan yang lebih baik (Keo, 2022; Kumalasari, 2023; Pratitis et al., 2021; 'ulya & Gumiandari, 2024).

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta pada bulan 10 tahun 2024 yang sedang berjuang menyelesaikan skripsi mereka. Berdasarkan observasi awal, banyak mahasiswa menganggap tugas akhir ini sebagai tantangan paling berat yang memicu kecemasan tinggi akibat berbagai kendala teknis dan keterbatasan referensi. Inovasi dari penelitian ini terletak pada upaya untuk mengintegrasikan berbagai jenis dukungan sosial dari sumber yang berbeda guna melihat keterkaitannya dengan tingkat stres secara komprehensif. Berbeda dengan studi terdahulu, riset ini ingin membuktikan apakah dukungan sosial yang memadai dari keluarga dan teman sebaya mampu menjadi faktor penentu utama dalam menurunkan tekanan emosional mahasiswa. Tujuan utamanya adalah mengidentifikasi hubungan fungsional antara sistem pendukung dengan kesehatan mental responden berusia 21 sampai 25 tahun selama periode kritis kelulusan. Hasil kajian ini diharapkan memberikan manfaat praktis bagi pihak kampus dalam merancang manajemen stres yang lebih efektif bagi mahasiswanya. Melalui penyebaran kuesioner pada akhir 2024 ini, diharapkan tercipta sebuah landasan teoretis baru yang mendukung terciptanya lingkungan akademik yang lebih suportif dan inklusif bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa depan yang sangat dinamis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain deskriptif korelasional guna mengukur derajat keterkaitan antara dua variabel utama. Fokus utama prosedur ini adalah melihat bagaimana variabel bebas berupa dukungan sosial



berhubungan dengan variabel terikat yaitu tingkat tekanan psikis atau stres. Populasi yang menjadi target dalam studi ini mencakup seluruh mahasiswa di Indonesia yang berada pada tahap akhir studi dan sedang menempuh proses penyusunan skripsi, dengan rentang usia antara 21 hingga 25 tahun. Mengingat jumlah populasi yang sangat besar, peneliti menetapkan ukuran sampel sebanyak 100 responden yang dihitung berdasarkan aplikasi rumus *slovin*. Teknik pengambilan subjek dilakukan melalui metode *purposive sampling* untuk menjamin bahwa partisipan yang terlibat benar-benar memenuhi kriteria spesifik yang telah ditetapkan sebelumnya. Langkah ini memastikan bahwa data yang diperoleh bersifat representatif dan mampu menggambarkan dinamika beban akademik mahasiswa akhir di lapangan secara sistematis, terukur, serta akurat bagi kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan psikologi pendidikan pada tahun 2026 ini secara tuntas.

Prosedur penjarangan informasi primer dilakukan melalui instrumen kuesioner digital yang dirancang menggunakan model skala *likert*. Perangkat penelitian ini mencakup dua skala utama yang telah melalui modifikasi serta uji validasi ahli guna menjamin ketepatan ukur. Skala pertama adalah instrumen dukungan sosial yang terdiri atas 50 butir pernyataan untuk mengevaluasi dimensi emosional, penghargaan, bantuan fisik, serta informasi. Skala kedua adalah instrumen stres yang memuat 23 butir pernyataan guna memotret gejala emosional, kognitif, perilaku, hingga reaksi fisiologis subjek secara mendalam. Total terdapat 73 item yang disebarkan kepada responden melalui platform daring *google form* secara efisien. Sebelum analisis data inti dilakukan, peneliti memastikan kualitas instrumen melalui uji reliabilitas yang menghasilkan koefisien *cronbach's alpha* sebesar 0,948 untuk variabel dukungan sosial dan 0,753 untuk variabel stres. Perolehan angka tersebut menunjukkan bahwa alat ukur yang dipergunakan sangat andal dan konsisten untuk mengumpulkan data lapangan secara objektif. Penggunaan teknologi digital mempermudah jangkauan mahasiswa dari berbagai daerah guna mendapatkan kecukupan informasi harian yang kredibel.

Tahapan analisis data dalam riset ini dijalankan secara sistematis menggunakan bantuan perangkat lunak statistik *SPSS for windows* versi 25 guna menjamin akurasi perhitungan angka secara presisi. Peneliti melakukan serangkaian uji prasyarat terlebih dahulu yang mencakup pengujian normalitas menggunakan teknik *kolmogorov-smirnov* serta verifikasi hubungan linearitas guna memastikan kelayakan data untuk analisis parametrik. Setelah asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan melalui teknik korelasi *pearson product moment* untuk mendeteksi arah dan kekuatan hubungan antar variabel pada taraf signifikansi 0,05. Selain aspek teknis, seluruh rangkaian prosedur pelaksanaan tetap menjunjung tinggi prinsip etika penelitian yang mencakup kejujuran, objektivitas, serta integritas dalam pengolahan informasi. Peneliti menjamin kerahasiaan data pribadi seluruh responden melalui pemberian *informed consent* secara transparan sebelum pengisian kuesioner dimulai. Rangkaian langkah analitis ini diproses secara teliti untuk menghasilkan simpulan ilmiah yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik mengenai pengaruh faktor eksternal terhadap kondisi psikis individu selama masa kritis kelulusan. Seluruh pengolahan data numerik ini dilakukan guna memberikan gambaran utuh sesuai fakta empiris yang terekam secara tuntas.

HASIL DAN PEMBAHASAN.

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia yang sedang menyelesaikan studi, dengan tujuan mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa aktif



semester akhir di perguruan tinggi Indonesia, dan sampel diambil sebanyak 100 responden sesuai kriteria yang ditetapkan. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang terdiri dari 73 pernyataan yang dimodifikasi dari penelitian sebelumnya, digunakan untuk mengukur dua variabel utama, yaitu dukungan sosial dan stres. Data dikumpulkan secara daring melalui Google Form, kemudian dianalisis untuk menilai hubungan antara kedua variabel tersebut.

Hasil kuesioner yang diperoleh dari 100 responden yang terdiri dari 73 item, 6 Laki-Laki dan 94 Perempuan. Data sebaran disajikan dalam bentuk tabulasi berupa frekuensi dan presentase meliputi usia dan jenis kelamin

Tabel 1. Data Demografis Partisipan

Data Demografi	N=100	Presentase %
Jenis Kelamin	Laki-Laki	6
	Perempuan	66
Usia	19	6
	20	7
	21	47
	22	21
	23	15
	24	1
	25	3

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden, mayoritas berada pada rentang usia 21 tahun (47%) dan sebagian besar adalah perempuan (94%). Distribusi usia lainnya adalah 19 tahun (6%), 20 tahun (7%), 22 tahun (21%), 23 tahun (15%), 24 tahun (1%), dan 25 tahun (3%), sedangkan jumlah laki-laki hanya 6 orang (5,9%). Dominasi responden perempuan menunjukkan partisipasi yang lebih tinggi dari kelompok ini dalam pengisian kuesioner. Hasil ini memberikan gambaran representatif mengenai mahasiswa akhir di Indonesia, sehingga data yang diperoleh relevan untuk analisis hubungan dukungan sosial dan tingkat stres.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas merupakan tingkat ketepatan suatu alat ukur dalam mengukur apa yang memang menjadi sasaran pengukuran. Suatu instrumen dikatakan memiliki validitas yang baik apabila data yang diperoleh benar-benar mencerminkan variabel yang ingin diukur dan sesuai dengan tujuan penelitian. Reliabilitas merupakan tingkat konsistensi suatu instrumen dalam menghasilkan data. Suatu alat ukur dinilai reliabel apabila pengukuran yang dilakukan berulang pada subjek yang sama menghasilkan hasil yang tetap atau tidak berubah secara signifikan.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item	Validitas (Corrected Item–Total Correlation)	Status Validitas	Reliabilitas (Cronbach’s Alpha)	Status Reliabilitas
Dukungan Sosial	27	Semua item > r tabel	Valid	0,948	Sangat Reliabel
Stres	15	Semua item > r tabel	Valid	0,753	Reliabel

