

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI FASE PASCA-PUTUS CINTA

RINGKASAN

¹Rizki Azhari, ²Muhammad Erwan Syah

Latar Belakang: Mahasiswa pada fase dewasa awal tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga dinamika emosional seperti pasca-putus cinta yang dapat memicu stres akademik. Dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan tersebut.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa pasca-putus cinta.

Metode: Metode yang digunakan adalah *kuantitatif korelasional* dengan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian terdiri dari 256 orang, dengan kriteria mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan Perempuan yang mengalami putus cinta dalam 3–6 bulan terakhir. Instrumen penelitian berupa skala dukungan sosial dengan V berada di rentang 0,70 sampai dengan 0,925 dan nilai reliabilitas 0,879. Skala stres akademik dengan V berada di rentang 0,70 sampai dengan 0,70 sampai dengan 0,875 dan nilai reliabilitas 0,932.

Hasil: Analisis menggunakan korelasi *Spearman rank* yang menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,01$) dan nilai koefisien korelasi sebesar hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik ($r = -0,238$; $p < 0,05$). Artinya, hipotesis dalam penelitian ini diterima dimana terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stress akademik pada mahasiswa yang pernah mengalami fase-pasca putus cinta.

Kesimpulan: Arah penelitian ini menunjukkan arah negatif, dimana semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan mahasiswa.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Stres Akademik, Pasca-Putus Cinta

¹ Mahasiswa (S1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Prodi (S1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND ACADEMIC
STRESS AMONG COLLEGE STUDENTS IN THE LIFE AFTER BREAKUP
PHASE**

ABSTRACT

¹Rizki Azhari, ²Muhammad Erwan Syah

Latar Belakang: *College students in the emerging adulthood phase face not only academic demands but also emotional dynamics, such as post-breakup experiences, which may trigger academic stress. Social support serves as a protective factor in dealing with such pressures.*

Tujuan: *This study aims to examine the relationship between social support and academic stress among students after experiencing a breakup.*

Metode: *The research employed a quantitative correlational design with purposive sampling techniques. The participants consisted of 256 active students, aged 18–25 years, both male and female, who had experienced a breakup within the past 3–6 months. The instruments used were the social support scale with Aiken's V values ranging from 0.70 to 0.925 and a reliability coefficient of 0.879, and the academic stress scale with Aiken's V values ranging from 0.70 to 0.875 and a reliability coefficient of 0.932.*

Hasil: *Data were analyzed using Spearman's rank correlation, which showed a significance level of 0.00 ($p < 0.01$) and a correlation coefficient of $r = -0.238$ ($p < 0.05$). These results indicate a significant negative relationship between social support and academic stress.*

Kesimpulan: *In other words, the hypothesis was supported, showing that higher levels of social support are associated with lower levels of academic stress among students in the post-breakup phase.*

Keywords: *Social Support, Academic Stress, Post-Breakup*

¹ Mahasiswa (S1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Prodi (S1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta