

Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Fase Pasca-Putus Cinta

by Rizki Azhari

Submission date: 26-Aug-2025 10:06AM (UTC+0700)

Submission ID: 2735379347

File name: Turnitin_Skripsi_212303100_Rizki_Azhari_Psikologi.pdf (859.13K)

Word count: 10961

Character count: 71656

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

SKRIPSI

Dijadikan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi Dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

RIZKI AZHARI

212303100

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

2025

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa berada pada fase peralihan dari masa remaja menuju kedewasaan yang ditandai oleh berbagai tuntutan perkembangan. Fase ini merupakan tahap penting dalam pembentukan identitas, pengambilan keputusan, serta kemandirian individu. Mahasiswa dituntut untuk dapat beradaptasi dengan berbagai perubahan, baik secara personal maupun sosial. Kemampuan dalam menyesuaikan diri menjadi aspek yang krusial untuk mendukung keberhasilan di lingkungan pendidikan tinggi. Perubahan yang terjadi mencakup aspek sosial, emosional, hingga akademik (Susanto, Primah, & Anlia, 2025).

Tuntutan dalam kehidupan perkuliahan berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Mahasiswa menghadapi beban akademik seperti penyelesaian tugas, mengikuti ujian, pencapaian nilai tertentu, dan ekspektasi dari dosen maupun orang tua (Urwanayah, Arka, & Tritarta, 2024). Selain itu, mereka juga dituntut untuk mampu membangun relasi sosial yang sehat dan menyesuaikan diri dalam lingkungan baru. Beban akademik dan sosial yang berlangsung secara bersamaan dapat memicu stres. Salah satu bentuk stres yang paling umum dialami mahasiswa adalah tekanan akademik.

Tekanan akademik merupakan reaksi negatif individu ketika tuntutan akademik melebihi kapasitas adaptasi yang dimiliki. Gejala

tekanan akademik dapat berupa kelelahan fisik, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, hingga penurunan semangat belajar (Hamzah & Hamzah, 2020). Faktor penyebabnya meliputi jadwal perkuliahan yang padat, beban tugas yang berat, serta tekanan untuk mempertahankan pencapaian akademik. Apabila tidak ditangani secara tepat, tekanan akademik dapat berdampak pada penurunan prestasi maupun gangguan psikologis yang lebih serius (Rahayu, 2022). Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai faktor yang dapat memicu maupun memperparah tekanan akademik pada mahasiswa.

Hasil penelitian Manery, Zunaldi, Embisa, Ukratalo, dan Pattimura (2024) menunjukkan bahwa dari 76 mahasiswa keperawatan, sebanyak 37 orang mengalami tekanan akademik taraf sedang, 25 orang pada taraf tinggi, dan 1 orang pada taraf sangat tinggi. Data tersebut menggambarkan bahwa tekanan akademik merupakan masalah yang nyata dan cukup umum dialami oleh mahasiswa. Penyebab tekanan akademik tidak hanya terbatas pada tuntutan akademik, melainkan juga berkaitan dengan persoalan sosial dan emosional. Salah satu masalah emosional yang sering kali dialami mahasiswa adalah peristiwa putus cinta. Kondisi tersebut dapat memperburuk tekanan akademik yang telah ada.

Putus cinta merupakan peristiwa emosional yang signifikan dan umum terjadi pada masa perkuliahan. Hubungan percintaan bagi sebagian mahasiswa menjadi bentuk dukungan emosional dalam menghadapi dinamika kehidupan kampus (Angel, Muawanah, & Nyoto, 2023). Namun,

tidak semua hubungan berjalan dengan baik, dan berakhirnya hubungan dapat memicu reaksi emosional seperti sedih, kecewa, serta perasaan kehilangan. Fase pasca-putus cinta dapat mengganggu keseimbangan emosional dan konsentrasi individu. Hal ini berdampak pada terganggunya fokus akademik dan produktivitas belajar mahasiswa.

Mahasiswa yang berada pada fase pasca-putus cinta memiliki risiko yang lebih tinggi dalam mengalami tekanan akademik. Perasaan sedih dan kecewa dapat mengganggu motivasi belajar dan konsentrasi dalam mengikuti kegiatan perkuliahan. Selain itu, perubahan pola tidur dan makan yang disebabkan oleh kondisi emosional turut memengaruhi stamina dan daya pikir. Mahasiswa juga cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan akademik, yang dapat memperparah tekanan psikologis yang dirasakan (Christy, Rhamaniya, Purwoko, & Gunawan, 2025; Verhallen, Renken, & Marsman, 2019). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi fase ini.

Wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 4–11 Maret 2025 terhadap sepuluh mahasiswa yang mengalami pasca-putus cinta menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan motivasi dan semangat belajar. Subjek A menyatakan bahwa social support sangat membantu dalam mengatasi kesedihan dan kembali fokus pada akademik. Subjek B berpendapat bahwa social support cukup membantu, namun dampaknya hanya sementara karena pemulihan kembali pada individu itu sendiri. Subjek C mengungkapkan bahwa ia cenderung mandiri

dan tidak terlalu membutuhkan bantuan sosial karena merasa kesulitan dalam berinteraksi. Sementara itu, tujuh subjek lainnya mengungkapkan bahwa social support dari orang-orang terdekat membantu mereka melewati fase emosional sekaligus menjaga komitmen terhadap kegiatan akademik.

Social support merupakan salah satu faktor yang dapat membantu individu menghadapi stres, termasuk dalam situasi emosional seperti pascaputus cinta. Social support didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap adanya perhatian, bantuan, dan kenyamanan dari lingkungan sosialnya seperti keluarga, teman, atau pasangan (Ibda, 2023). Bentuk dukungan ini meliputi dukungan emosional, informasi, instrumental, dan penghargaan. Kehadiran social support membantu individu merasa diterima dan dipahami dalam menghadapi tekanan yang dialami. Hal ini berkontribusi dalam menjaga kestabilan emosi dan keberfungsian individu dalam aktivitas sehari-hari.

Mahasiswa yang memperoleh social support cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi stres. Dukungan emosional dapat membantu meredakan tekanan psikologis dan memperkuat ketahanan emosional. Dukungan instrumental, seperti bantuan menyelesaikan tugas atau ajakan untuk terlibat dalam aktivitas positif, juga berperan dalam menjaga keterlibatan akademik mahasiswa. Kehadiran orang lain yang memberi dukungan mendorong terbentuknya persepsi positif terhadap situasi yang dihadapi. Keberadaan social support tersebut

berpotensi untuk menurunkan taraf tekanan akademik mahasiswa (Cohen & Wills, 1985).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara social support dan tekanan akademik. Penelitian Anadita(2021) menyatakan bahwa semakin tinggi taraf social support yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah taraf tekanan akademik yang dialami. Hasil serupa ditemukan oleh Ellis, Sampe, Mahaly, dan Makulsa (2023) yang mengungkapkan bahwa social support memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan akademik pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa social support dapat menjadi sumber daya penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik. Efektivitas social support akan semakin terasa dalam konteks mahasiswa yang sedang menghadapi masalah emosional, seperti pasca-putus cinta.

Penelitian mengenai tekanan akademik dan social support telah banyak dilakukan. Namun, penelitian yang secara spesifik menyoroti keterkaitan keduanya dalam konteks pasca-putus cinta masih terbatas. Fase pasca-putus cinta memiliki karakteristik psikologis yang berbeda dari bentuk stres lainnya dan perlu mendapat perhatian tersendiri. Selain itu, konteks budaya Indonesia, khususnya mahasiswa di wilayah Yogyakarta, juga belum banyak diangkat dalam penelitian sejenis. Kesejangan tersebut menunjukkan bahwa perlu dilakukan kajian lebih lanjut mengenai hubungan antara social support dan tekanan akademik dalam konteks pasca-putus cinta.

Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara social support dan tekanan akademik pada mahasiswa yang sedang berada dalam fase pasca-putus cinta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran social support dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik yang dipengaruhi oleh kondisi emosional. Temuan yang dihasilkan juga diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan dukungan psikologis di lingkungan perguruan tinggi. Dengan demikian, kesejahteraan mental dan akademik mahasiswa dapat terjaga secara optimal. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara social support dengan tekanan akademik pada mahasiswa yang mengalami pasca-putus cinta?"

