

BAB I

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, Ftimah, & Aulia, 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 (Irwansyah, Azkia, & Triharta, 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 stres akademik.

Stres akademik merupakan reaksi negatif individu ketika tuntutan akademik melebihi kapasitas adaptasi yang dimiliki. Gejala stres 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, stres 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 stres akademik pada mahasiswa.

Hasil penelitian Manery, Zuneldi, Embisa, Ukratalo, dan Pattimura (2024) menunjukkan bahwa dari 76 mahasiswa keperawatan, sebanyak 37 orang mengalami stres akademik tingkat sedang, 25 orang pada tingkat tinggi, dan 1 orang pada tingkat sangat tinggi. Data tersebut menggambarkan bahwa stres akademik merupakan masalah yang nyata dan cukup umum dialami oleh mahasiswa. Penyebab stres 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 stres 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 dukungan sosial sangat membantu dalam mengatasi kesedihan dan kembali fokus pada akademik. Subjek B berpendapat bahwa dukungan sosial 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 dukungan sosial dari orang-orang terdekat membantu mereka melewati fase emosional sekaligus menjaga komitmen terhadap kegiatan akademik.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat membantu individu menghadapi stres, termasuk dalam situasi emosional seperti pasca-putus cinta. Dukungan sosial 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 dukungan sosial 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 dukungan sosial 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 dukungan sosial tersebut

berpotensi untuk menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa (Cohen & Wills, 1985).

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

Penelitian mengenai stres akademik dan dukungan sosial 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. Kesenjangan tersebut menunjukkan bahwa perlu dilakukan kajian lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik dalam konteks pasca-putus cinta.

Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang berada dalam fase pasca-putus cinta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran dukungan sosial 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 dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengalami pasca-putus cinta?"

B. Tujuan Penelitian

Menganalisis Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres 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 dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

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

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

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi instansi pendidikan, khususnya pihak kampus, dalam merancang program layanan konseling, pembinaan karakter, maupun penguatan dukungan sosial 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 stres akademik dan meningkatkan kualitas pembelajaran.

D. Keaslian Penelitian

Berbagai kajian yang dilakukan terkait dengan hubungan antara dukungan sosial dan stres 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 hingga saat ini, belum ada satu pun penelitian yang secara spesifik meneliti hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres 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 stres akademik yang terjadi pada mahasiswa dalam konteks tertentu, seperti dalam masa-masa peralihan emosional yang cukup berat, seperti pasca putus cinta, yang dapat berdampak pada kehidupan akademik mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Septiana (2021) mengusung pendekatan yang cukup berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, dengan menjadikan stres akademik sebagai variabel bebas dan resiliensi akademik sebagai variabel tergantung, serta melibatkan sekelompok responden yang terdiri dari 78 siswa yang bersekolah di tingkat 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 tingkat stres 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 tingkat stres akademik dengan resiliensi akademik, yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat stres 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 Satwika (2022) berfokus secara mendalam pada hubungan antara hardiness dan stres 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 stres akademik yang dikembangkan

oleh Gadzella (2005), yang telah terbukti memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi dalam mengukur tingkat stres akademik pada berbagai populasi, termasuk di kalangan mahasiswa. Temuan utama yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat hardiness dengan tingkat stres akademik, yang dapat diartikan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat hardiness yang tinggi, yang mencakup sikap ketahanan mental, komitmen, serta rasa kontrol terhadap tantangan yang mereka hadapi, cenderung lebih mampu untuk mengelola dan mengatasi stres akademik mereka dengan lebih baik. Dengan demikian, mahasiswa dengan tingkat hardiness yang lebih tinggi lebih efektif dalam mengurangi dampak negatif dari stres 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 Saniatuzzulfa (2022), fokus utama adalah untuk mengkaji hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*) dengan tingkat stres 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 disproportionate random sampling, yang memungkinkan peneliti untuk memperoleh representasi yang lebih beragam dari populasi mahasiswa. Penelitian ini mengacu pada teori stres akademik yang diajukan oleh Gadzella pada tahun 1994, yang memandang stres akademik sebagai suatu fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat dukungan sosial yang diterima oleh individu. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi berpotensi besar untuk mengurangi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, yang artinya mahasiswa yang merasakan adanya dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, teman, maupun institusi pendidikan, lebih cenderung untuk mampu menghadapi berbagai tantangan akademik dengan lebih baik, serta memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak merasakan dukungan sosial yang cukup. Temuan ini menggambarkan bahwa dukungan sosial 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, dukungan sosial 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 stres akademik dan prokrastinasi akademik yang sering dialami oleh mahasiswa. Dalam penelitian ini, mahasiswa menjadi subjek utama yang dianalisis, di mana tingkat stres 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 tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa dengan perilaku prokrastinasi akademik mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres 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 stres 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 keseluruhan

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Yara, Yuliasari, dan Sulistiono (2023), fokus utama dari penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh kelompok tani yang ada di Kampung Bahari. 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 diperoleh, penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh seseorang, semakin besar pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakannya. Dengan kata lain, individu yang merasa mendapatkan dukungan sosial yang kuat dan baik itu dari keluarga, teman, maupun komunitas di sekitar mereka akan merasakan tingkat 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 dukungan sosial 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 berkembang dengan cara yang lebih positif dan produktif.

Sari dan Zaini (2024) melakukan penelitian yang berfokus pada peran dukungan sosial di kalangan mahasiswa baru, dengan tujuan untuk memahami sejauh mana dukungan sosial 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 323 mahasiswa baru sebagai sampel penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial 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 dukungan sosial 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 Amna (2024) meneliti hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada

mahasiswa, dengan fokus pada bagaimana tingkat stres akademik dapat memengaruhi kualitas tidur mereka. Dalam penelitian ini, stres 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 stres akademik dengan kualitas tidur. Artinya, semakin tinggi tingkat stres 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 Qur'ani dan Syah pada tahun 2024 meneliti secara mendalam tentang pengaruh dukungan sosial terhadap burnout akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, yang sering kali berada dalam tekanan besar untuk menyelesaikan tugas akhir mereka. Dalam penelitian ini, teknik purposive sampling digunakan

untuk memilih 422 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. Hasil yang ditemukan menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap tingkat burnout akademik yang dialami oleh mahasiswa. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, baik dari keluarga, teman, maupun pihak kampus, semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang mereka alami. Temuan ini menegaskan pentingnya peran dukungan sosial yang kuat sebagai faktor pelindung yang signifikan bagi mahasiswa dalam menghadapi dan mengatasi tekanan yang datang bersama dengan tugas akademik yang berat. Dukungan sosial 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 dukungan sosial 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, Noviekayati, dan Pascarina pada tahun 2023 mengkaji pengaruh dukungan sosial 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 dukungan sosial yang dikemukakan oleh House

pada tahun 1981, yang menganggap dukungan sosial sebagai sumber daya emosional, informasi, dan material yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap penerimaan diri orang tua, yang berkontribusi sebesar 33,5%, 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 dukungan sosial 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. Dukungan sosial 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 dukungan sosial 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 dukungan sosial memainkan peran yang sangat penting dalam mengurangi stres 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 tingkat dukungan sosial 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. Keaslian Topik

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

2. Keaslian Teori

Penelitian ini mengadopsi teori stres akademik yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) sebagai landasan teori utama, serta teori dukungan sosial menurut Zimet et al. (1988). Sementara itu, penelitian Astari dan Nastiti (2023) menggunakan teori stres akademik yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (2013), dan Karin et al. (2023) menggunakan teori dukungan sosial dari House (1981). Perbedaan teori ini menunjukkan bahwa penelitian ini mencoba untuk memberikan pendekatan yang lebih baru dalam memahami hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik.

3. Keaslian Skala atau Alat Ukur

Pada penelitian ini, stres 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 dukungan sosial, penelitian ini mengadaptasi skala yang disusun oleh Oktaviani dan Soetjningsih (2023) berdasarkan dimensi yang dirumuskan oleh Zimet et al. (1988). Berbeda dengan penelitian Ikhwaningrum et al. (2022) yang menggunakan skala stres akademik berdasarkan aspek-aspek Gadzella (1994), serta penelitian Qur'ani dan Syah (2024) yang menggunakan teori House (1981) dalam penyusunan skala dukungan sosial.

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 stres 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 penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini tidak secara langsung memiliki kesamaan dengan penelitian-

penelitian sebelumnya, terutama dari segi subjek yang digunakan.

Sehingga dalam hal ini, penelitian ini merupakan murni ide dari peneliti.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA