

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan

Lokasi penelitian ini berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Pemilihan lokasi ini didasarkan pada fakta bahwa provinsi DIY merupakan salah satu pusat pendidikan di Indonesia yang banyak dihuni oleh mahasiswa, khususnya generasi Z. Subjek penelitian adalah mahasiswa generasi Z berusia 18–25 tahun yang berdomisili di kabupaten-kabupaten yang ada di Provinsi DIY, yaitu Kabupaten Bantul, Kabupaten Gunungkidul, Kabupaten Kulon Progo, dan Kabupaten Sleman. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk Google Form melalui media sosial, seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Pemilihan media sosial ini disesuaikan dengan karakteristik generasi Z yang akrab dengan teknologi digital serta aktif menggunakan platform tersebut, sehingga memudahkan peneliti dalam menjangkau responden secara lebih luas.

2. Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan pengumpulan data penelitian, peneliti wajib melaksanakan sejumlah langkah pendahuluan, yang meliputi antara lain:

a) Persiapan Administrasi

Tahapan persiapan dalam penelitian ini dilakukan sebelum peneliti memulai penelitian. Peneliti menentukan kriteria subjek penelitian sebagai berikut: 1) Mahasiswa aktif atau tidak sedang cuti, 2) Laki-laki dan perempuan, 3) Berusia 18-25 tahun, 4) Mengalami putus cinta dalam 3-6 bulan terakhir. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebarluaskan melalui Google Form kepada subjek penelitian. Sesuai dengan kode etik, peneliti juga melampirkan informed consent kepada subjek sebelum mengisi kuesioner yang mengukur dukungan sosial dan stres akademik, dengan tujuan untuk memperoleh persetujuan subjek menjadi bagian dari penelitian serta menjaga kerahasiaan data yang diberikan. Karena pengumpulan data dilakukan secara online, penelitian ini tidak memerlukan surat izin dari instansi tertentu.

b) Persiapan Alat Ukur

Pada langkah ini, peneliti mempersiapkan instrumen pengukuran yang terdiri dari dua skala utama, yaitu skala stres akademik dan skala dukungan sosial, yang dirancang untuk mengukur variabel-variabel yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

1) Stres Akademik

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel stres akademik adalah skala stres akademik yang telah dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Zahrah dan Sukirno (2022) berdasarkan aspek stres akademik menurut Sarafino dan Smith (2011). Modifikasi alat ukur dalam penelitian ini dilakukan dengan menyesuaikan item-item dalam skala stres akademik agar lebih relevan dengan subjek penelitian. Sebelumnya, skala ini digunakan untuk meneliti mahasiswa santri, sedangkan dalam penelitian ini, skala tersebut difokuskan pada mahasiswa yang mengalami fase pasca putus cinta.

Selain dilakukan penyesuaian pada item-item yang ada, modifikasi yang signifikan juga diterapkan pada alternatif jawaban yang diberikan kepada responden. Pada skala awal, responden hanya diberikan empat pilihan jawaban yang terbatas, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), yang mana pilihan ini cukup menggambarkan sejauh mana responden setuju atau tidak setuju dengan pernyataan yang diberikan. Namun, dalam penelitian ini, untuk memberikan fleksibilitas yang lebih besar dalam menggambarkan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan responden, opsi jawaban tersebut dimodifikasi dengan menambahkan satu pilihan tambahan, yaitu Netral (N).

Dengan adanya tambahan pilihan Netral, responden kini memiliki lima opsi untuk dipilih: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Modifikasi ini bertujuan untuk memberikan ruang yang lebih luas bagi responden dalam mengekspresikan pandangan mereka, terutama bagi mereka yang merasa tidak memiliki sikap yang jelas atau cenderung berada pada posisi tengah terhadap pernyataan yang diajukan.

2) Skala Dukungan Sosial

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun Oktaviani dan Soetjningsih (2023) berdasarkan dimensi dukungan sosial dari Zimet dkk. (1988). Dalam penelitian ini, peneliti langsung menggunakan skala yang telah ada karena variabel yang diukur sudah sesuai dengan kebutuhan penelitian. Jumlah pilihan jawaban pada skala juga telah sesuai, yaitu lima kategori, terdiri dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), sehingga tidak diperlukan perubahan dalam bentuk alternatif jawaban. Skala tersebut mencakup aitem-aitem yang mencerminkan berbagai sumber dukungan sosial yang relevan bagi individu.

e) Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Peneliti melaksanakan *try-out* pada rentang waktu 7 Juli 2025 hingga 18 Juli 2025, dengan melibatkan sebanyak 58 responden yang dipilih secara cermat. Kuesioner yang telah disusun kemudian disebarluaskan melalui platform Google Form, yang memungkinkan pengumpulan data secara lebih praktis dan efisien. Proses ini mengacu pada pedoman yang dikemukakan oleh Sugiyono (2015), yang menyarankan bahwa minimal 30 subjek diperlukan untuk menjalankan *try-out* yang efektif, sehingga dengan melibatkan 58 responden, jumlah ini sudah lebih dari cukup untuk memberikan gambaran yang representatif terhadap reliabilitas dan validitas instrumen yang digunakan. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti kemudian melakukan analisis data menggunakan SPSS for Windows versi 25

d) Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Skala

Hasil dari analisis yang dilakukan terhadap uji validitas dan reliabilitas kedua instrumen menunjukkan temuan sebagai berikut:

1) Skala Stres Akademik

Tahap pertama ialah melakukan uji validitas aiken's v dengan menyebarkan aitem kepada 10 rater atau expert judgement, diperoleh bahwa keseluruhan aitem memenuhi kriteria 10 rater, yaitu 0,7. Nilai validitas aitem skala stres akademik yang diperoleh berada pada rentang 0,70 sampai dengan 0,87.

Analisis terhadap skala stres akademik dilakukan sebanyak dua kali putaran. Uji reliabilitas dilakukan dengan melibatkan 58 responden dan menggunakan batas koefisien aitem-total minimal 0,300. Berdasarkan 27 aitem pernyataan yang diuji, terdapat 6 aitem yang tidak memenuhi batas koefisien dan dinyatakan gugur, yaitu aitem nomor 2 (0,243), 5 (-0,620), 7 (-0,027), 14 (-0,641), 20 (-0,561), dan 23 (-0,683). Sebanyak 21 aitem lainnya dinyatakan memenuhi kriteria dan diterima dengan nilai signifikansi < 0.3 . Nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* pada putaran pertama, sebelum penghapusan aitem, sebesar 0,831.

Setelah tiga aitem yang gugur dihapus, dilakukan pengujian ulang dan diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,932. Nilai koefisien $> 0,700$ menunjukkan bahwa aitem-aitem dalam skala dukungan sosial orang tua memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Tabel blueprint Skala Stres Akademik pasca-uji coba disajikan berikut ini.

Tabel 4. 1 Blueprint Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator Perilaku	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Biologis	Mudah lelah	1	11	2
	Kurang selera makan	16	-	1
	Insomnia	12	-	1
	Sakit kepala	10	15	2
	Jantung berdebar-debar	26	-	1
	Sulit berkonsentrasi	3	25, 19	3
Kognitif	Prestasi menurun	4	17	2
	Mudah lupa	-	-	-
	Berpikir negatif	6, 18	24	3
	Sulit mengambil keputusan	-	13	1
	Mudah sedih	-	27	1
Emosi	Gelisah menghadapi tugas	21	-	1
	Mudah tersinggung	-	8	1
	Panik ketika banyak tugas	-	22	1
	Putus asa	-	-	-
Perilaku	Tidak disiplin	-	9	1
	Jumlah	10	11	21

2) Skala Dukungan Sosial

Tahap pertama ialah melakukan uji validitas aiken's v dengan menyebarkan aitem kepada 10 rater atau expert judgement, diperoleh bahwa keseluruhan aitem memenuhi kriteria 10 rater, yaitu 0,7. Nilai validitas skala dukungan sosial yang diperoleh berada pada rentang 0,70 sampai dengan 0,92.

Analisis terhadap skala dukungan sosial dilakukan sebanyak satu kali putaran. Uji reliabilitas dilakukan dengan

melibatkan 58 responden dan menggunakan batas koefisien aitem-total minimal 0,300. Berdasarkan 12 aitem pernyataan yang diuji tidak terdapat aitem pernyataan yang gugur.

Nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* pada putaran pertama, sebesar 0,879. Nilai koefisien $>0,700$ menunjukkan bahwa aitem-aitem dalam skala dukungan sosial memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Tabel blueprint Skala Dukungan Sosial pasca-uji coba dapat dilihat berikut ini.