B. Tujuan Penelitian

Menganalisis Hubungan Antara Social support Dengan Tekanan akademik Pada Mahasiswa Yang Mengalami Pernah Fase Pasca-Putus Cinta

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan dalam bidang psikologi mengenai peran social support dalam mengurangi tekanan akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya social support dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya setelah mengalami peristiwa emosional seperti putus cinta. Dengan adanya pemahaman ini, mahasiswa dapat lebih proaktif mencari dan memanfaatkan social support dari lingkungan sekitar (keluarga, teman, maupun komunitas kampus) sebagai salah satu strategi coping untuk mengurangi tekanan akademik dan menjaga kesehatan mental.

7 b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini memberikan wawasan bagi orang tua mengenai peran penting mereka dalam memberikan dukungan emosional dan sosial kepada anak-anaknya, terutama ketika anak sedang menghadapi beban akademik yang berat dan masalah pribadi seperti putus cinta. Orang tua dapat lebih peka dalam mengenali tanda-tanda stres pada anak serta memberikan dukungan yang sesuai agar kondisi psikologis anak tetap stabil dan proses akademiknya tidak terganggu.

c. Bagi Instansi Pendidikan

25
Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi instansi pendidikan, khususnya pihak kampus, dalam merancang program layanan konseling, pembinaan karakter, maupun penguatan social support di lingkungan kampus. Kampus dapat mengembangkan program pendampingan psikologis, peer support

group, serta pelatihan manajemen stres bagi mahasiswa yang mengalami masalah personal, sehingga dapat menekan dampak negatif tekanan akademik dan meningkatkan kualitas pembelajaran.

D. Keaslian Penelitian

Berbagai kajian yang dilakukan terkait dengan hubungan antara social support dan tekanan akademik telah mengkaji topik ini dengan mengaitkannya dengan berbagai faktor lainnya yang relevan. Namun demikian, meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan kontribusi signifikan dalam pemahaman mengenai topik ini, hasil penelaahan literatur yang mendalam menunjukkan bahwa ⁸³ hingga saat ini, belum ada satu pun penelitian yang secara spesifik meneliti hubungan antara social support dengan taraf tekanan akademik pada mahasiswa yang sedang mengalami fase pasca putus cinta, yang mana menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan adanya ruang yang belum digali lebih dalam mengenai dinamika tekanan akademik yang terjadi pada mahasiswa dalam konteks tertentu, seperti dalam masa-masa pemulihan emosional yang cukup berat, seperti pasca putus cinta, yang dapat berdampak pada kehidupan akademik mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Septiana (2021) mengungkap pendekatan yang cukup berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, dengan menjadikan tekanan akademik sebagai variabel bebas dan resiliensi akademik sebagai variabel tergantung, serta melibatkan sekelompok

responden yang terdiri dari 78 siswa yang bersekolah di taraf dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang dilengkapi dengan metode analisis korelasi guna mengeksplorasi lebih dalam mengenai sejauh mana hubungan yang ada antara kedua variabel tersebut. Dalam upayanya untuk menggali dinamika yang terjadi, penelitian ini secara khusus menyoroti taraf tekanan akademik yang dialami oleh siswa dan bagaimana hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kemampuan resiliensi akademik mereka. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan positif yang cukup signifikan antara taraf tekanan akademik dengan resiliensi akademik, yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi taraf tekanan akademik yang dialami oleh siswa, maka semakin besar pula kapasitas resiliensi yang mereka miliki dalam menghadapi dan mengatasi tekanan yang ditimbulkan oleh situasi akademik tersebut. Dengan kata lain, tekanan yang lebih besar yang dihadapi oleh siswa justru berpotensi untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam bertahan dan bangkit kembali, menunjukkan adanya mekanisme adaptasi yang lebih kuat terhadap situasi yang penuh tantangan tersebut.

Selain itu, Azizah dan Sarwika (2022) berfokus secara mendalam pada hubungan antara hardiness dan tekanan akademik di kalangan mahasiswa yang sedang berada pada tahap akhir pendidikan mereka, yaitu saat mereka tengah menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi, yang sering kali menjadi periode yang penuh tekanan dan tantangan. Dalam rangka untuk memperoleh hasil yang valid dan dapat dipercaya, penelitian ini

mengadaptasi instrumen pengukuran tekanan akademik yang dikembangkan oleh Giadeella (2005), yang telah terbukti memiliki taraf validitas dan reliabilitas yang tinggi dalam mengukur taraf tekanan akademik pada berbagai populasi, termasuk di kalangan mahasiswa. Temuan utama yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara taraf hardiness dengan taraf tekanan akademik, yang dapat diartikan bahwa mahasiswa yang memiliki taraf hardiness yang tinggi, yang mencakup sikap ketahanan mental, komitmen, serta rasa kontrol terhadap tantangan yang mereka hadapi, cenderung lebih mampu untuk mengelola dan mengatasi tekanan akademik mereka dengan lebih baik. Dengan demikian, mahasiswa dengan taraf hardiness yang lebih tinggi lebih efektif dalam mengurangi dampak negatif dari tekanan akademik yang mungkin mereka alami, sehingga mereka dapat menghadapi dan menyelesaikan tantangan berat dalam proses penulisan skripsi tanpa terganggu oleh tekanan emosional atau psikologis yang berlebihan. Hal ini menegaskan pentingnya hardiness sebagai faktor pelindung yang memainkan peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa selama masa-masa kritis pendidikan mereka.

Dalam penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ikhwaningrum, Yusuf, dan Saniatuzzalfa (2022), fokus utama adalah untuk mengkaji hubungan antara resilience dan social support yang dirasakan (perceived social support) dengan taraf tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif yang

dilengkapi dengan metode analisis korelasional, di mana 168 mahasiswa dipilih sebagai sampel melalui teknik pengambilan sampel yang dikenal sebagai disproporionate random sampling, yang memungkinkan peneliti untuk memperoleh representasi yang lebih beragam dari populasi mahasiswa. Penelitian ini mengacu pada teori tekanan akademik yang diajukan oleh Gadzella pada tahun 1994, yang memandang tekanan akademik sebagai suatu fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk taraf social support yang diterima oleh individu. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa social support yang tinggi berpotensi besar untuk mengurangi taraf tekanan akademik yang dialami mahasiswa, yang artinya mahasiswa yang merasakan adanya social support yang kuat, baik dari keluarga, teman, maupun institusi pendidikan, lebih cenderung untuk mampu menghadapi berbagai tantangan akademik dengan lebih baik, serta memiliki taraf stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak merasakan social support yang cukup. Temuan ini menggambarkan bahwa social support berfungsi sebagai faktor pelindung yang signifikan, yang tidak hanya memberikan rasa aman dan diterima, tetapi juga membantu mahasiswa untuk lebih tangguh dalam mengelola tekanan akademik yang sering kali datang dalam bentuk tugas, ujian, atau tuntutan untuk berprestasi. Dengan demikian, social support yang dirasakan oleh mahasiswa tidak hanya memperkuat kemampuan mereka untuk bertahan dalam menghadapi stres, tetapi juga

memberikan rasa kontrol terhadap lingkungan akademik yang terkadang bisa sangat menekan

Sementara itu, Astari dan Nastiti (2023) mengadopsi pendekatan korelasional dengan tujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam hubungan antara tekanan akademik dan prokrastinasi akademik yang sering dialami oleh mahasiswa. Dalam penelitian ini, mahasiswa menjadi subjek utama yang dianalisis, di mana taraf tekanan akademik diukur dengan merujuk pada teori stres yang diajukan oleh Lazarus dan Folkman (2013), yang memandang stres sebagai suatu respons individu terhadap tuntutan yang melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara taraf tekanan akademik yang dialami mahasiswa dengan perilaku prokrastinasi akademik mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi taraf tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menunda-nunda atau menghindari penyelesaian tugas akademik yang seharusnya diselesaikan dalam waktu yang ditentukan. Dengan kata lain, mahasiswa yang mengalami tekanan akademik yang tinggi lebih mungkin terjebak dalam pola perilaku prokrastinasi, di mana mereka cenderung menunda penyelesaian tugas-tugas akademik, baik karena merasa terbebani oleh tekanan yang dirasakan atau karena merasa kesulitan untuk mengatasi tantangan yang ada. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan stres yang baik dalam mencegah atau mengurangi kecenderungan

prokrastinasi, karena stres yang berlebihan tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, tetapi juga mengganggu produktivitas dan pencapaian akademik mereka secara keseluruhan⁴

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Yara, Yuliasari, dan Sulistiono (2023), fokus utama dari penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan antara social support dan kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh kelompok tani yang ada di Kampung Bahari¹². Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif yang dilengkapi dengan metode analisis korelasional, yang memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi secara lebih mendalam bagaimana kedua faktor tersebut saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap kesejahteraan mental individu. Berdasarkan hasil yang diperoleh⁸, penelitian ini mengungkapkan bahwa social support memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, yang berarti bahwa semakin tinggi taraf social support yang diterima oleh seseorang, semakin besar pula taraf kesejahteraan psikologis yang dirasakannya. Dengan kata lain, individu yang merasa mendapatkan social support yang kuat dan baik itu dari keluarga, teman, maupun komunitas di sekitar mereka akan merasakan taraf kesejahteraan mental yang lebih tinggi, yang tercermin dalam rasa kepuasan hidup, kepercayaan diri, serta kemampuan mereka untuk mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menegaskan betapa pentingnya peran social support dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu, di mana

keberadaan jaringan sosial yang solid tidak hanya memberikan rasa aman dan diterima, tetapi juga meningkatkan kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi stres dan tekanan, serta mendorong mereka untuk berkreasi dengan cara yang lebih positif dan produktif.

