


## Peran Dukungan Sosial dalam Mengatasi Stress Akademik pada Mahasiswa: Pendekatan Penelitian Kualitatif

Marssel Michael Sangkey<sup>1\*</sup>, Nova Lisye Sinualan<sup>2</sup>, Normila Syahrin<sup>3</sup>, Tresensia Eka Jamali<sup>4</sup>, Wulansari Iliu Sarungu<sup>5</sup>, Enjelina Wisky<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Psikologi, Universitas Negeri Manado, Jln. Kampus Unima, Tonsaru, Kec. Tondano Selatan, Kab. Minahasa, Sulawesi Utara

E-mail: [mmsengkey@unima.ac.id](mailto:mmsengkey@unima.ac.id)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1502>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 02 June 2025

Revised: 14 June 2025

Accepted: 28 June 2025

#### Kata Kunci:

Dukungan Sosial, Stress Akademik, Mahasiswa, Penelitian Kualitatif, Kesehatan Mental

#### Keywords:

*Social Support, Academic Stress, Students, Qualitative Research, Mental Health*

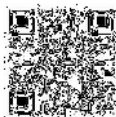
### ABSTRACT

Stress akademik merupakan fenomena yang umum dialami mahasiswa dalam perjalanan pendidikan tinggi mereka. Tekanan dari tugas-tugas akademik, ujian, dan tuntutan prestasi dapat berdampak negatif pada Kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan social dalam membantu mahasiswa mengatasi stress akademik melalui pendekatan kualitatif. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan 7 mahasiswa dari berbagai fakultas yang mengalami stress akademik tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan social berperan signifikan dalam mengurangi tingkat stress akademik mahasiswa melalui empat dimensi utama: dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, dan dukungan penilaian. Dukungan social terbukti menjadi faktor protektif yang efektif dalam mengatasi stress akademik mahasiswa, dengan keluarga dan teman sebaya sumber dukungan utama.

*Academic stress is a common phenomenon experienced by students in their higher education journey. Pressure from academic tasks, exams, and achievement demands can have a negative impact on students' mental health and academic performance. This study aims to explore the role of social support in helping students cope with academic stress through a qualitative approach. This study uses a qualitative approach with a phenomenological design. Data were collected through in-depth interviews with 7 students from various faculties who experienced high academic stress. The results showed that social support played a significant role in reducing students' academic stress levels through four main dimensions: emotional support, informational support, instrumental support, and appraisal support. Social support was shown to be an effective protective factor in coping with students' academic stress, with family and peers as the main sources of support.*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



**How to Cite:** Marssel Michael Sangkey, et al (2025). Peran Dukungan Sosial dalam Mengatasi Stress Akademik pada Mahasiswa: Pendekatan Penelitian Kualitatif, 3(4) 5709-5712. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1502>

### PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan periode transisi yang penuh tantangan bagi mahasiswa. Berbagai tuntutan akademik seperti penyelesaian tugas, persiapan ujian, penelitian, dan pencapaian standar akademik tertentu dapat menimbulkan stress yang signifikan (Lazarus & Folkman, 1984). Stress akademik didefinisikan sebagai respons fisik dan psikologis terhadap stressor yang berkaitan dengan tuntutan akademik yang melebihi kemampuan coping individu (Wilks, 2008).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa prevalensi stress akademik di kalangan mahasiswa cukup tinggi. Studi yang dilakukan oleh American College Health Association (2019) menemukan

bahwa 85% mahasiswa melaporkan merasa kewalahan dengan tanggung jawab akademik mereka. Di Indonesia, penelitian Safitri dan Hidayat (2020) menunjukkan bahwa 67% mahasiswa mengalami tingkat stress akademik sedang hingga tinggi.

Dukungan sosial telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang dapat membantu individu dalam mengatasi stress. Menurut teori dukungan sosial Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial dapat berfungsi sebagai buffer yang melindungi individu dari dampak negatif stress melalui dua mekanisme: efek langsung dan efek moderasi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi interpretatif. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi stress akademik dan peran dukungan social dalam proses coping mereka.

Partisipan penelitian terdiri dari 15 mahasiswa aktif dari berbagai fakultas di universitas negeri, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria:

1. Mahasiswa aktif semester 4 dan 6
2. Mengalami stress akademik tingkat sedang hingga tinggi berdasarkan Academic Stress Scale
3. Bersedia berpartisipasi dalam wawancara mendalam

Data dikumpulkan melalui:

1. Wawancara mendalam semi-terstruktur dengan durasi 45-60 menit per partisipan
2. Observasi partisipatif selama proses wawancara
3. Catatan lapangan untuk dokumentasi konteks dan non-verbal cues

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Partisipan penelitian terdiri dari 6 mahasiswa perempuan dan 3 mahasiswa laki-laki dengan rentang usia 19-22 tahun. Mereka berasal dari berbagai fakultas termasuk Psikologi Fakultas Teknik, dan Politeknik.

Partisipan mendeskripsikan stress akademik sebagai kondisi yang multidimensional, meliputi: Manifestasi Fisik:

1. Gangguan tidur dan pola makan
2. Sakit kepala dan ketegangan otot
3. Kelelahan yang berlebihan

Manifestasi Psikologis:

1. Kecemasan berlebihan
2. Perasaan tidak berdaya
3. Penurunan motivasi belajar

*"Kalau lagi stress berat karena tugas menumpuk, saya bisa tidak tidur. Kepala pusing terus, makan juga tidak teratur."* (Partisipan 3)

Partisipan mengidentifikasi beberapa sumber dukungan sosial utama:

Keluarga:

1. Dukungan emosional dari orang tua
2. Dukungan finansial untuk kebutuhan akademik
3. Motivasi dan dorongan moral

Teman Sebaya:

1. Sharing pengalaman serupa
2. Kolaborasi dalam mengerjakan tugas
3. Dukungan emosional mutual

Dosen dan Staff Akademik:

1. Bimbingan akademik
2. Fleksibilitas dalam deadline
3. Konseling akademik

### **Bentuk-bentuk Dukungan Sosial**

Dukungan Emosional: Partisipan menekankan pentingnya memiliki seseorang yang mendengarkan keluh kesah mereka tanpa menghakimi.