Tabel 4. 2 Blueprint Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba

Dimensi	Aitem		Jumlah
	F	UF	
Keluarga	3, 4, 8, 11	-	4
Temannya	6, 7, 9, 12	-	4
Orang Spesial	1, 2, 5, 10	-	4
Jumlah	12	0	12

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan pada rentang waktu 20 Juli 2025 hingga 23 Juli 2025. Proses pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan *platform google form* yang di dalamnya memuat informasi umum mengenai penelitian, identitas responden, *informed consent*, petunjuk pengisian, serta dua instrumen psikologis, yaitu skala stres akademik dan skala dukungan sosial. Instrumen ini disebarkan kepada responden yang telah memenuhi kriteria melalui berbagai media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan X, guna menjangkau partisipan yang sesuai dengan karakteristik penelitian.

Selama proses pengambilan data, peneliti secara aktif memantau jumlah responden yang telah mengisi formulir untuk memastikan terpenuhinya jumlah partisipan sesuai target. Hasil dari proses ini, terkumpul sebanyak 256 responden mahasiswa yang datanya kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungan social dengan stres akademik

C. Hasil Penelitian

Deskripsi Responden Penelitian

Penelitian ini mengandalkan metode pengumpulan data secara daring melalui penyebaran kuesioner menggunakan *platform Google Form*. Peneliti berhasil memperoleh sebanyak 256 respons yang valid dari partisipan. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi karakteristik serta profil demografis para responden, yang selanjutnya dirangkum secara sistematis dan disajikan dalam bentuk tabel berikut.

Tabel 4. 3 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	N	Presentase (%)
18	14	5,45
19	38	14,79
20	50	19,46
21	48	18,68
22	34	13,23
23	28	10,89
24	26	10,12
25	18	7,39
Total	256	100

Berdasarkan tabel di atas, data mengenai distribusi usia responden penelitian menunjukkan bahwa responden yang berusia 18

tahun berjumlah 14 orang (5,45%), sedangkan pada usia 19 tahun terdapat 38 orang (14,79%). Usia 20 tahun memiliki jumlah responden terbanyak, yaitu 50 orang (19,46%). Pada usia 21 tahun, jumlah responden sedikit berkurang menjadi 48 orang (18,68%), dan usia 22 tahun tercatat ada 34 orang (13,23%). Usia 23 tahun memiliki 28 orang (10,89%), sementara usia 24 tahun mencatatkan 26 orang (10,12%). Responden berusia 25 tahun terdapat 19 orang (7,39%). Secara keseluruhan, jumlah responden penelitian adalah 257 orang

Tabel 4. 4 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Presentase (%)
Laki-laki	113	43,51
Perempuan	143	56,48
Total	256	100

Berdasarkan tabel di atas, distribusi jenis kelamin responden penelitian menunjukkan bahwa responden laki-laki berjumlah 113 orang, yang setara dengan 43,51% dari total responden. Sementara itu, responden perempuan berjumlah 143 orang, yang mewakili 56,49% dari total responden. Secara keseluruhan, total jumlah responden adalah 256 orang, dengan rincian persentase yang menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan.

Tabel 4. 5. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Domisili

Domisili	N	Presentase (%)
Sleman	47	18,36
Bantul	50	19,53
Kulon Progo	68	26,56
Kota Jogja	45	17,58
Sleman	46	17,97
Total	256	100

Berdasarkan tabel di atas, distribusi asal kabupaten/kota responden penelitian menunjukkan bahwa responden yang berasal dari Kota Yogyakarta berjumlah 68 orang, yang setara dengan 26,56% dari total responden. Selanjutnya, responden dari Kabupaten Bantul berjumlah 50 orang atau 19,53%, diikuti oleh Kabupaten Sleman sebanyak 47 orang atau 18,36%. Responden dari Kabupaten Kulon Progo berjumlah 46 orang atau 17,97%, sedangkan responden dari Kabupaten Gunung Kidul berjumlah 45 orang atau 17,58%. Secara keseluruhan, total jumlah responden adalah 256 orang, dengan rincian persentase tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari Kota Yogyakarta.

3. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan pengkategorian adalah untuk mengelompokkan setiap subjek ke dalam tingkatan-tingkatan yang mencerminkan kontinuitas atribut yang diukur (Azwar, 2019). Hal ini memungkinkan hasil pengukuran dapat disajikan secara lebih terstruktur dan informatif, sehingga mempermudah analisis lebih lanjut. Dalam proses ini, setiap skor individu akan dikonversi ke dalam kategori tertentu berdasarkan rentang nilai yang sudah ditetapkan. Proses ini dilaksanakan dengan menerapkan rumus norma yang sesuai, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Statistik	Hipotetik	Empirik
Stres Akademik	Xmax	105	97
	Xmin	21	27
	Mean	84	70
	Standar Deviasi	63	62

Dukungan Sosial	Xmax	60	56
	Xmin	12	15
	Mean	48	41
	Standar Deviasi	36	35,5

Keterangan:

Skor hipotetik: diperoleh dari skala

Skor empirik: diperoleh dari hasil penelitian

Tabel 4. 6 Rumus Norma Kategorisasi

No	Kategorisasi	Rumus Norma
1.	Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$
2.	Rendah	$\mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$
3.	Sedang	$\mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$
4.	Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma \leq X < \mu + 1,8 \sigma$
5.	Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 \sigma$

Keterangan:

X: Nilai Total

μ : Mean

σ : Standar Deviasi

Setelah rumus norma kategorisasi ditetapkan, peneliti kemudian mengelompokkan seluruh responden ke dalam lima tingkatan yang telah ditentukan berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data. Proses ini dilakukan secara cermat dan sistematis, sehingga diperoleh hasil pengelompokan yang memadai dan sesuai dengan kriteria penelitian. Hasil pengelompokan ini nantinya akan menjadi dasar untuk melakukan interpretasi data secara lebih mendalam, sekaligus memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai distribusi responden dalam konteks variabel yang diteliti. Hasil pengelompokan ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Persentil Untuk Kategorisasi Tiap Variabel

Kategori	Stres Akademik	Dukungan Sosial
Sangat Rendah	$X < 41$	$X < 23$
Rendah	$41 \leq X < 55$	$23 \leq X < 31$
Sedang	$55 \leq X < 69$	$31 \leq X < 39$
Tinggi	$69 \leq X < 83$	$39 \leq X < 47$
Sangat Tinggi	$X > 83$	$X > 47$

Tabel 4. 8 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

Kategori	Stres Akademik		Dukungan Sosial	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Sangat Rendah	63	24,5	19	7,3
Rendah	36	13,7	11	4,2
Sedang	53	20,2	17	6,5
Tinggi	38	14,5	52	19,8
Sangat Tinggi	72	27,5	163	62,2
Total	257	100	257	100

Berdasarkan tabel, kategori stres akademik menunjukkan distribusi yang bervariasi di antara responden. Sebagian besar responden, yaitu 72 orang (27,5%), mengalami tingkat stres akademik yang sangat tinggi. Selain itu, 63 responden (24%) berada pada kategori Sangat Rendah, yang menandakan bahwa mereka merasa tidak terbebani oleh stres akademik. Pada kategori Rendah, terdapat 36 responden (13,7%), menunjukkan bahwa sebagian kecil responden merasakan tingkat stres yang rendah. Sebanyak 53 responden (20,2%) berada pada kategori Sedang, yang menunjukkan adanya tingkat stres akademik yang sedang, dan 38 responden (14,5%) berada pada kategori Tinggi, menggambarkan bahwa mereka merasa cukup tertekan oleh stres akademik.

Dalam hal dukungan sosial, mayoritas responden merasakan dukungan yang sangat tinggi, dengan 163 orang (62,2%) masuk dalam kategori Sangat Tinggi. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa memiliki dukungan sosial yang kuat. Sebanyak 52 responden (19,8%) merasakan dukungan sosial yang tinggi, yang

mencerminkan adanya hubungan sosial yang baik. Kategori Sedang diisi oleh 17 responden (6,5%), yang menunjukkan tingkat dukungan sosial yang moderat. Sebanyak 11 responden (4,2%) merasa bahwa dukungan sosial mereka rendah, dan hanya 19 responden (7,3%) yang merasakan dukungan sosial yang sangat rendah. Secara keseluruhan, sebagian besar responden merasa didukung secara sosial dengan tingkat dukungan yang tinggi hingga sangat tinggi.

4. Uji Asumsi

Pengujian asumsi dalam penelitian ini dilakukan sebagai langkah awal yang bersifat wajib sebelum memasuki tahap pengujian hipotesis. Proses ini mencakup pemeriksaan terhadap asumsi-asumsi dasar statistik, khususnya uji normalitas dan linearitas data, yang bertujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi syarat kelayakan analisis lebih lanjut. Seluruh rangkaian uji asumsi ini dilaksanakan secara sistematis dengan menggunakan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows versi 25*, guna memperoleh hasil analisis yang lebih akurat dan dapat diandalkan.

a) Uji Normalitas

Peneliti melaksanakan uji normalitas dengan tujuan untuk memastikan bahwa data yang terkumpul memiliki pola sebaran yang sangat mendekati distribusi normal, yang merupakan salah satu asumsi dasar dalam berbagai analisis statistik. Prosedur ini

dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS versi 17 melalui teknik uji Kolmogorov-Smirnov. Jika nilai signifikansi (p-value) yang dihasilkan dari uji ini lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan dengan keyakinan bahwa data tersebut memiliki distribusi yang normal, yang berarti tidak ada deviasi signifikan dari distribusi normal yang diharapkan.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas *Kolmogrov Smirnov*

Data	Sig.	Interpretasi
Stres Akademik	0,000	Tidak Normal
Dukungan Sosial	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji normalitas yang tercantum pada tabel di atas, dapat disimpulkan dengan jelas bahwa data untuk kedua variabel yang diteliti, yaitu Dukungan Sosial dan Stres Akademik, tidak mengikuti distribusi normal. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov yang diterapkan pada variabel Dukungan Sosial menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (Sig. = 0,000), yang jelas-jelas lebih rendah daripada batas signifikansi yang umumnya diterima dalam analisis statistik, yaitu 0,05. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 ini mengindikasikan bahwa data Dukungan Sosial tidak memenuhi asumsi normalitas, yang merupakan syarat penting dalam banyak analisis statistik. Begitu pula, hasil yang serupa ditemukan pada variabel Stres Akademik, di mana uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (Sig. = 0,000), yang juga lebih kecil dari 0,05.

Hal ini secara tegas menunjukkan bahwa data untuk variabel Stres Akademik pun tidak mengikuti distribusi normal. Dengan demikian, baik variabel Dukungan Sosial maupun variabel Stres Akademik tidak dapat dianggap terdistribusi normal, yang berarti bahwa analisis statistik lanjutan perlu memperhitungkan distribusi data yang tidak normal, seperti menggunakan metode non-parametrik untuk memperoleh hasil yang lebih akurat dan sah.

b) Uji Linearitas

Peneliti melakukan pengujian ini untuk memastikan apakah terdapat hubungan linier antara harga diri dan kecemasan dalam memilih pasangan hidup. Analisis linearitas dilakukan memakai software SPSS 25. Hubungan kedua variabel dinyatakan linier apabila nilai signifikansi (p) pada bagian *deviation from linearity* menunjukkan angka lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) (Ghozali, 2018).

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Stres Akademik dan Dukungan Sosial

Variabel	F	P	Interpretasi
Stres Akademik dan Dukungan Sosial	1,504	0,019	Tidak Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas yang ditampilkan pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel Dukungan Sosial dan Stres Akademik menunjukkan linearitas yang signifikan. Pada bagian *Deviation from Linearity*, nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,019 lebih kecil dari 0,05, yang mengindikasikan

bahwa terdapat deviasi yang signifikan dari linearitas antara kedua variabel tersebut. Meskipun terdapat deviasi, uji linearitas secara keseluruhan menunjukkan bahwa hubungan antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik tidak sepenuhnya non-linear, tetapi masih menunjukkan kecenderungan linear dengan adanya deviasi yang relatif kecil.

5. Uji Hipotesis

Setelah peneliti menyelesaikan uji normalitas dan linearitas untuk memastikan data memenuhi asumsi yang diperlukan, langkah selanjutnya adalah pengujian hipotesis menggunakan korelasi *spearman rank*. Uji ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana keterkaitan antara variabel X (dukungan sosial) dan variabel Y (stres akademik). Hipotesis dianggap signifikan jika nilai p yang dihasilkan kurang dari 0,05, yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut cukup kuat dan tidak terjadi secara kebetulan, sehingga dapat diandalkan untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan dukungan sosial terhadap stres akademik.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	p	Intepretasi
Stres Akademik dan Dukungan Sosial	-0,238	0,000	Ada Hubungan Negatif

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000, yang berarti jauh lebih kecil dari 0,01. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik sangat signifikan, sehingga kecil kemungkinan hubungan ini

terjadi secara kebetulan. Adapun nilai koefisien korelasi Spearman sebesar -0,238 menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan korelasi yang tergolong lemah. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

6. Uji Analisis Tambahan Mann Whitney

Uji Mann-Whitney adalah jenis uji statistik non-parametrik yang digunakan untuk menilai apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok yang berhubungan dengan variabel X dan Y. Metode ini sangat berguna ketika data yang dianalisis tidak mengikuti distribusi normal, sehingga tidak memenuhi asumsi dasar uji parametrik. Sebagai bagian dari teknik statistik non-parametrik, uji Mann-Whitney memungkinkan peneliti untuk menguji hipotesis perbedaan antar kelompok tanpa memerlukan asumsi tentang distribusi data, yang menjadikannya pilihan yang tepat untuk data yang tidak terdistribusi secara normal.

a. Uji Daya Beda Stres Akademik

Uji perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin dilakukan untuk mengidentifikasi apakah ada perbedaan yang signifikan dalam pengalaman stres akademik yang dialami oleh laki-laki dan perempuan, guna memahami apakah faktor jenis kelamin mempengaruhi tingkat stres yang mereka rasakan.