Sari dan Zaini (2024) melakukan penelitian yang berfokus pada peran social support di kalangan mahasiswa baru, dengan tujuan untuk memahami sejauh mana social support yang diterima oleh mahasiswa baru dapat mempengaruhi proses adaptasi mereka terhadap kehidupan kampus yang baru dan sering kali penuh dengan tantangan. Dalam penelitian ini, mereka menggunakan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*, yang memungkinkan mereka untuk memilih 325 mahasiswa baru sebagai sampel penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa social support yang diterima oleh mahasiswa baru memiliki peran yang sangat signifikan dalam membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus yang baru, serta dalam mengurangi rasa cemas dan stres yang sering muncul selama masa transisi ini, yang seringkali dipenuhi dengan ketidakpastian dan tantangan. Dengan kata lain, semakin besar social support yang diterima, baik dari teman-teman, keluarga, maupun komunitas kampus, semakin besar pula kemungkinan mahasiswa baru untuk berhasil mengatasi perasaan tertekan atau cemas, sehingga dapat menjalani kehidupan kampus dengan lebih lancar dan tanpa gangguan emosional yang berarti.

Di sisi lain, Hakim, Pratiwi, Ramulan, Mutia, dan Anna (2024) ⁹² ²⁸ meneliti hubungan antara tekanan akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa, dengan fokus pada bagaimana taraf tekanan akademik dapat memengaruhi kualitas tidur mereka. Dalam penelitian ini, tekanan akademik dijadikan sebagai variabel bebas, sementara kualitas tidur dijadikan sebagai variabel tergantung. Penelitian ini melibatkan 70 mahasiswa sebagai subjek penelitian, dan hasil yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tekanan akademik dengan kualitas tidur. Artinya, semakin tinggi taraf tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa, semakin buruk pula kualitas tidur yang mereka alami, yang tentunya berpotensi memperburuk kondisi fisik dan psikologis mereka secara keseluruhan. Dengan meningkatnya stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik, seperti ujian, tugas, dan proyek, mahasiswa cenderung mengalami kesulitan tidur, yang pada gilirannya dapat mengganggu proses pemulihan tubuh dan otak mereka, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental dan fisik lainnya, seperti kecemasan, depresi, dan penurunan daya ingat. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pengelolaan stres yang efektif dalam menjaga kualitas tidur mahasiswa, yang pada gilirannya akan mendukung kesejahteraan mental dan fisik mereka dalam menjalani kehidupan akademik yang penuh tekanan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Qar'ani dan Syah pada tahun 2024 meneliti secara mendalam tentang pengaruh social support

terhadap burnout akademik yang dialami oleh mahasiswa taraf akhir, yang sering kali berada dalam tekanan besar untuk menyelesaikan tugas akhir mereka. Dalam penelitian ini, teknik purposive sampling diterapkan untuk memilih 422 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. Hasil yang ditemukan menunjukkan bahwa social support memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap taraf burnout akademik yang dialami oleh mahasiswa. Dengan kata lain, semakin tinggi social support yang diterima oleh mahasiswa, baik dari keluarga, teman, maupun pihak kampus, semakin rendah taraf kelelahan akademik yang mereka alami. Temuan ini menegaskan pentingnya peran social support yang kuat sebagai faktor pelindung yang signifikan bagi mahasiswa dalam menghadapi dan mengatasi tekanan yang datang bersama dengan tugas akademik yang berat. Social support yang diberikan oleh orang-orang di sekitar mereka memberikan rasa aman, percaya diri, dan dorongan emosional yang membantu mahasiswa untuk tetap bertahan, bahkan di tengah-tengah tantangan yang mungkin membuat mereka merasa kelelahan fisik dan mental. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa social support tidak hanya berperan sebagai pengurang stres, tetapi juga sebagai penopang utama dalam mengurangi dampak burnout akademik, sehingga mahasiswa dapat mempertahankan keseimbangan psikologis mereka selama masa-masa puncak dalam pendidikan mereka.

Terakhir, penelitian yang dilakukan oleh Karin, Novickayati, dan Piscarina pada tahun 2023 mengkaji pengaruh social support yang

diberikan oleh orang tua terhadap penerimaan diri orang tua terhadap anak-anak mereka yang memiliki disabilitas intelektual. Dalam penelitian ini, mereka merujuk pada teori ¹ social support yang dikemukakan oleh House pada tahun 1981, yang menganggap social support sebagai sumber daya emosional, informasi, dan material yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa social support ⁶³ memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap penerimaan diri orang tua, yang berkontribusi sebesar 33,5%, ¹⁷ sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang lebih kompleks, seperti sikap individu orang tua, kondisi sosial ekonomi, dan pengaruh budaya. Temuan ini menggambarkan bahwa orang tua yang menerima social support yang kuat, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas, lebih mampu menerima kondisi anak-anak mereka dengan disabilitas intelektual dengan lebih lapang dada, mengurangi perasaan frustrasi atau stigma yang mungkin mereka rasakan. Social support ini memberikan rasa diterima, dipahami, dan dihargai, yang sangat membantu dalam meningkatkan kualitas penerimaan diri orang tua terhadap keadaan anak mereka, serta mendukung mereka dalam menjalani peran mereka dengan lebih baik dalam keluarga. Hal ini menyoroti pentingnya jaringan social support dalam memperkuat kapasitas psikologis orang tua dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak-anak dengan kebutuhan khusus.

Secara keseluruhan, berbagai penelitian di atas memberikan bukti yang kuat bahwa social support memainkan peran yang sangat penting

94 dalam mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, baik pada mahasiswa maupun pada kelompok lain, meskipun fokus dari masing-masing penelitian ini berbeda, mereka semua menunjukkan bahwa semakin tinggi taraf social support yang diterima oleh individu, semakin baik pula kondisi psikologis dan akademik yang dapat dicapainya. Merujuk pada beberapa penelitian di atas, peneliti menjabarkan menjadi beberapa perbedaan penelitian, diantaranya:

1. Kenisian Topik

Penelitian ini mengalirkan topik yang berbeda dengan beberapa studi sebelumnya. Fokus utama penelitian ini adalah untuk menghubungkan social support dengan tekanan akademik, di mana social support menjadi variabel bebas dan tekanan akademik sebagai variabel tergantung. Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Septiana (2021) dan Hakim et al. (2024), di mana tekanan akademik dijadikan variabel bebas dalam penelitian mereka.

2. Kenisian Teori

Penelitian ini mengadopsi teori tekanan akademik yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) sebagai landasan teori utama, serta teori social support menurut Zimet et al. (1988). Sementara itu, penelitian Astari dan Nastiti (2023) menggunakan teori tekanan akademik yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (2013), dan Karin et al. (2023) menggunakan teori social support dari House (1981).

Perbedaan teori ini menunjukkan bahwa penelitian ini mencoba untuk memberikan pendekatan yang lebih baru dalam memahami hubungan antara social support dan tekanan akademik.