Berdasarkan tabel 2 instrumen penelitian yang berbentuk kuesioner, yang diterapkan untuk mengukur variabel dukungan sosial dan stres, terbukti valid dan reliabel. Uji validitas dilakukan melalui metode Corrected Item–Total Correlation dengan tingkat signifikansi 10% ($\alpha = 0,10$), yang menunjukkan bahwa semua item pada variabel dukungan sosial (27 butir) dan



variabel stres (15 butir) memiliki koefisien korelasi melebihi nilai r tabel, sehingga dianggap valid. Pengujian reliabilitas dengan menggunakan Cronbach's Alpha mengungkapkan bahwa instrumen untuk dukungan sosial mencapai skor 0,948 dan instrumen untuk stres 0,753, di mana keduanya melampaui batas minimum 0,70, sehingga kedua alat tersebut dinyatakan reliabel

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah prosedur untuk menguji apakah data yang dikumpulkan dari populasi tertentu berdistribusi normal atau tidak. Distribusi penting karena menjadi dasar asumsi dalam berbagai teknik analisis statistik dapat menjadi tidak valid.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Variabel Stres	Variabel Dukungan Sosial
N		100	100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	46,00	89,76
	Std. Deviation	6,523	11,094
Most Extreme Differences	Absolute	,050	,134
	Positive	,050	,060
	Negative	-,050	-,134
Kolmogorov-Smirnov Z		,501	1,345
Asymp. Sig. (2-tailed)		,963	,054

Tabel 3 diatas merupakan hasil pengujian normalitas dengan uji kolmogorov smirnov. Dari hasil uji normalitas diatas dapat diketahui nilai signifikan 0,963 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual normal

Uji Linearitas

Uji Linearitas adalah untuk mengetahui apakah ada kaitan antara hubungan dua variabel; bersifat linear yaitu apakah perubahan pada satu variabel secara konsisten diikuti oleh perubahan pada variabel lain dalam bentuk garis lurus

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Variabel_Stress *	Between	(Combin	1386,402	37	37,470	,82	,73
Variabel_Dukungan_Sosial	Groups	ed)					
		Linearity	35,319	1	35,319	,77	,38
		Deviation from Linearity	1351,083	36	37,530	,82	,73
	Within	Groups	2825,598	62	45,574		
	Total		4212,000	99			

Berdasarkan tabel 4 hasil pengujian linearitas yang dilakukan antara variabel stres dan dukungan sosial, nilai signifikansi untuk Deviation from Linearity adalah 0,732, yang melebihi



ambang batas 0,05 (Sig. > 0,05). Kesimpulan ini menunjukkan bahwa tidak ada penyimpangan dari pola linearitas, sehingga dapat disimpulkan bahwa keterkaitan antara variabel stres dan dukungan sosial mengikuti hubungan linier. Oleh karena itu, asumsi linearitas telah terpenuhi, dan data yang memenuhi syarat untuk dianalisis dengan metode statistik parametrik, seperti korelasi Pearson atau regresi linear

Uji Hipotesis

Analisis hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi Product Moment untuk menguji keterkaitan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Kriteria signifikansi ditetapkan berdasarkan nilai $p < 0,05$. Apabila nilai $p > 0,05$, maka hubungan antara kedua variabel tersebut dinyatakan tidak signifikan (Siregar, 2020)

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Correlations

		Variabel Stress	Variabel Dukungan Sosial
Variabel_Stress	Pearson Correlation	1	-,092
	Sig. (2-tailed)		,365
	N	100	100
Variabel_Dukungan_Sosial	Pearson Correlation	-,092	1
	Sig. (2-tailed)	,365	
	N	100	100

Berdasarkan tabel 5 analisis korelasi Pearson, nilai koefisien korelasi (r) yang diperoleh adalah -0,092, dengan tingkat signifikansi (Sig. 2-tailed) mencapai 0,365. Karena nilai signifikansi ini melebihi batas signifikansi yang ditentukan, yakni 0,05 (Sig. > 0,05), maka hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada keterkaitan yang berarti antara variabel stres dan dukungan sosial. Lebih lanjut, koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berjalan berlawanan, meskipun kekuatannya sangat rendah. Oleh karena itu, yang dapat disimpulkan adalah hipotesis nol (H_0) dapat diterima, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Dengan kata lain, dukungan sosial tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap tingkat stres pada subjek penelitian ini

Pembahasan

Analisis data dalam penelitian ini menunjukkan temuan yang cukup kontras dengan anggapan umum mengenai peran lingkungan sosial dalam menekan beban pikiran mahasiswa. Berdasarkan hasil pengujian statistik, diperoleh nilai koefisien korelasi -0,092 dengan tingkat signifikansi 0,365. Angka tersebut jelas melampaui batas standar 0,05, sehingga secara otomatis membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dan tingkat stres pada 100 responden yang diteliti. Temuan ini memberikan gambaran unik bahwa variasi dalam penerimaan bantuan dari lingkungan luar tidak serta merta mengubah kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir. Meskipun instrumen penelitian telah terbukti memiliki reliabilitas tinggi dengan skor 0,948 untuk variabel dukungan sosial dan 0,753 untuk stres, hubungan linier yang diharapkan tetap tidak muncul secara signifikan. Hal ini menunjukkan



bahwa struktur data yang mencakup 94 perempuan dan 6 laki-laki ini memiliki dinamika internal yang lebih kompleks daripada sekadar pengaruh eksternal. Secara statistik, ketiadaan korelasi ini menegaskan bahwa faktor-faktor pendukung di sekitar individu tidak menjadi penentu utama dalam fluktuasi beban mental selama proses penyusunan tugas akhir berlangsung di perguruan tinggi (Daawi & Nisa, 2021; Handara & Irafahmi, 2022; Munthe & Saragi, 2023; Sitepu et al., 2024).

Secara mendalam, ketidakhadiran hubungan yang signifikan ini dapat dianalisis melalui mekanisme penilaian kognitif atau *cognitive appraisal* yang dimiliki oleh setiap individu. Stres bukan sekadar reaksi otomatis terhadap tekanan lingkungan, melainkan hasil interpretasi subjektif terhadap tantangan yang dihadapi dibandingkan dengan kemampuan diri. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir di Indonesia, beban penyusunan skripsi mungkin dipersepsikan sebagai tanggung jawab personal yang mutlak, sehingga dukungan dari pihak luar hanya dianggap sebagai elemen tambahan yang tidak menyentuh akar permasalahan. Strategi bertahan atau *coping strategy* internal tampaknya memegang peranan yang jauh lebih dominan dalam menentukan apakah seorang mahasiswa merasa tertekan atau tidak (Faradilla et al., 2021; Lestari & Purnamasari, 2022; Shabrina & Hartini, 2021). Meskipun dukungan sosial secara teoretis berfungsi sebagai penyangga, efektivitasnya sangat bergantung pada bagaimana individu memaknai dukungan tersebut. Jika mahasiswa merasa bahwa keberhasilan akademik sepenuhnya bergantung pada usaha mandiri, maka keberadaan dukungan emosional maupun instrumental dari keluarga dan teman tidak akan memberikan dampak penurunan stres yang terukur secara kuantitatif. Dinamika ini memperlihatkan bahwa kemandirian psikologis menjadi faktor yang lebih menonjol daripada jaringan pengaman sosial dalam menghadapi krisis akademik (Humaira, 2023; Putri et al., 2021; Soegiyanto et al., 2020).

Pola temuan ini selaras dengan berbagai pengamatan empiris yang menyoroiti dominasi faktor internal dalam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa saat menghadapi tuntutan akhir studi. Sering kali, beban akademik yang sangat spesifik dan teknis menciptakan tekanan yang tidak bisa diselesaikan hanya dengan kehadiran afeksi dari lingkungan sosial. Kebutuhan akan kemampuan adaptasi individu dan regulasi emosi mandiri menjadi lebih krusial dibandingkan sekadar mendapatkan motivasi verbal dari pihak lain. Banyak kasus menunjukkan bahwa kecemasan terkait masa depan dan kompleksitas tugas harian tetap berada pada level yang sama meskipun jaringan dukungan tersedia secara luas. Interpretasi subjektif terhadap stresor menjadi kunci mengapa dukungan sosial tidak mampu menurunkan skor stres yang rata-ratanya berada pada angka 46,00. Hal ini menegaskan bahwa dukungan eksternal bersifat pasif jika tidak diimbangi dengan strategi pengolahan stres yang aktif dari dalam diri mahasiswa itu sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan landasan untuk melihat kembali fungsi intervensi psikologis yang lebih fokus pada penguatan kapasitas mental individu daripada hanya memperluas jaringan dukungan sosial yang ternyata tidak memberikan pengaruh linier pada data korelasi (Craig et al., 2025; Hardiani & Andromeda, 2021; Schmiedl & Kauffeld, 2023).

Meskipun memberikan hasil yang tegas, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan untuk interpretasi lebih lanjut di masa depan. Pertama, distribusi jenis kelamin dalam sampel menunjukkan ketidakseimbangan yang sangat mencolok, dengan jumlah perempuan mencapai 94 orang sementara laki-laki hanya berjumlah 6 orang. Dominasi satu gender ini dapat memengaruhi generalisasi hasil karena pola respons stres dan cara menerima dukungan sosial sering kali memiliki perbedaan mendasar antar jenis kelamin. Selain itu, ukuran sampel yang hanya berjumlah 100 responden mungkin belum sepenuhnya mampu



memotret dinamika populasi mahasiswa yang sangat luas dan beragam di seluruh Indonesia. Pengambilan data yang dilakukan secara daring melalui *google form* juga memiliki risiko bias dalam kejujuran responden saat mengisi 73 butir pernyataan yang tersedia. Waktu pengambilan data yang dilakukan saat periode tertentu dalam semester akhir juga bisa menjadi faktor pengganggu, karena tingkat stres mahasiswa bersifat fluktuatif tergantung pada tahapan bimbingan yang sedang dijalani. Faktor-faktor lingkungan luar lainnya yang tidak masuk dalam kuesioner juga berpotensi memberikan pengaruh tersembunyi terhadap hasil korelasi negatif -0,092 yang ditemukan dalam penelitian ini.

Sebagai simpulan, hasil pengujian terhadap hipotesis nol dalam penelitian ini memberikan arah baru bagi manajemen stres di lingkungan pendidikan tinggi. Dukungan sosial tidak terbukti menjadi faktor tunggal atau prediktor langsung yang mampu menjamin rendahnya tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Intervensi yang bersifat holistik sangat disarankan, dengan mengintegrasikan pelatihan keterampilan *coping* dan manajemen waktu di samping penyediaan fasilitas dukungan sosial. Mahasiswa perlu dibekali dengan kemampuan untuk mengelola persepsi mereka terhadap beban tugas agar tidak selalu berakhir pada kondisi stres yang merugikan kesehatan mental. Penelitian lanjutan diharapkan dapat mengeksplorasi variabel mediator lain seperti kepribadian, efikasi diri, atau literasi kesehatan mental untuk mendapatkan gambaran yang lebih utuh. Dengan nilai signifikansi 0,365, jelas bahwa pendekatan manajemen stres tidak bisa hanya mengandalkan bantuan eksternal. Diperlukan sinergi antara kesiapan mental individu dan lingkungan yang kondusif untuk menciptakan ekosistem akademik yang sehat. Temuan ini menjadi pengingat penting bagi institusi pendidikan bahwa meskipun dukungan sosial penting sebagai hak asasi manusia, penguatan kapasitas psikologis internal tetap menjadi kunci utama dalam menjaga kesejahteraan mahasiswa selama menyelesaikan studi mereka.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, keterkaitan antara dukungan sosial dan tingkat stres pada mahasiswa akhir memenuhi asumsi linearitas, sehingga pemrosesan data dapat dilakukan dengan teknik korelasi Product Moment (Pearson). Temuan analisis menghasilkan koefisien korelasi bernilai -0,092 dengan taraf signifikansi 0,365 ($p > 0,05$), yang menyiratkan absennya hubungan bermakna antara dukungan sosial dan kadar stres. Walaupun secara konseptual orientasi hubungan negatif mengindikasikan bahwa peningkatan dukungan sosial berpotensi mengurangi stres, intensitas keterkaitan ini amat rendah dan tidak signifikan dari segi statistik. Oleh karena itu, dukungan sosial tidak terbukti secara empiris berpengaruh terhadap stres, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak, yang menegaskan bahwa stres lebih ditentukan oleh variabel lain di luar dukungan sosial, seperti aspek internal individu meliputi mekanisme coping, evaluasi kognitif, sifat kepribadian, serta kapasitas adaptasi.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan secara teoretis agar penelitian selanjutnya mengkaji peran dukungan sosial sebagai faktor penyangga stres dengan mempertimbangkan variabel mediator atau moderator, seperti strategi coping, resiliensi, dan penilaian kognitif terhadap stresor, serta menggunakan pendekatan metodologis yang lebih beragam, termasuk metode kualitatif atau campuran. Secara praktis, individu disarankan untuk tidak hanya bergantung pada dukungan sosial dari lingkungan, tetapi juga mengembangkan kemampuan internal dalam mengelola stres, sementara institusi pendidikan dapat merancang program pendampingan dan bimbingan yang lebih holistik, dengan fokus pada penguatan kapasitas individu dalam menghadapi stres selain pemberian dukungan sosial.





Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar individu tidak hanya bergantung pada dukungan sosial dalam menghadapi stres, tetapi juga mengembangkan kemampuan internal seperti pengelolaan emosi, pengaturan waktu, serta penerapan strategi coping yang adaptif. Selain itu, institusi pendidikan atau lembaga terkait diharapkan dapat menyusun program pendampingan dan layanan bimbingan yang lebih holistik dengan menekankan penguatan kapasitas individu dalam mengelola stres. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memasukkan variabel lain yang relevan, seperti resiliensi dan strategi coping, serta menggunakan pendekatan metodologis yang lebih beragam untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai stres dan dukungan sosial).

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, N., & Wibawanta, B. (2020). Peran dosen pembimbing sebagai pemimpin yang melayani dalam pembimbingan tugas akhir mahasiswa program sarjana [The role of supervisor as a servant leader in the final project supervision of undergraduate students]. *Polyglot Jurnal Ilmiah*, 16(2), 230. <https://doi.org/10.19166/pji.v16i2.1927>
- Anggraini, S., & Yanto, A. R. (2023). Hubungan kecerdasan emosional dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Journal on Education*, 5(4), 12158. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2177>
- Craig, F., Colella, G. M., Tenuta, F., Mauti, M., Gravina, A. G., Calomino, M. L., Plastina, R., Polito, A., & Costabile, A. (2025). From psychological wellbeing to distress: The role of psychological counseling interventions in university students. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1602009>
- Daawi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.556>
- Faradilla, M., Pefbrianti, D., & Hariawan, H. (2021). Kecemasan dan strategi mekanisme coping pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 219. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2910>
- Handara, M. F., & Irafahmi, D. T. (2022). Hardiness, social support, and academic stress of students working on bachelor's thesis during the pandemic. *Journal of Educational Health and Community Psychology*, 11(4), 766. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v11i4.24382>
- Hardiani, R., & Andromeda, A. (2021). Apakah mahasiswa yang tidak resilien rentan mengalami kesepian selama masa pandemi Covid-19? *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(3), 316. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i3.26201>
- Hikmah, F. P., Andriani, F., & Cahyono, R. (2024). Efektivitas komik dan diari berbasis web untuk meningkatkan self-regulated learning mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 10(1), 48. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.92142>
- Humaira, M. (2023). Melintasi tantangan pendidikan online: Dinamika dukungan sosial dan reduksi stres akademik pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(2), 110. <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i2.947>
- Keo, G. D. (2022). Pengaruh dukungan sosial guru terhadap resiliensi akademik siswa SMP. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(6), 7840.



- <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i6.4241>
- Kumalasari, D. (2023). Academic resilience among Indonesian college students during the COVID-19 pandemic: The role of future orientation and peer support. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 21(61), 541. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v21i61.7945>
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Masril, M., Menhard, M., Zubir, Z., Nusyirwan, N., Hidayat, R., Jefriyanto, J., Sari, M. R., Y, M. I., & Jonnedi, J. (2021). Persiapan menghadapi dunia kerja bagi mahasiswa tingkat akhir dan lulusan baru. *Jurnal Abdidas*, 2(5), 1092. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i5.431>
- Munthe, N., & Saragi, M. P. D. (2023). Examining the levels of depression among university students during the final assignment. *Journal of Educational Health and Community Psychology*, 1(1), 200. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v1i1.25959>
- Neidi, A. W. (2021). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43142>
- Pratitis, N. T., Suroso, S., Cahyanti, R. O., & Sa'idah, F. L. (2021). Self regulated learning dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi. *KELUWIH: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.3953>
- Putri, R. N., Hidayah, N., & Mujidin, M. (2021). Penyesuaian diri, dukungan sosial, dan gaya belajar visual: Kontribusi terhadap stres akademik siswa di masa pandemi. *Psyche 165 Journal*, 14(4), 339. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>
- Rahakratat, B., Wuisang, M., & Tendean, A. F. (2021). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Keperawatan UNKLAB. *Klabat Journal of Nursing*, 3(2), 10. <https://doi.org/10.37771/kjn.v3i2.573>
- Rainy, A., Isni, A. H., Resa, F. N., & Islamy, M. R. F. (2023). The influence of islamic religious education public courses in improving noble character students Department of Chemistry Education, Indonesian University of Education. *Educan: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.21111/educan.v7i1.9081>
- Rohmah, N. (2022). The stress and emotional eating behavior in students of Universitas Negeri Semarang. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.55170>
- Schmiedl, A., & Kauffeld, S. (2023). The positive effects of resource-oriented training on students' perception and use of social support. *Frontiers in Education*, 8. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1187319>



- Shabrina, S., & Hartini, N. (2021). Hubungan antara hardiness dan daily spiritual experience dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 930. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27599>
- Sitepu, E., Tampubolon, J., Manulang, S., & Amalia, S. N. (2024). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 matematika di Universitas Negeri Medan. *STATISTIKA: Journal of Theoretical Statistics and Its Applications*, 24(1), 93. <https://doi.org/10.29313/statistika.v24i1.3257>
- Soegiyanto, S., Setiawan, I., Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Parista, V. S. (2020). Analizing academic prokrastination causing factors in designing thesis of athlete students. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 3(1), 106. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.13282>
- 'ulya, H., & Gumiandari, S. (2024). Upaya meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon melalui penguatan kemampuan regulasi diri. *EMPATI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 62. <https://doi.org/10.26877/empati.v11i1.15521>
- Z.R, Z., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 kesehatan masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2021. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 963. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2092>