Tabel 4. 12 Uji Beda Jenis Kelamin Variabel Stres Akademik

Jenis Kelamin	Mean	Sig.
Laki-laki	132,87	0,797
Perempuan	130,44	

Hasil dari uji Mann-Whitney yang dilakukan untuk mengevaluasi apakah ada perbedaan dalam tingkat stres akademik antara laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa nilai rata-rata peringkat (mean rank) untuk laki-laki adalah 132,87, sedangkan perempuan sedikit lebih rendah, yaitu 130,44. Meskipun ada sedikit perbedaan dalam nilai rata-rata peringkat antara kedua kelompok, uji statistik lebih lanjut menghasilkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,797, yang jauh lebih tinggi dari batas signifikansi yang umumnya diterima, yaitu 0,05. Ini berarti bahwa perbedaan yang ditemukan dalam tingkat stres akademik antara laki-laki dan perempuan tidak cukup signifikan secara statistik untuk dapat diinterpretasikan sebagai perbedaan yang nyata. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik dalam sampel yang diteliti.

b. Uji Daya Beda Dukungan Sosial

Uji perbedaan tingkat dukungan sosial berdasarkan jenis kelamin bertujuan untuk mengeksplorasi apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam jumlah dan kualitas dukungan sosial yang diterima oleh laki-laki dan perempuan, sehingga dapat mengetahui

apakah jenis kelamin berperan dalam menentukan tingkat dukungan sosial yang diterima individu.

Tabel 4. 13 Uji Beda Jenis Kelamin Variabel Dukungan Sosial

Jenis Kelamin	Mean	Sig.
Laki-laki	127,52	0,454
Perempuan	134,58	

Hasil uji Mann-Whitney yang dilakukan untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan dalam tingkat dukungan sosial antara laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa nilai rata-rata peringkat (mean rank) untuk laki-laki adalah 127,52, sedangkan untuk perempuan sedikit lebih tinggi, yaitu 134,57. Meskipun terlihat ada perbedaan dalam peringkat rata-rata antara kedua kelompok tersebut, uji statistik lebih lanjut menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,454, yang jelas lebih besar daripada nilai ambang batas yang biasa digunakan (0,05). Hal ini menyiratkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan, yang berarti bahwa jenis kelamin tidak memberikan pengaruh yang cukup besar untuk menyebabkan perbedaan yang nyata dalam tingkat dukungan sosial yang diterima oleh responden, sebagaimana ditemukan dalam sampel penelitian ini. Dengan kata lain, berdasarkan hasil analisis ini, kita dapat menyimpulkan bahwa jenis kelamin tidak menjadi faktor penentu yang signifikan dalam tingkat dukungan sosial pada kelompok ini.

D. Pembahasan

Hasil uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik, dengan koefisien korelasi Spearman sebesar -0,238. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh individu, semakin rendah pula tingkat stres akademik yang mereka rasakan, meskipun kekuatan hubungan ini tergolong relatif lemah. Dengan kata lain, meskipun ada hubungan antara kedua variabel tersebut, pengaruhnya tidaklah besar. Nilai signifikansi yang tercatat sebesar 0,000 mengindikasikan bahwa korelasi ini memiliki tingkat signifikansi yang sangat tinggi pada level kepercayaan 99%, yang berarti kita dapat dengan yakin menyatakan bahwa hubungan yang ditemukan bukanlah suatu kebetulan atau fluktuasi acak, melainkan suatu fenomena yang dapat dipercaya dan relevan dalam konteks penelitian ini.

Selain itu, nilai R-Squared yang tercatat sebesar 0,114 mengungkapkan bahwa sekitar 11,4% dari variasi yang terjadi pada tingkat stres akademik dapat dijelaskan oleh variasi dalam dukungan sosial yang diterima oleh individu. Meskipun hubungan yang ditemukan antara kedua variabel ini signifikan, persentase tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar variasi dalam tingkat stres akademik, yaitu sekitar 88,6%, kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak tercakup atau tidak diukur dalam penelitian ini. Oleh karena itu, meskipun temuan ini memberikan wawasan penting mengenai peran dukungan sosial dalam

mengurangi stres akademik, faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi juga perlu dipertimbangkan dalam analisis lebih lanjut.

Temuan ini diperkuat oleh distribusi kategori stres akademik, terdapat variasi yang cukup signifikan di antara responden. Sebagian besar responden, yaitu 72 orang (27,5%), mengalami tingkat stres akademik yang sangat tinggi, sementara 63 responden (24%) berada pada kategori Sangat Rendah, yang menandakan bahwa mereka merasa tidak terbebani oleh stres akademik. Di kategori Rendah, terdapat 36 responden (13,7%), menunjukkan bahwa sebagian kecil responden merasakan tingkat stres yang rendah. Sebanyak 53 responden (20,2%) berada pada kategori Sedang, yang menunjukkan adanya tingkat stres akademik yang sedang, dan 38 responden (14,5%) berada pada kategori Tinggi, menggambarkan bahwa mereka merasa cukup tertekan oleh stres akademik.

Dalam hal dukungan sosial, mayoritas responden merasakan dukungan yang sangat tinggi, dengan 163 orang (62,2%) masuk dalam kategori Sangat Tinggi. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa memiliki dukungan sosial yang kuat. Sebanyak 52 responden (19,8%) merasakan dukungan sosial yang tinggi, yang mencerminkan adanya hubungan sosial yang baik. Kategori Sedang diisi oleh 17 responden (6,5%), yang menunjukkan tingkat dukungan sosial yang moderat, sementara 11 responden (4,2%) merasa bahwa dukungan sosial mereka rendah, dan hanya 19 responden (7,3%) yang merasakan dukungan sosial yang sangat rendah. Secara keseluruhan, sebagian besar responden merasa

didukung secara sosial dengan tingkat dukungan yang tinggi hingga sangat tinggi.

Penelitian sebelumnya oleh Susanti dan Ansyah (2023) mendukung hasil ini, dengan menyatakan bahwa dukungan sosial dari berbagai sumber seperti keluarga, teman, dan dosen secara signifikan membantu mahasiswa dalam mengurangi stres akademik. Penekanan pada pentingnya dukungan dari berbagai pihak ini konsisten dengan temuan distribusi dukungan sosial dalam penelitian ini yang mayoritas berada dalam kategori sangat tinggi. Selain itu, Hidayat dan Darmawanti (2022) juga menyatakan bahwa dukungan sosial, terutama dari teman sebaya dan keluarga, sangat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya dalam konteks masa pandemi yang penuh tantangan. Dukungan tersebut memberikan rasa nyaman dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang menekan.

Ellis, Sampe, Mahaly, dan Makulua (2023) menggarisbawahi pentingnya hubungan sosial yang positif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, baik itu dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen. Hal ini tergambar dalam hasil distribusi kategori dukungan sosial yang tinggi pada sebagian besar responden, yang juga mencerminkan peran penting interaksi sosial dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Dukungan sosial yang kuat membuat mahasiswa lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan mencegahnya berkembang menjadi stres kronis.

Penelitian lain oleh Hidayat, Ramli, dan Setiowati (2021) menegaskan bahwa hipotesis mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik dapat diterima, meskipun korelasi yang ditemukan tergolong lemah. Arah hubungan negatif yang konsisten memperkuat temuan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah pula tingkat stres akademik yang mereka alami. Meskipun tidak semua mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi terbebas dari stres, mayoritas menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah, mengindikasikan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting, meski bukan satu-satunya, dalam menghadapi tekanan akademik.

Senada dengan itu, Rekozar dan Damariyanti (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang kuat dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus lebih mampu mengelola stres akademik. Penelitian ini menyoroti bahwa dukungan sosial tidak hanya relevan dalam aspek hubungan interpersonal, tetapi juga berdampak langsung terhadap kesehatan mental. Kehadiran dukungan sosial memberikan rasa aman, kenyamanan emosional, serta motivasi yang berperan penting dalam menghadapi tuntutan akademik yang kompleks.