3. Keaslian Skala atau Alat Ukur

Pada penelitian ini, tekanan akademik diukur menggunakan skala yang dimodifikasi oleh peneliti dari skala yang dikembangkan oleh Zahrah dan Sukirno (2022), yang mengacu pada aspek-aspek yang dijelaskan oleh Sarafino dan Smith (2011). Sedangkan, untuk mengukur social support, penelitian ini mengadaptasi skala yang disusun oleh Oktaviani dan Soetjingsih (2023) berdasarkan dimensi yang dirumuskan oleh Zimet et al. (1988). Berbeda dengan penelitian Ikhwaningrum et al. (2022) yang menggunakan skala tekanan akademik berdasarkan aspek-aspek Gadzella (1994), serta penelitian Qur'ani dan Syah (2024) yang menggunakan teori House (1981) dalam penyusunan skala social support.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian ini mengambil subjek mahasiswa yang sedang berada dalam fase pasca-putus cinta, yang merupakan kelompok yang belum banyak diteliti dalam konteks tekanan akademik. Berbeda dengan penelitian Sari dan Zaini (2024) yang meneliti mahasiswa baru, serta Azizah dan Satwika (2022) yang mengkaji mahasiswa semester akhir yang tengah menyelesaikan skripsi. Dengan memilih subjek mahasiswa pasca-putus cinta, penelitian ini memberikan perspektif baru mengenai

bagaimana fase emosional ini dapat mempengaruhi pengalaman akademik mereka.

Merujuk pada ⁴¹ pengelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini tidak secara langsung memiliki kesamaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, terutama dari segi subjek yang diterapkan. Sehingga dalam hal ini, penelitian ini merupakan murni ide dari peneliti.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel Tergantung (Y) : Stres Akademik

Variabel Bebas (X) : Dukungan Sosial

B. Definisi Operasional

1. Stres Akademik

Stres Akademik adalah kondisi tekanan psikologis yang dialami individu ketika menghadapi tuntutan akademik yang melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Tekanan akademik pada penelitian ini diukur menggunakan skala tekanan akademik yang disusun oleh Zahrah dan Sukirno (2022) berdasarkan aspek tekanan akademik menurut Sarafino dan Smith (2011) meliputi aspek biologis, emosional, kognitif, dan perilaku sosial.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bantuan, perhatian, dan sumber daya yang diberikan individu atau kelompok melalui hubungan interpersonal untuk membantu seseorang menghadapi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Social support pada penelitian ini, diukur menggunakan skala social support yang disusun oleh Oktaviani dan Soetjningsih (2023) berdasarkan dimensi social support dari Zimet dkk. (1988) yaitu keluarga, teman, dan orang spesial.

C. Subjek Penelitian

Populasi dalam sebuah penelitian merujuk pada kelompok subjek atau objek yang memiliki ciri-ciri tertentu yang telah ditemukan oleh peneliti, dengan tujuan untuk menarik kesimpulan yang relevan dan dapat dipertanggungjawabkan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, populasi yang menjadi fokus adalah mahasiswa berusia antara 18 hingga 25 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, yang sedang berada dalam fase pasca-putus cinta. Pengelompokan ini dilakukan karena pengalaman pasca-putus cinta dianggap dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk tekanan akademik, yang menjadi salah satu fokus utama penelitian.

Untuk memilih sampel dari populasi tersebut, penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling, tepatnya dengan pendekatan purposive sampling. Metode ini memungkinkan peneliti memilih sampel berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya, yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Purposive sampling memberikan fleksibilitas dalam pemilihan individu yang memiliki karakteristik khusus yang diinginkan, seperti pengalaman mendalam tentang topik yang diteliti atau posisi sosial yang memudahkan peneliti untuk memahami fenomena yang sedang dikaji (Sugiyono, 2015). Oleh karena itu, kriteria subjek yang diterapkan dalam penelitian ini akan difokuskan pada mahasiswa yang memenuhi kondisi tersebut diantaranya:

1. Mahasiswa aktif atau tidak sedang cuti.

²⁰ 2. Laki-laki dan Perempuan

3. Usia 18-25 Tahun

4. Mengalami putus cinta 3-6 bulan terakhir.

⁴ D. Metode Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data menjadi metode yang diterapkan peneliti untuk mendapatkan data dan informasi yang relevan dalam suatu penelitian. Proses ini dapat dilakukan pada berbagai kondisi, sumber data, maupun dengan bermacam-macam pendekatan (Sugiyono, 2024). Penelitian kuantitatif menggunakan instrumen sebagai alat utama dalam mengumpulkan data sekaligus mengukur variabel yang diteliti (Sugiyono, 2024). Instrumen dalam penelitian ini berbentuk skala psikologi yang dikemas dalam angket. Angket berisi serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang harus diisi oleh responden (Sugiyono, 2024). Item dalam skala Likert mencakup pernyataan yang bernilai positif (*favourable*) sesuai indikator perilaku, dan pernyataan negatif (*unfavourable*) yang berlawanan dengan indikator tersebut (Azwar, 2023). Skala Likert yang diterapkan menawarkan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).⁸⁹

¹² Tabel 3.1. Tabel Skala Likert

Pilihan Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
SS (Sangat Sesuai)	5	1
S (Sesuai)	4	2
N (Netral)	3	3
TS (Tidak Sesuai)	2	4
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	5

1. Skala Social support

Instrumen yang diterapkan untuk mengukur variabel social support dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun Oktaviani dan Soetjningsih (2023) berdasarkan dimensi social support dari Zimet (Sk. (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 item-item yang mencerminkan berbagai sumber social support yang relevan bagi individu.

Tabel 3.2. *Revisi* Skala Dukungan Sosial

Dimensi	Aitem		Jumlah
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Keluarga	3, 4, 8, 11	-	4
Teman	6, 7, 9, 12	-	4
Orang Spesial	1, 2, 5, 10	-	4
Jumlah	12	0	12

2. Skala Tekanan akademik

Instrumen yang diterapkan untuk mengukur variabel tekanan akademik adalah skala tekanan akademik yang telah dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Zahrah dan Sukarno (2022) berdasarkan aspek tekanan akademik menurut Sarafino dan Smith (2011). Modifikasi alat ukur dalam penelitian ini dilakukan dengan menyesuaikan item-item dalam skala tekanan akademik agar lebih relevan dengan subjek penelitian. Sebelumnya, skala ini diterapkan untuk meneliti mahasiswa

santri, sedangkan dalam penelitian ini, skala tersebut difokuskan pada mahasiswa yang mengalami fase pasca putus cinta.

Selain melakukan penyesuaian pada item-item yang ada, modifikasi juga dilakukan pada alternatif jawaban yang sebelumnya telah diterapkan dalam skala awal. Pada skala awal yang diterapkan, responden hanya diberikan empat pilihan jawaban yang terbatas, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Namun, dalam penelitian ini, untuk memberikan pilihan yang lebih beragam dan memungkinkan responden untuk memberikan tanggapan yang lebih tepat sesuai dengan pandangannya, opsi jawaban tersebut dimodifikasi dan diperluas menjadi lima pilihan. Dengan tambahan satu pilihan, yaitu Netral (N), maka responden kini dapat memilih antara Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), atau Sangat Tidak Sesuai (STS). Modifikasi ini bertujuan untuk memberikan keleluasaan yang lebih besar dalam menggambarkan sikap atau pendapat responden, serta memperkaya data yang diperoleh, karena adanya pilihan Netral (N) dapat memberikan indikasi yang lebih jelas terhadap responden yang merasa tidak memiliki pandangan yang kuat atau cenderung berada pada posisi tengah terkait suatu pernyataan.

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator Perilaku	Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Biologis	Mudah lelah	1	11	2
	Kurang selera makan	16	-	1
	Insomnia	12	20	2
	Sakit kepala	10	15	2
	Jantung berdebar-debar	26	-	1
Kognitif	Sulit berkonsentrasi	3	25, 19	3
	Prestasi menurun	4	17	2
	Mudah lupa	-	3	1
	Berpikir negatif	6, 18	24	3
	Sulit mengambil keputusan	-	13	1
Emosi	Mudah sedih	-	27	1
	Gelisah menghadapi tugas	21	-	1
	Mudah tersinggung	-	8	1
	Panik ketika banyak tugas	2	22	2
	Putus asa	14	23	2
Perilaku	Tidak disiplin	7	9	2
	Jumlah	13	14	27

91

E. Metode Analisis Data

Metode analisis data diartikan sebagai serangkaian langkah sistematis yang bertujuan untuk mengubah data hasil penelitian menjadi informasi yang relevan dan berguna, yang nantinya dapat dimanfaatkan untuk menarik kesimpulan yang valid dan berdampak (Abdullah dkk., 2021). Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif dipilih sebagai metode utama untuk mengolah dan menginterpretasikan data yang diperoleh melalui dua skala utama, yaitu skala tekanan akademik dan skala social support. Pendekatan

ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis data dalam bentuk angka yang selanjutnya dapat diolah menggunakan teknik statistik. Teknik analisis yang diterapkan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi, yang berfungsi untuk menguji hubungan antara kedua variabel yang diteliti, yaitu tekanan akademik dan social support.