*"Yang paling membantu itu ketika ada teman yang mau dengerin curhat saya tanpa langsung kasih solusi. Kadang kita cuma butuh didengar aja."* (Partisipan 7)

Dukungan Instrumental: Bantuan praktis seperti berbagi materi kuliah, membantu mengerjakan tugas, atau memberikan transportasi sangat dihargai partisipan.

Dukungan Informasional: Sharing informasi tentang strategi belajar, tips menghadapi ujian, dan informasi akademik terbukti sangat membantu.

Dukungan Penilaian: Feedback positif dan reassurance dari significant others membantu meningkatkan kepercayaan diri partisipan.

### **Mekanisme Dukungan Sosial dalam Mengatasi Stress**

Analisis mengungkap tiga mekanisme utama:

Buffer Effect: Dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung yang mengurangi dampak negatif stress akademik.

Direct Effect: Kehadiran dukungan sosial secara langsung meningkatkan well-being dan kemampuan coping.

Meaning-Making: Dukungan sosial membantu mahasiswa memaknai kembali situasi stressful menjadi lebih manageable.

### **Interpretasi Temuan**

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dukungan sosial Cohen dan Wills (1985) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai buffer terhadap stress. Partisipan melaporkan bahwa ketersediaan dukungan sosial membantu mereka merasa lebih mampu menghadapi tuntutan akademik.

Temuan mengenai pentingnya dukungan emosional konsisten dengan penelitian Thoits (2011) yang menekankan bahwa validasi emosional dan empati merupakan komponen krusial dalam proses coping. Mahasiswa memerlukan ruang untuk mengekspresikan perasaan mereka tanpa takut dihakimi.

### **Implikasi Teoritis**

Penelitian ini memperkaya pemahaman tentang mekanisme dukungan sosial dalam konteks akademik. Temuan menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai buffer, tetapi juga sebagai resource yang dapat diakses mahasiswa untuk meningkatkan strategi coping mereka.

### **Implikasi Praktis**

#### **Bagi Institusi Pendidikan**

1. Mengembangkan program peer support
2. Menyediakan layanan konseling yang mudah diakses
3. Menciptakan lingkungan akademik yang supportive

#### **Bagi Mahasiswa**

1. Aktif membangun dan memelihara jaringan social
2. Mengembangkan keterampilan komunikasi untuk meminta bantuan
3. Memberikan dukungan timbal balik kepada sesama mahasiswa

#### **Bagi Keluarga:**

1. Memberikan dukungan emosional yang konsisten
2. Memahami tantangan akademik yang dihadapi mahasiswa
3. Menyediakan dukungan instrumental sesuai kebutuhan

## **SIMPULAN**

Penelitian ini mengonfirmasi peran signifikan dukungan sosial dalam membantu mahasiswa mengatasi stress akademik. Empat dimensi dukungan sosial (emosional, instrumental, informasional,

dan penilaian) semuanya berkontribusi terhadap kemampuan coping mahasiswa, dengan dukungan emosional sebagai yang paling dihargai.

Dukungan sosial berfungsi melalui tiga mekanisme utama: sebagai buffer terhadap stress, memberikan efek langsung pada well-being, dan membantu meaning-making. Keluarga dan teman sebaya merupakan sumber dukungan sosial yang paling penting bagi mahasiswa.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi selama proses penelitian dan penulisan jurnal ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada Ibu Nova Lisye Sinulan, S.Pd., M.Pd dan Bapak Marssel Michael Sengkey, S.Psi., M.A atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang diberikan. Tidak lupa, penulis juga berterima kasih kepada keluarga dan rekan-rekan yang selalu memberikan semangat dan dukungan.

### **REFERENSI**

- Cassidy, T., & Poots, A. (2022). Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 115. [<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8791695/>][4]
- Maulana, M. I., & Lestari, R. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa new normal. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Saputro, A. A. (2022). Korelasi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa pendidikan jasmani Universitas PGRI Jombang di masa pandemi Covid-19. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(2), 193–204. [<https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/download/10247/3250>][7]
- Firdiansyah, M. (2020). Peran dukungan sosial dan manajemen waktu pada stres akademik mahasiswa. *Jurnal Al-Isyraq*, 3(2), 1–13. [<https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/download/861/291>][1]
- Pratiwi, D. (2024). Analysis of academic stress, family social support, on students' psychological well-being. *International Journal of Education, Language, Literature, Arts, Culture, and Social Humanities*, 3(1), 68–79. [<https://pbsi-upr.id/index.php/ijellacush/article/view/1262>][6]
- Erfin Hidayat dkk,(2022) hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(9)
- Risa Daffa Rizqullah.Dkk.(2024) Dukungan social dan stress akademik pada sisws madrasah Aliyah. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*. 1(2)
- Nadia Galih Permata Dkk,(2025).peran dukungan social dan manajemen waktu pada atres akademik mahasiswa tingkat akhir universitas Muhammadiyah sioarja. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*.8(1).