Selain menelaah hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik, penelitian ini juga menguji apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney, diperoleh nilai mean rank untuk laki-laki sebesar 132,87 dan perempuan sebesar 130,44, dengan nilai signifikansi sebesar 0,797. Nilai ini

jauh di atas batas signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam tingkat stres akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor gender tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik dalam sampel yang diteliti.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atuwu-Ampoh et al. (2025) pada mahasiswa radiografi di Ghana, di mana tidak ditemukan perbedaan signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam hal tingkat stres akademik ($p = 0,31$). Meskipun lebih dari 40% mahasiswa dalam penelitian tersebut mengalami stres tingkat sangat tinggi, tekanan akademik yang mereka hadapi bersifat merata antar gender, menunjukkan bahwa stres akademik lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor akademik ketimbang faktor biologis seperti jenis kelamin.

Hal yang sama juga berlaku pada variabel dukungan sosial. Uji Mann-Whitney menunjukkan nilai mean rank untuk laki-laki sebesar 127,52 dan perempuan sebesar 134,57, dengan nilai signifikansi sebesar 0,454. Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan tingkat dukungan sosial berdasarkan jenis kelamin tidak signifikan secara statistik. Artinya, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan cenderung menerima dukungan sosial dalam tingkat yang serupa.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Puteri dan Dewi (2021) yang dilakukan di Universitas Negeri Surabaya. Mereka menemukan bahwa meskipun mahasiswa perempuan memiliki skor dukungan sosial sedikit

lebih tinggi (88,53) dibandingkan mahasiswa laki-laki (85,16), perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,752$). Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor selain gender, seperti kualitas hubungan interpersonal, lingkungan sosial, serta karakteristik individu.

Secara keseluruhan, rangkaian temuan ini menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. Meskipun hubungan yang ditemukan tidak terlalu kuat, konsistensi arah hubungan negatif dan signifikansi statistik menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Sementara itu, faktor jenis kelamin tidak terbukti memengaruhi tingkat stres akademik maupun tingkat dukungan sosial secara signifikan, yang mempertegas bahwa pengalaman akademik mahasiswa dipengaruhi lebih besar oleh faktor sosial dan psikologis daripada faktor demografis semata.

Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan menyoroti keterkaitan antara dukungan sosial dan stres akademik dalam konteks khusus yaitu mahasiswa yang berada pada fase pasca-putus cinta. Sebelumnya, studi-studi yang mengangkat topik dukungan sosial maupun stres akademik umumnya dilakukan secara umum atau hanya berfokus pada faktor-faktor akademik internal. Penelitian ini membedakan diri dengan mengintegrasikan aspek emosional yang spesifik, yakni pengalaman putus cinta, sebagai latar belakang penting dalam memaknai intensitas stres

akademik. Dengan demikian, pendekatan yang digunakan memberikan sudut pandang yang lebih kontekstual dan relevan terhadap dinamika kehidupan emosional mahasiswa, khususnya di Indonesia.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil. Pertama, teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, yang membatasi generalisasi hasil terhadap populasi mahasiswa secara lebih luas. Kedua, data dikumpulkan secara daring menggunakan Google Form, yang mungkin menyebabkan keterbatasan kontrol terhadap kondisi responden saat mengisi kuesioner. Ketiga, penelitian ini menggunakan metode korelasional, sehingga tidak dapat menyimpulkan hubungan sebab-akibat antara dukungan sosial dan stres akademik. Selain itu, penggunaan alat ukur self-report memungkinkan adanya bias subjektivitas responden dalam menjawab item pertanyaan.

Secara keseluruhan, temuan dalam penelitian ini memberikan gambaran bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam menurunkan tingkat stres akademik, terutama pada mahasiswa yang sedang menghadapi fase emosional pasca-putus cinta. Hasil ini memperkuat pemahaman bahwa kesejahteraan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kognitif atau akademik semata, tetapi juga oleh kondisi emosional dan relasi sosial yang mendukung. Dengan memahami peran penting dukungan sosial, maka intervensi yang bersifat preventif maupun kuratif dapat dirancang secara lebih komprehensif untuk membantu mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental dan performa akademik mereka.

Penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang dapat mengeksplorasi variabel lain yang berkontribusi terhadap stres akademik, serta mengembangkan strategi pendampingan yang lebih adaptif terhadap konteks emosional mahasiswa.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada metode analisis data yang digunakan. Analisis statistika yang diterapkan adalah **non-parametrik**, karena data penelitian tidak berdistribusi normal dan tidak memenuhi asumsi linearitas. Kondisi ini membuat hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara luas sebagaimana analisis parametrik, sehingga interpretasi temuan menjadi lebih terbatas. Dengan demikian, meskipun analisis non-parametrik tetap mampu memberikan gambaran hubungan antara variabel, namun kekuatan generalisasi dan keluwesan analisis menjadi salah satu kelemahan dari penelitian ini.