Proses analisis korelasi dilakukan setelah peneliti melaksanakan serangkaian uji asumsi. Sebelum data dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik tertentu, perlu dipastikan bahwa data memenuhi persyaratan yang ditetapkan melalui uji asumsi klasik. Uji ini diterapkan untuk menilai kelayakan data dalam proses analisis lanjutan yang bertujuan menjawab hipotesis penelitian (Gunawan, 2016). Berbagai jenis uji asumsi klasik tersedia dan penerapannya disesuaikan dengan teknik analisis yang dipakai. Pada penelitian ini, uji asumsi klasik meliputi uji normalitas serta uji linearitas.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan langkah penting dalam penelitian untuk menilai apakah data yang terkumpul memiliki distribusi yang sesuai dengan pola distribusi normal. Prosedur ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang dianalisis berasal dari populasi yang mengikuti distribusi normal, yang menjadi asumsi dasar bagi banyak teknik analisis statistik (Sugiyono, 2024). Dengan melakukan uji normalitas, peneliti dapat mengetahui sejauh mana data yang

diperoleh memenuhi karakteristik distribusi yang diharapkan, sehingga dapat diambil keputusan yang tepat dalam pemilihan metode analisis statistik selanjutnya.

³⁰ Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan memanfaatkan metode Kolmogorov-Smirnov, yang diterapkan melalui perangkat lunak SPSS untuk menguji apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal. Metode Kolmogorov-Smirnov ini bekerja dengan menghasilkan nilai signifikansi yang diterapkan sebagai indikator utama dalam evaluasi distribusi data. ¹⁰ Jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari angka 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data yang dianalisis mengikuti distribusi normal, yang berarti tidak ada pelanggaran terhadap asumsi normalitas dalam analisis statistik yang dilakukan. Sebaliknya, jika nilai signifikansi ¹³ yang didapatkan lebih kecil dari 0,05, maka hal ini menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Kondisi ini memerlukan perhatian lebih lanjut, di mana langkah-langkah analisis selanjutnya harus memperhitungkan asumsi distribusi data yang berbeda, seperti penggunaan metode non-parametrik atau transformasi data, agar analisis statistik tetap valid dan dapat menghasilkan kesimpulan yang sah dan dapat diandalkan (Sugiyono, 2024). Dengan demikian, pemahaman terhadap hasil uji normalitas ini sangat krusial dalam menentukan teknik analisis statistik yang tepat untuk penelitian ini.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan salah satu prosedur yang diterapkan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan yang mengikuti pola garis lurus antara dua variabel yang diteliti. Dengan kata lain, pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa hubungan antar variabel tersebut tidak bersifat acak atau non-linear, melainkan dapat digambarkan dengan sebuah garis lurus yang mencerminkan keterkaitan yang jelas dan konsisten (Sinambela & Sinambela, 2021). Melalui uji ini, peneliti dapat menentukan apakah hubungan yang ada antara variabel sesuai dengan asumsi dasar dalam analisis statistik yang mengandalkan model linear.

Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan metode "test for linearity", yang diterapkan melalui program SPSS 25.0 for Windows. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk menilai seberapa kuat dan jelas pola hubungan yang sejalin antara kedua variabel yang diteliti. Penelitian ini menetapkan taraf signifikansi sebesar 0,05 atau 5%, yang diterapkan sebagai patokan untuk menilai apakah hubungan antar variabel dapat dianggap linear. Jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05, maka hubungan antar variabel dianggap memenuhi kriteria linearitas, sebagaimana dijelaskan oleh Ibrahim et al. (2018).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah peneliti menyelesaikan pengujian asumsi pada variabel social support dan tekanan akademik. Penelitian

ini akan menggunakan metode statistik *Pearson Product Moment Correlation* untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Teknik *Pearson Product Moment Correlation* berperan dalam menganalisis hubungan antara variabel independen dan dependen (Sugiyono, 2024). Perhitungan koefisien korelasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana keterkaitan antara social support orang tua dengan taraf tekanan akademik siswa. Analisis korelasional menggambarkan taraf kekuatan hubungan kedua variabel tersebut.

F. Kredibilitas

1. Uji Validitas

Pengukuran data yang tepat harus mencerminkan tujuan dari objek yang diukur. Proses evaluasi validitas menjadi hal penting untuk memastikan ketepatan alat ukur. Azwar (2023) menyatakan bahwa validitas merupakan sejauh mana alat ukur mampu memberikan hasil yang akurat dan sesuai dengan peran yang seharusnya dijalankan. Penelitian ini menggunakan bentuk *validitas isi atau content validity* yang ditentukan melalui penilaian para ahli (*expert judgement*).

Instrumen disusun berdasarkan indikator yang relevan dengan teori yang diterapkan. Penilaian kelayakan dilakukan oleh ahli melalui teknik *expert judgement* (Sugiyono, 2024). Pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan koefisien Aiken's V, yaitu metode untuk menghitung nilai yang diperoleh dari hasil penilaian para ahli. Koefisien ini dihitung dari skor penilaian terhadap setiap

item, guna mengukur sejauh mana item tersebut merepresentasikan aspek yang dimaksudkan untuk diukur. Rumus Aiken's V menjadi dasar perhitungan dalam pengujian validitas isi. Berikut merupakan rumus validitas Aiken's V:

$$V = \frac{\text{jumlah } s}{n(c-1)}$$

Dengan keterangan:

$S = r - l_0$

l_0 = angka penilaian terendah

c = angka penilaian tertinggi

r = angka yang diberikan oleh seorang ahli

b. Uji Realibilitas

Azwar (2023) menjelaskan bahwa reliabilitas merujuk pada sejauh mana suatu instrumen pengukuran dapat dipercaya untuk menghasilkan data yang stabil, konsisten, dan dapat diandalkan sepanjang waktu. Dengan kata lain, reliabilitas menggambarkan kemampuan suatu alat ukur dalam memberikan hasil yang tidak berubah-ubah, meskipun diterapkan dalam kondisi yang berbeda atau pada waktu yang berbeda. Dalam konteks penelitian ini, untuk menguji reliabilitas instrumen, diterapkan metode Cronbach's Alpha, yang merupakan salah satu teknik statistik paling umum dan efektif untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen dapat menghasilkan hasil yang konsisten dan tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal. Instrumen dianggap memiliki reliabilitas yang sangat baik apabila nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh melebihi angka 0,8, yang

mengindikasikan bahwa instrumen tersebut cukup andal dan dapat diandalkan dalam mengukur variabel yang dimaksud. Semakin mendekati angka 1,0, semakin tinggi taraf konsistensi dan keandalan instrumen tersebut, yang berarti instrumen tersebut memberikan hasil yang sangat konsisten dan dapat dipercaya untuk menghasilkan data yang valid dan representatif. Oleh karena itu, nilai Cronbach's Alpha menjadi indikator kunci dalam menilai kualitas instrumen, karena semakin tinggi nilai tersebut, semakin besar keyakinan bahwa instrumen tersebut dapat diterapkan untuk analisis lebih lanjut tanpa adanya risiko kesalahan yang signifikan dalam pengukuran.

Tes dinyatakan memiliki *perfect reliability* ketika koefisien *reliability* mencapai nilai 1,0. Koefisien yang berada di bawah 1,0 menandakan bahwa skor tes belum sepenuhnya andal. Semakin rendah nilai koefisien *reliability*, semakin jauh jaraknya dari angka 1,0, yang mencerminkan taraf keandalan yang menurun. Pengujian reliabilitas ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.0.

G. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif, yang merupakan metode penelitian yang diterapkan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti. Penelitian kuantitatif berfokus pada pengumpulan dan analisis data dalam bentuk angka, di mana setiap tahap, mulai dari pengumpulan data hingga analisis hasil,

dilakukan secara statistik untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat diandalkan (Sugiyono, 2015).

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh variabel X, yaitu tekanan akademik, terhadap variabel Y, yaitu social support. Untuk itu, peneliti menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana guna menilai seberapa besar pengaruh social support terhadap taraf tekanan akademik pada mahasiswa yang mengalami fase pasca-putus cinta. Pemilihan metode regresi linier sederhana didasarkan pada ketepatan untuk memahami hubungan langsung antara kedua variabel tersebut dan untuk mengukur sejauh mana social support dapat memoderasi atau mempengaruhi tekanan akademik mahasiswa dalam konteks pengalaman pribadi mereka.

2. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui serangkaian tahapan yang dirancang untuk memastikan hasil yang valid dan maksimal, serta untuk mencapai tujuan penelitian yang ditetapkan. Adapun tahapan-tahapan penelitian tersebut meliputi:

a. Persiapan Penelitian

Pada tahap persiapan, langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah mengajukan judul penelitian kepada dosen pembimbing untuk mendapatkan persetujuan dan arahan. Setelah itu, peneliti melakukan serangkaian konsultasi dengan dosen pembimbing guna mendiskusikan dan menyempurnakan konsep

penelitian yang telah diajukan. Berdasarkan masukan dari pembimbing, peneliti kemudian melakukan revisi terhadap proposal penelitian. Setelah revisi selesai, peneliti menyelenggarakan seminar proposal untuk mendapatkan umpan balik lebih lanjut. Langkah terakhir pada tahap ini adalah meminta surat permohonan izin penelitian kepada pihak kampus sebagai bentuk formalitas sebelum melaksanakan penelitian di lapangan.

b. Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti memulai dengan menyiapkan instrumen penelitian yang terdiri dari serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang akan diterapkan untuk mengumpulkan data dari responden. Instrumen ini dirancang secara cermat untuk memastikan bahwa setiap pertanyaan atau pernyataan yang diajukan relevan dan mampu menggali informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Setelah itu, peneliti menyusun kuesioner yang berisi instrumen tersebut dalam format yang mudah dipahami dan diisi oleh responden. Kuesioner ini disebarkan dalam bentuk Google Form, sebuah platform berbasis online yang memungkinkan pengumpulan data secara lebih praktis dan efisien. Penggunaan Google Form sebagai media distribusi memungkinkan peneliti untuk menjangkau responden dengan cepat, tanpa terbatas oleh waktu atau lokasi, serta mempermudah proses pengumpulan data.

c. Pengumpulan Data

Pada tahap ini, peneliti mendistribusikan kuesioner kepada subjek yang sudah dipilih berdasarkan kriteria penelitian. Metode yang dipilih untuk memilih subjek penelitian adalah *Purposive sampling* merupakan metode pengambilan sampel yang dilakukan dengan pertimbangan tertentu, di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria khusus yang dianggap relevan untuk tujuan penelitian.

d. Analisis Data

Proses analisis data mencakup langkah-langkah pengolahan dan pengujian terhadap data yang telah diperoleh dalam penelitian. Dalam penelitian ini, data yang telah terkumpul akan dianalisis dengan menggunakan uji statistik Pearson product moment, yang dirancang untuk mengukur sejauh mana perbedaan antara dua variabel dapat dijelaskan, dengan mempertimbangkan pengaruh dari faktor-faktor lain yang relevan. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi hubungan atau asosiasi antara variabel yang diteliti, sekaligus mengontrol variabel lain yang mungkin turut berperan.

e. Interpretasi

Setelah proses analisis data selesai, peneliti melanjutkan dengan tahap interpretasi, yaitu mengkaji hasil yang diperoleh untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau harus ditolak. Proses ini melibatkan penafsiran secara mendalam terhadap temuan-temuan yang muncul dari analisis statistik, guna

memahami apakah hasil tersebut mendukung atau bertentangan dengan prediksi awal yang diajukan. Berdasarkan hasil interpretasi ini, peneliti dapat menarik kesimpulan yang valid mengenai hubungan antar variabel yang diteliti dan apakah hipotesis awal dapat dipertahankan.

E. Kesimpulan

Kesimpulan merupakan rangkuman dari seluruh proses penelitian yang mencakup hasil analisis dan interpretasi data. Pada tahap ini, peneliti menyusun kesimpulan yang menyatakan temuan utama dari penelitian yang dapat menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kemandiri

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 disebarkan melalui Google Form kepada subjek penelitian. Sesuai dengan kode etik, peneliti juga melampirkan informed consent kepada subjek sebelum mengisi kuesioner yang mengukur social support dan tekanan 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 tekanan akademik dan skala social support, yang dirancang untuk mengukur variabel-variabel yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

1) Tekanan akademik

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

Selain dilakukan pemessuan 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 tural 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 Social support

Instrumen yang diterapkan untuk mengukur variabel social support dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun Oktaviani dan Soetjingsih (2023) berdasarkan dimensi social support 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 lebih 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 item-item yang mencerminkan berbagai sumber social support 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 Sagiyono (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 diterapkan. 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 Tekanan akademik

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

Analisis terhadap skala tekanan 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 social support orang tua memiliki taraf reliabilitas yang baik. Tabel berikut Skala Tekanan 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
Kognitif	Sulit berkonsentrasi	3	25, 19	3
	Prestasi menurun	4	17	2
	Mudah lupa	-	-	-
	Berpikir negatif	6, 18	24	3
	Sulit mengambil keputusan	-	13	1
Emosi	Mudah sedih	-	27	1
	Gelisah menghadapi tugas	21	-	1
	Mudah tersinggung	-	8	1
	Panik ketika banyak tugas	-	22	1
Perilaku	Putus asa	-	-	-
	Tidak disiplin	-	9	1
Jumlah		10	11	21

2) Skala Social support

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 social support yang diperoleh berada pada rentang 0,70 sampai dengan 0,92.

Analisis terhadap skala social support dilakukan sebanyak satu kali putaran. Uji reliabilitas dilakukan dengan melibatkan 58 responden dan menggunakan batas koefisien

item-total minimal 0,300. Berdasarkan 12 item pernyataan yang diuji tidak terdapat item pernyataan yang gugur.

Nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* pada putaran pertama, sebesar 0,879. Nilai koefisien >0,300 menunjukkan bahwa item-item dalam skala social support memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Tabel blueprint Skala Social support pasca-uji coba dapat dilihat berikut ini.

Tabel 4. 2 Blueprint Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba

Dimensi	Item		Jumlah
	F	UF	
Keluarga	3, 4, 8, 11	-	4
Teman	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 tekanan 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 tekanan akademik.

C. Hasil Penelitian

Deskripsi Responden Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data secara daring melalui penyebaran kuisioner 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	Persentase (%)
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	7,30
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 tarafin-tarafan yang mencerminkan kontinuitas atribut yang diukur (Arwar, 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	$X \geq \mu + 1,8 \sigma$

Keterangan:

X: Nilai Total

μ : Mean

σ : Standar Deviasi

Setelah rumus norma kategorisasi ditetapkan, peneliti kemudian mengelompokkan seluruh responden ke dalam lima tarafan yang telah ditentukan berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data. Proses ini dilakukan secara cermat dan sistematis, sehingga diperoleh hasil pengelompokan yang memalainya 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	$X \geq 83$	$X \geq 47$

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

Tinggi, menggambarkan bahwa mereka merasa cukup tertekan oleh tekanan akademik.

Dalam hal social support, 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 social support yang kuat. Sebanyak 52 responden (19,8%) merasakan social support yang tinggi, yang mencerminkan adanya hubungan sosial yang baik. Kategori Sedang diisi oleh 17 responden (6,5%), yang menunjukkan taraf social support yang moderat. Sebanyak 11 responden (4,2%) merasa bahwa social support mereka rendah, dan hanya 19 responden (7,3%) yang merasakan social support yang sangat rendah. Secara keseluruhan, sebagian besar responden merasa didukung secara sosial dengan taraf 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 diterapkan memenuhi syarat kevalidan analisis lebih lanjut. Seluruh rangkaian uji asumsi ini dilaksanakan secara sistematis dengan menggunakan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for*

Wardens versi 25, guna memperoleh hasil analisis yang lebih akurat dan dapat diandalkan.

27 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 Kolmogorov 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 Social support dan Tekanan akademik, tidak mengikuti distribusi normal. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov yang diterapkan pada variabel Social support 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 Social support tidak memenuhi asumsi normalitas, yang merupakan syarat penting dalam banyak analisis statistik. Begitu pula, hasil yang serupa ditemukan pada variabel Tekanan 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 Tekanan akademik pun tidak mengikuti distribusi normal. Dengan demikian, baik variabel Social support maupun variabel Tekanan 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 Social support dan Tekanan 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 Social support dan Tekanan 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 (social support) dan variabel Y (tekanan 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 social support terhadap tekanan akademik.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis

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

99

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.)

2

sebesar 0,000, yang berarti jauh lebih kecil dari 0,01. Dengan demikian,

dapat disimpulkan bahwa hubungan antara social support dan tekanan

akademik sangat signifikan, sehingga kecil kemungkinan hubungan ini

terjadi secara kebetulan. Adapun nilai koefisien korelasi Spearman

75

sebesar -0,238 menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan

korelasi yang tergolong lemah. Artinya, semakin tinggi social support

18

yang diterima individu, maka semakin rendah taraf tekanan akademik

yang dialami.

6. Uji Analisis Tambahan Mann Whitney

54

Uji Mann-Whitney adalah jenis uji statistik non-parametrik yang

diterapkan untuk menilai apakah terdapat perbedaan yang signifikan

antara dua kelompok yang berhubungan dengan variabel X dan Y.

6

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 Tekanan akademik

Uji perbedaan taraf tekanan akademik berdasarkan jenis kelamin dilakukan untuk mengidentifikasi apakah ada perbedaan yang signifikan dalam pengalaman tekanan akademik yang dialami oleh laki-laki dan perempuan, guna memahami apakah faktor jenis kelamin mempengaruhi taraf 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 mengesulusi apakah ada perbedaan dalam taraf tekanan 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 taraf tekanan 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 taraf tekanan akademik dalam sampel yang diteliti.

b. Uji Daya Beda Social support

Uji perbedaan taraf social support berdasarkan jenis kelamin bertujuan untuk mengeksplorasi apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam jumlah dan kualitas social support yang diterima oleh laki-laki dan perempuan, sehingga dapat mengetahui apakah jenis kelamin berperan dalam menentukan taraf social support 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 taraf social support 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 diterapkan (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 taraf social

support yang diterima oleh responden, sebagaimana ditentukan dalam sampel penelitian ini. Dengan kata lain, berdasarkan hasil analisis ini, kita dapat menyimpulkan bahwa jenis kelamin tidak menjadi faktor penentu yang signifikan dalam taraf social support pada kelompok ini.

D. Pembahasan

Hasil uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara social support dan tekanan akademik, dengan koefisien korelasi Spearman sebesar $-0,238$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar social support yang diterima oleh individu, semakin rendah pula taraf tekanan 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 taraf 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 taraf tekanan akademik dapat dijelaskan oleh variasi dalam social support yang diterima oleh individu. Meskipun hubungan yang ditemukan antara kedua

variabel ini signifikan, persentase tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar variasi dalam taraf tekanan 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 social support dalam mengurangi tekanan akademik, faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi juga perlu digertimbangkan dalam analisis lebih lanjut.

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

Dalam hal social support, 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 social support yang kuat. Sebanyak 52 responden (19,8%) merasakan social support yang tinggi, yang mencerminkan adanya hubungan sosial yang baik.

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

Penelitian sebelumnya oleh Susanti dan Ansyah (2023) mendukung hasil ini, dengan menyatakan bahwa social support dari berbagai sumber seperti keluarga, teman, dan dosen secara signifikan membantu mahasiswa dalam mengurangi tekanan akademik. Penekanan pada pentingnya dukungan dari berbagai pihak ini konsisten dengan temuan distribusi social support dalam penelitian ini yang mayoritas berada dalam kategori sangat tinggi. Selain itu, Hidayat dan Darmawanti (2022) juga menyatakan bahwa social support, 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, Sumpe, 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 social support yang tinggi pada sebagian besar responden, yang juga mencerminkan peran

penting interaksi sosial dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Social support yang kuat membuat mahasiswa lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan mencegahnya berkembang menjadi stres kronis.

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

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

Selain menelaah hubungan antara social support dan tekanan akademik, penelitian ini juga menguji apakah terdapat perbedaan taraf

tekanan 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 taraf tekanan akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor gender tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tekanan 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 taraf tekanan akademik ($p = 0,31$). Meskipun lebih dari 40% mahasiswa dalam penelitian tersebut mengalami stres taraf sangat tinggi, tekanan akademik yang mereka hadapi bersifat merata antar gender, menandakan bahwa tekanan akademik lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor akademik ketimbang faktor biologis seperti jenis kelamin.

Hal yang sama juga berlaku pada variabel social support. 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 taraf social support berdasarkan jenis kelamin tidak signifikan secara statistik. Artinya, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan cenderung menerima social support dalam taraf 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 social support sedikit lebih tinggi (88,53) dibandingkan mahasiswa laki-laki (85,16), perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,752$). Hal ini mengindikasikan bahwa taraf social support 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 social support dalam mengurangi tekanan akademik mahasiswa. Meskipun hubungan yang ditemukan tidak terlalu kuat, konsistensi arah hubungan negatif dan signifikansi statistik menunjukkan bahwa social support berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Sementara itu, faktor jenis kelamin tidak terbukti memengaruhi taraf tekanan akademik maupun taraf social support secara signifikan, yang mempertegas bahwa pengalaman akademik mahasiswa dipengaruhi lebih besar oleh faktor sosial dan psikologis daripada faktor demografi semata.

Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan menyoroti keterkaitan antara social support dan tekanan akademik dalam konteks khusus yaitu mahasiswa yang berada pada fase pasca-putus cinta. Sebelumnya, studi-studi yang mengangkat topik social support maupun tekanan 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 memahami intensitas tekanan akademik. Dengan demikian, pendekatan yang diterapkan 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 kuisioner. Ketiga, penelitian ini menggunakan metode korelasional, sehingga tidak dapat menyimpulkan hubungan sebab-akibat antara social support dan tekanan 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 social support memainkan peran penting dalam menurunkan taraf tekanan 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 social support, 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 tekanan akademik, serta mengembangkan strategi pendampingan yang lebih adaptif terhadap konteks emosional mahasiswa.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada metode analisis data yang diterapkan. 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.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, ditemukan adanya hubungan negatif antara social support dan taraf tekanan akademik pada mahasiswa yang sedang mengalami fase pasca-putus cinta. Secara lebih spesifik, hasil ini menunjukkan bahwa semakin besar social support yang diterima oleh mahasiswa, semakin rendah pula taraf tekanan akademik yang mereka alami. Sebaliknya, ketika social support yang dirasakan rendah, taraf tekanan akademik cenderung lebih tinggi. Hal ini menegaskan bahwa dukungan dari orang-orang terdekat berperan signifikan dalam mengurangi tekanan yang dihadapi mahasiswa dalam konteks akademik.

Temuan ini sejalan dengan tujuan dan hipotesis penelitian yang mengemukakan bahwa social support memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi tekanan akademik, terutama pada individu yang tengah menghadapi tekanan emosional akibat berakhirnya hubungan asmara. Dalam hal ini, dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, dan orang-orang terdekat berfungsi sebagai sumber kekuatan yang membantu mahasiswa dalam menjalani masa pemulihan emosional sekaligus mengatasi tantangan akademik yang mereka hadapi.

B. Saran

1. Bagi Responden

Bagi para responden yang sedang mengalami fase puseri-puser cinta, disarankan untuk tidak menarik diri dari lingkungan sosial dan tetap menjalin komunikasi dengan orang-orang terdekat agar dapat memperoleh dukungan emosional maupun instrumental. Memanfaatkan relasi sosial secara sehat dapat membantu proses pemulihan emosional dan menjaga kestabilan akademik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan metode campuran (mixed method) agar dapat menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara lebih mendalam. Penelitian lanjutan juga diharapkan dapat memperluas cakupan dengan melibatkan faktor-faktor lain seperti kecerdasan emosional, resiliensi, atau strategi coping yang mungkin turut mempengaruhi hubungan antara tekanan akademik dan social support.

Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Fase Pasca-Putus Cinta

ORIGINALITY REPORT

20% SIMILARITY INDEX	18% INTERNET SOURCES	7% PUBLICATIONS	8% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
2	core.ac.uk Internet Source	1%
3	123dok.com Internet Source	1%
4	www.scribd.com Internet Source	1%
5	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1%
7	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1%
8	psikologi.unja.ac.id Internet Source	<1%
9	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1%
10	docplayer.info Internet Source	<1%
11	adoc.pub Internet Source	<1%

12	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
13	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
14	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
15	id.123dok.com Internet Source	<1 %
16	Ika Nur Aini, Wahyu Budi Sabtiawan. "ANALISIS KEMAMPUAN HIGHER ORDER THINKING SKILLS SISWA MTS NEGERI 1 KOTA SURABAYA PADA MATERI IPA", BIOCHEPHY: Journal of Science Education, 2025 Publication	<1 %
17	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
18	e-journal.unair.ac.id Internet Source	<1 %
19	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
20	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1 %
21	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
22	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	<1 %
23	digilib.uinsgd.ac.id Internet Source	<1 %

24	dspace.uui.ac.id Internet Source	<1 %
25	eprints.upj.ac.id Internet Source	<1 %
26	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	<1 %
27	docobook.com Internet Source	<1 %
28	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
29	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
30	Submitted to Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia Student Paper	<1 %
31	eprints.uns.ac.id Internet Source	<1 %
32	es.scribd.com Internet Source	<1 %
33	Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper	<1 %
34	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
35	Submitted to Universitas Tidar Student Paper	<1 %
36	www.yrpiiku.com Internet Source	<1 %
37	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1 %

38	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
39	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
40	zombiedoc.com Internet Source	<1 %
41	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
42	repo.unr.ac.id Internet Source	<1 %
43	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %
44	Adinda Dwi Mawarni Mawarni, Diana, Firdaus Zarin. "Peran Guru Dalam Menanamkan Nilai-nilai Akhlak Pada Anak Usia Dini Melalui Bercerita", Jurnal Kajian Anak (J-Sanak), 2024 Publication	<1 %
45	Submitted to Xi'an Jiaotong-Liverpool University Student Paper	<1 %
46	www.kompasiana.com Internet Source	<1 %
47	Submitted to Surabaya University Student Paper	<1 %
48	Submitted to Universitas Negeri Malang Student Paper	<1 %
49	Fahrudin Fahrudin, Moh. Nurhedi, Arief Rahman Afandy, Moh. Sholihin. "Pengaruh Financial Technology Terhadap Perilaku Konsumtif Generasi Milenial", RIGGS: Journal	<1 %

of Artificial Intelligence and Digital Business, 2025

Publication

-
- | | | |
|----|---|------|
| 50 | Submitted to Universitas Merdeka Malang
Student Paper | <1 % |
| 51 | repositori.uma.ac.id
Internet Source | <1 % |
| 52 | Nikmah Sofia Afianti. "KUALITAS KEHIDUPAN SEKOLAH DAN DISIPLIN PADA SANTRI ASRAMA PONDOK PESANTREN", Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, 2018
Publication | <1 % |
| 53 | Submitted to Sriwijaya University
Student Paper | <1 % |
| 54 | Submitted to Universitas Trunojoyo
Student Paper | <1 % |
| 55 | repository.uinib.ac.id
Internet Source | <1 % |
| 56 | Submitted to Universitas Negeri Yogyakarta
Student Paper | <1 % |
| 57 | Zahira Hasna Aulia Ramadhani, Putu Nina Madiawati. "PENGARUH CITRA MEREK DAN HARGA TERHADAP LOYALITAS KONSUMEN TELKOMSEL DI KOTA BANDUNG MELALUI KEPUASAN KONSUMEN SEBAGAI VARIABEL INTERVENING", Journal of Economic, Bussines and Accounting (COSTING), 2024
Publication | <1 % |
| 58 | Submitted to iGroup
Student Paper | <1 % |
-

59	Internet Source	<1 %
60	jurnal.ibik.ac.id Internet Source	<1 %
61	news.unair.ac.id Internet Source	<1 %
62	Siti Fauziah, Bani Bacan Hacantya, Anastasia Widya Paramita, Wiyanti Maratus Saliha. "KONTRIBUSI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DALAM PERBANDINGAN SOSIAL PADA ANAK-ANAK AKHIR", Psycho Idea, 2020 Publication	<1 %
63	Submitted to Universitas International Batam Student Paper	<1 %
64	ejournalperawat.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	<1 %
65	journal.ppns.ac.id Internet Source	<1 %
66	journal.untar.ac.id Internet Source	<1 %
67	jurnal.stkipbjm.ac.id Internet Source	<1 %
68	jurnal.unbara.ac.id Internet Source	<1 %
69	tambahpinter.com Internet Source	<1 %
70	ejournal.iainponorogo.ac.id Internet Source	<1 %
71	www.trijurnal.lemlit.trisakti.ac.id Internet Source	<1 %

72 Djoko Santoso, Indarto Indarto, Wyati Sadewisasi. "POLA PENINGKATAN KINERJA BISNIS UKM MELALUI MODAL SOSIAL DAN MODAL MANUSIA DENGAN KEBIJAKAN PEMERINTAH SEBAGAI MODERATING", Jurnal Dinamika Sosial Budaya, 2019
Publication

<1%

73 Erisa Deliyani, Bono Prambudi. "PENGARUH KUALITAS PELAYANAN TERHADAP KEPUASAN PELANGGAN PADA PENUMPANG MRT JAKARTA", Jurnal Ekobis : Ekonomi Bisnis & Manajemen, 2020
Publication

<1%

74 Kiki Andi Karos, Waode Suarni, Ida Sriwaty Sunarjo. "Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa", Jurnal Sublimapsi, 2021
Publication

<1%

75 Mala Kurniati, Dwi Robbiardy Eksa, Chintia Risnawati. "HUBUNGAN KEPATUHAN TERAPI KELASI DENGAN KADAR FERITIN PADA PENDERITA TALASEMIA MAYOR DI RSUD H. ABDUL MOELOEK PROVINSI LAMPUNG", Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 2020
Publication

<1%

76 Richard Wiratama, Suwandi Ng, Lukman Lukman. "JOB BURNOUT DAN REDUCED AUDIT QUALITY PRACTICES (RAQP) DALAM PERSPEKTIF ROLE STRESS", SIMAK, 2019
Publication

<1%

77 Submitted to Universitas Putera Batam
Student Paper

<1%

78	calondetektif.wordpress.com Internet Source	<1 %
79	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
80	geograf.id Internet Source	<1 %
81	id.wikipedia.org Internet Source	<1 %
82	journal.student.uny.ac.id Internet Source	<1 %
83	journal.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
84	jurnal.unpad.ac.id Internet Source	<1 %
85	jurnal.unsyiah.ac.id Internet Source	<1 %
86	mafiadoc.com Internet Source	<1 %
87	prosiding.unma.ac.id Internet Source	<1 %
88	repository.uma.ac.id Internet Source	<1 %
89	repository.unej.ac.id Internet Source	<1 %
90	repository.unisba.ac.id Internet Source	<1 %
91	repository.ut.ac.id Internet Source	<1 %

92

Agustia Rahmi, Najwa Salsabila Hasibuan, Nia Gracelia Purba, Shinta Romaito Manurung, Roza Thohiri. "Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025

Publication

<1%

93

Alfin Adichandra. "Peran Trait Mindfulness Dalam Melindungi Kesehatan Mental Mahasiswa Yang Sedang Menjalani Pembelajaran Daring", GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 2023

Publication

<1%

94

Alifeannisa Putri Wiby, Rinaldi Rinaldi. "Pengaruh Sense of Humor dan Family Support terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa di Universitas Negeri Padang", YASIN, 2024

Publication

<1%

95

Puput Stefani, Vidya Setyaningrum. "Pengaruh Penerapan Model Challenge Based Learning terhadap Keterampilan Komunikasi Peserta Didik pada Materi Bunyi dan Sifatnya Kelas V Sekolah Dasar", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2024

Publication

<1%

96

Ria Nurjanah, Mulia Marita Lasutri Tama. "Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Wanita Pengguna Make-Up", GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 2023

Publication

<1%

97	Submitted to STIE Mahardhika Student Paper	<1 %
98	Submitted to Universitas Khairun Student Paper	<1 %
99	Venti Verlia, Sahlan Sahlan. "PENGARUH PROGRAM GERAKAN LITERASI SEKOLAH TERHADAP PRESTASI BELAJAR BAHASA INDONESIA SISWA KELAS IX SMP NEGERI 10 KENDARI", Jurnal Bastra (Bahasa dan Sastra), 2020 Publication	<1 %
100	artikelpendidikan.id Internet Source	<1 %
101	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
102	doc-pak.undip.ac.id Internet Source	<1 %
103	fpsi.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	<1 %
104	journal.stieamkop.ac.id Internet Source	<1 %
105	journal.ugm.ac.id Internet Source	<1 %
106	jurnal.unprimdn.ac.id Internet Source	<1 %
107	mjuris.blogspot.com Internet Source	<1 %
108	pt.scribd.com Internet Source	<1 %

109 repository.unp.ac.id <1 %
Internet Source

110 simdos.unud.ac.id <1 %
Internet Source

111 timmykeanu.blogspot.com <1 %
Internet Source

112 www.mes-bogor.com <1 %
Internet Source

113 Nurhayati Nurhayati. "PENGARUH MODUL BERBASIS KONSTRUKTIVIS TERHADAP KEMANDIRIAN BELAJAR MAHASISWA PADA MATA KULIAH FISIKA KUANTUM", Jurnal Edukasi Matematika dan Sains, 2015 <1 %
Publication

114 koleksihalim.blogspot.com <1 %
Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA