

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Perguruan Tinggi Swasta dan Negeri di Jakarta

Yahya¹, Arifatul Bahirah²

^{1,2} Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 26/07/2026 Direvisi : 14/08/2026 Dipublikasikan : 24/08/2026 Kata kunci: <i>Dukungan Sosial;</i> <i>Stres Akademik;</i> <i>Mahasiswa Tingkat Akhir.</i>	Mahasiswa tingkat akhir seringkali rentan mengalami stres akademik yang tinggi akibat tuntutan penyelesaian skripsi, sementara dukungan sosial diyakini dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap tekanan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi negeri dan swasta di Jakarta. Menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental dengan rancangan asosiatif kausal, penelitian ini melibatkan 150 mahasiswa berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui teknik <i>purposive sampling</i> . Variabel dukungan sosial diukur menggunakan modifikasi skala <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (26 item valid, $\alpha = 0,915$), sedangkan stres akademik diukur menggunakan modifikasi skala <i>Student-Life Stress Inventory</i> (40 item valid, $\alpha = 0,952$). Analisis data dilakukan dengan teknik regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan dari dukungan sosial terhadap stres akademik ($B = -0,617$; $p = 0,000 < 0,05$), dengan besar kontribusi sebesar 15,6%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa. Kendati demikian, sebagian besar varian stres akademik dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hasil ini menegaskan pentingnya penguatan dukungan sosial, khususnya dari <i>significant others</i> , sebagai salah satu strategi pendukung dalam mengelola tekanan akademik selama penyusunan tugas akhir.
Penulis Korespondensi: Yahya Email: yahyaalhijrah@student.esaunggul.ac.id	

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan tahap akhir dalam sistem pendidikan nasional yang mengharuskan mahasiswa menempuh masa studi program sarjana selama 4 tahun atau 8 semester dengan beban minimal 144 SKS (Permendikti, 2025). Pada masa *emerging adulthood* berusia 18–25 tahun, mahasiswa dituntut aktif mengikuti perkuliahan, memenuhi tugas akademik, serta menyelesaikan studi tepat waktu (Santrock, 2019). Tenggat waktu dan tuntutan berpartisipasi yang terjadi pada masa ini kerap memicu stres, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang tengah menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan (Lestari & Wulandari, 2021).

Penyusunan skripsi dapat memunculkan permasalahan yang kompleks, mulai dari kesulitan menyusun kalimat dan mencari referensi hingga konflik dengan keluarga, teman, dan dosen pembimbing (Fajriawan et al., 2022). Kondisi ini, ditambah dengan tekanan untuk

menyelesaikan mata kuliah yang berulang dan ekspektasi keluarga untuk segera lulus (Sakinah, 2023), menciptakan stres akademik, yaitu tekanan mental yang timbul akibat beban tugas akademik yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Gadzella, 1994). Apabila tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat menimbulkan gangguan fisik seperti insomnia dan hipertensi (Widyarni et al., 2023), gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Sosiady & Ermansyah, 2020), maupun perilaku maladaptif seperti penundaan tugas dan penyalahgunaan zat terlarang (Amelia et al., 2023) yang pada akhirnya berisiko menyebabkan mahasiswa *drop out* (Yuda et al., 2023).

Stres merupakan salah satu masalah kesehatan global yang dialami hampir 350 juta orang di dunia WHO (dalam Fauziyah et al., 2024)), dengan prevalensi stres pada mahasiswa di Indonesia berkisar 36,7–71,6% (Kemenkes, 2024) dan mencapai 89,6% pada mahasiswa di Jakarta Kemenkes RI (dalam Saifudin et al., 2023). Sejumlah penelitian di Jakarta turut melaporkan tingginya stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir beserta dampaknya terhadap distress psikologis dan kesejahteraan (Ayu et al., 2023; Gisela et al., 2025) bahkan hingga ide bunuh diri (Mawaddah et al., 2024; Lestari, 2020). Temuan tersebut selaras dengan penelitian di berbagai wilayah lain yang menunjukkan proposi stres akademik berada pada kategori sedang hingga berat pada mahasiswa tingkat akhir (Hariaty et al., 2023; Danu et al., 2024; Widiastuti et al., 2025) Yang menegaskan bahwa fenomena ini memerlukan perhatian serius.

Salah satu faktor yang secara konsisten terbukti berperan sebagai pelindung terhadap stres akademik adalah dukungan sosial, yaitu persepsi individu terhadap perhatian, kepedulian, dan bantuan yang diperoleh dari keluarga, teman dan *significant others* (Zimet et al., 1988). Penerimaan dukungan sosial dipengaruhi oleh karakteristik penerima dan pemberi dukungan serta kualitas jaringan sosial yang dimiliki individu (Sarafino & Smith, 2017). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah stres akademik yang dialaminya (Alya & Muslima, 2025; Hidayat et al., 2021) dengan besar kontribusi yang dilaporkan bervariasi, salah satunya sebesar 35,9% pada penelitian (Fauziyah & Kelly, 2023).

Variasi besar kontribusi dukungan sosial yang dilaporkan pada berbagai populasi tersebut menegaskan perlunya pengujian empiris yang lebih spesifik pada mahasiswa tingkat akhir lintas perguruan tinggi di Jakarta, mengingat kelompok ini menghadapi tekanan penyelesaian skripsi yang bersumber dari berbagai pihak sekaligus. Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa tingkat akhir perguruan tinggi negeri dan swasta, tanpa mengikutsertakan mahasiswa sekolah kedinasan seperti STAN, IPDN, dan STIS (Republik Indonesia, 2026). Pembatasan ini didasarkan pada karakteristik akademik yang berbeda, karena sekolah kedinasan lebih menekankan disiplin, ancaman *drop out*, dan sistem semi-militer (BIC, 2025) serta umumnya tidak mewajibkan skripsi sebagai tugas akhir (Priority, 2025) sehingga sumber tekanan akademiknya cenderung berbeda dari mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Sari & Marsisno, 2023).

Penelitian terdahulu mengenai stres akademik di Jakarta berfokus pada variabel lain di luar dukungan sosial atau hanya dilakukan pada satu universitas tertentu (Irvanti et al., 2025; Ayuningtyas et al., 2021), sementara penelitian yang mengkaji dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir penyusun skripsi belum mengkaji sumber-sumber dukungan sosial secara spesifik lintas perguruan tinggi (Halim & Suparman, 2026). Oleh karena itu, kebaruan dalam penelitian ini bukan sekadar terletak pada perbedaan lokasi atau jumlah sampel, melainkan pada kombinasi tiga aspek yang belum banyak dikaji bersamaan, yaitu dukungan sosial yang dianalisis hingga tingkat dimensi (keluarga, teman dan *significant others*), subjek mahasiswa tingkat akhir yang tengah menyusun skripsi, serta sampel yang mencakup mahasiswa lintas perguruan tinggi negeri dan swasta di Jakarta dalam satu desain penelitian yang sama, sehingga penelitian ini diharapkan memberikan gambaran yang lebih spesifik dan representatif dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya terbatas pada satu instansi atau belum menguraikan sumber-sumber dukungan sosial secara terpisah.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir perguruan tinggi negeri dan swasta di Jakarta. Sejalan dengan rumusan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir perguruan tinggi di Jakarta, dengan hipotesis bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik pada kelompok tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain asosiatif kausal, yang menguji pengaruh dukungan sosial (variabel bebas) terhadap stres akademik (variabel terikat) pada mahasiswa tingkat akhir perguruan tinggi di Jakarta (Azwar, 2017).

Dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap ketersediaan bantuan dari keluarga, teman dan *significant others*, yang diukur menggunakan skala modifikasi *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) hasil adaptasi Sulistiani et al., (2022). Stres akademik didefinisikan sebagai mental akibat stressor akademik (frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri) serta reaksi fisiologis, emosional, dan perilaku terhadapnya (Gadzella, 1994), yang diukur menggunakan skala modifikasi *Student-Life Stress Inventory* hasil adaptasi Pragholapati et al., (2025). Skor total pada kedua instrumen menggambarkan tingkat variabel yang diukur. Semakin tinggi skor total, semakin tinggi tingkat dukungan sosial atau stres akademik yang dirasakan.

Proses modifikasi instrumen dilakukan dengan menyesuaikan item-item dari skala aslinya ke dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Jakarta. Skala dukungan diadaptasi dari versi Bahasa Indonesia MSPSS Sulistiani et al., (2022) Yang mencakup tiga dimensi, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman dan dukungan *significant others*. Skala stres akademik diadaptasi dari versi Bahasa Indonesia *Student-Life Stress Inventory* Pragholapati et al., (2025) Yang mencakup dimensi *stressor* tersebut (frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri) serta reaksi terhadap *stressor* tersebut (fisiologis, emosional dan perilaku). Item-item pada kedua instrumen dipilih berdasarkan kesesuaiannya dengan konteks penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir, kemudian item-item yang gugur dieliminasi berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas pada tahap uji coba.

Populasi penelitian mencakup mahasiswa tingkat akhir perguruan tinggi negeri dan swasta di wilayah DKI Jakarta. Jumlah sampel minimal ditentukan menggunakan rumus Lemeshow. Rumus Lemeshow berikut :

$$n = \frac{z^2 \cdot p(1 - p)}{d^2}$$

$$n = z^2 p (1 - p) / d^2$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

z = Nilai standart = 1.96

p = Maksimal estimasi = 50% = 0.5

d = alpha (0,10) atau sampling error = 10%

Dan dihasilkan jumlah minimal sebesar 96, sehingga peneliti menetapkan 150 mahasiswa berusia 18–25 tahun sebagai sampel melalui teknik purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa aktif S1 di DKI Jakarta, berada pada tingkat akhir minimal semester 7, serta berusia 18–25 tahun. Purposive sampling dipilih karena populasi penelitian memerlukan kriteria spesifik, yaitu mahasiswa yang sedang berada pada tahap akhir penyusunan skripsi, sehingga teknik ini dinilai lebih tepat dibandingkan dengan teknik probabilitas untuk menjangkau subjek dengan karakteristik tersebut secara efisien. Konsekuensinya, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan

secara hati-hati dan tidak digeneralisasikan secara luas ke seluruh mahasiswa tingkat akhir di Jakarta, mengingat non-probabilitas tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel.

Penelitian ini memperhatikan etika penelitian dengan memberikan lembar penjelasan penelitian dan lembar persetujuan (*informed consent*) kepada calon responden sebelum pengisian kuesioner, sehingga partisipasi bersifat sukarela dan responden berhak menolak atau menghentikan pengisian kapan pun tanpa konsekuensi apa pun. Kerahasiaan data dijaga dengan tidak mencantumkan identitas yang dapat mengidentifikasi individu secara langsung, dan data yang terkumpul hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini.

Data dikumpulkan secara daring melalui *Google Form* menggunakan skala liert lima poin (Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju) (Azwar, 2017). Karena kedua instrumen dimodifikasi dari versi aslinya, dilakukan uji coba pada 30 mahasiswa tingkat akhir untuk menguji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan pada penelitian utama. Uji validitas menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* ($r \geq 0,30$), sedangkan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha ($\alpha \geq 0,70$). Hasil uji coba skala dukungan sosial (36 item) menyisakan 26 item valid ($r = 0,315-0,720$; $\alpha = 0,915$), sedangkan skala stres akademik (49 item) menyisakan 40 item valid ($r = 0,318-0,772$; $\alpha = 0,952$).

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* serta nilai *Z-Skewness* dan *Z-Kurtosis* dengan rentang -2 hingga +2 (Shadiqi, 2023), dan uji linearitas dengan kriteria nilai signifikansi *Test for Linearity* $< 0,05$ (Machali, 2021). Data selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif (Sugiono, 2022) serta uji regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik, dengan kriteria pengaruh dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi $\leq 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 150 mahasiswa tingkat akhir berusia 18-25 tahun dari berbagai perguruan tinggi negeri dan swasta di Jakarta. Sebagian besar responden berusia 21–22 tahun (64,0%), berjenis kelamin perempuan (78,7%), dan berasal dari perguruan tinggi swasta (72,7%), sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (N = 150)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	18–20 tahun	11	7,3
	21–22 tahun	96	64,0
	23–25 tahun	43	28,7
Jenis Kelamin	Laki-laki	32	21,3
	Perempuan	118	78,7
Asal Perguruan Tinggi	Negeri	41	27,3
	Swasta	109	72,7

Hasil uji coba instrumen pada 30 responden menunjukkan bahwa dari 36 item skala dukungan sosial, sebanyak 26 item dinyatakan valid ($r = 0,315-0,720$) dengan reliabilitas $\alpha = 0,915$. Sementara itu, dari 49 item skala stres akademik, 40 item dinyatakan valid ($r = 0,318-0,772$) dengan reliabilitas $\alpha = 0,952$. Kedua instrumen tersebut selanjutnya digunakan pada pengumpulan data penelitian utama.

Uji normalitas dilakukan dengan melihat nilai *Z-Skewness* dan *Z-Kurtosis* (Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh nilai berada pada rentang -2 hingga +2, sehingga data dukungan sosial dan stres akademik dinyatakan berdistribusi normal (Shadiqi, 2023). Uji linearitas menunjukkan hubungan yang linear antara dukungan sosial dan stres akademik ($F = 17,537$; p

= 0,000 < 0,05), sehingga data memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan regresi linear sederhana (Machali, 2021).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Z-Skewness	Z-Kurtosis	Keterangan
Dukungan Sosial	-1,678	-1,109	Normal
Stres Akademik	-1,737	-1,775	Normal

Hasil uji regresi linier sederhana (Tabel 3) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang artinya dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Persamaan regresi yang terbentuk adalah $Y = 200,884 - 0,617X$, yang artinya setiap kenaikan satu satuan dukungan sosial diikuti oleh penurunan skor stres akademik sebesar 0,617. Nilai koefisien yang bernilai negatif ($B = -0,617$) menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh negatif dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Nilai R sebesar 0,395 dan R Square sebesar 0,156 menunjukkan bahwa dukungan berkontribusi sebesar 15,6% terhadap stres akademik, sedangkan 84,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	B	Beta	t	Sig.
(Constant)	200,884	-	17,435	0,000
Dukungan Sosial	-0,617	-0,395	-5,224	0,000

Dependent Variable: Stres Akademik; R = 0,395; R Square = 0,156

Hasil analisis deskriptif (Tabel 4) menunjukkan bahwa nilai rata-rata skor dukungan sosial sebesar 95,95 (SD = 17,459) dan nilai rata-rata skor stres akademik sebesar 141,66 (SD = 27,311), yang mengindikasikan bahwa secara umum responden memiliki dukungan sosial yang cukup baik, namun tetap mengalami stres akademik yang tergolong tinggi. Berdasarkan kategorisasi skor, sebanyak 60,7% responden berada pada kategori dukungan sosial tinggi dan 93,3% responden berada pada kategori stres akademik tinggi. Pada tingkat dukungan sosial, dukungan dari *significant others* memiliki nilai rata-rata tertinggi ($M = 3,82$), diikuti oleh dukungan dari teman ($M = 3,66$) dan dukungan dari keluarga ($M = 3,57$).

Tabel 4. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Dukungan Sosial	150	37	129	95,95	17,459
Stres Akademik	150	59	191	141,66	27,311
Dukungan Keluarga	150	1	5	3,57	0,724
Dukungan Teman	150	1	5	3,66	0,798
<i>Significant Others</i>	150	1	5	3,82	0,757

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir perguruan tinggi di Jakarta, sehingga

hipotesis diterima. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa tingkat akhir, semakin rendah stres akademik yang dialaminya, dan sebaliknya. Semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa tingkat akhir, semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir tersebut. Temuan ini konsisten dengan penelitian Adilla & Pratiwi, (2025) yang menjelaskan pengaruh negatif dukungan sosial terhadap stres akademik ($\beta = -0,596$; $p < 0,001$), serta penelitian Permata & Laili, (2025) Yang menemukan hubungan negatif antara kedua variabel tersebut ($r = -0,233$; $p < 0,001$).

Secara teoritis, temuan ini didukung oleh pandangan Sarafino dan Smith (2017) bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi stressor, serta pandangan Cohen & Hoberman, (1983) Dukungan sosial berperan sebagai penyangga (*buffer*) yang meredam dampak dari tekanan negatif. Mahasiswa yang menerima dukungan emosional, informasional, maupun instrumental dari keluarga, teman, dan *significant others* cenderung lebih mampu menilai tuntutan akademik sebagai hal yang dapat dikendalikan, sehingga tuntutan yang dirasakan menjadi lebih ringan (Zimet et al., 1988). Secara mekanistik, dukungan sosial diyakini bekerja sebagai penyangga dengan dua cara. Pertama, kehadiran dukungan membuat individu menilai suatu tuntutan akademik sebagai kurang mengancam sejak penilaian awal. Kedua, mekanisme ini menjelaskan mengapa mahasiswa dengan dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung melaporkan stres akademik yang lebih tinggi dalam penelitian ini.

Pada tingkat dimensi, dukungan dari *significant others* dipersepsikan paling dominan yang dapat dijelaskan oleh intensitas interaksi mahasiswa tingkat akhir dengan pihak-pihak yang terlibat langsung dalam proses penyelesaian skripsi, seperti dosen pembimbing atau pasangan (Zimet et al., 1988). Meskipun demikian, dominasi ini tidak berarti dukungan dari keluarga dan teman kurang penting, karena keduanya tetap berperan sebagai penopang emosional jangka panjang serta sumber informasi dan pengalaman dalam menghadapi tekanan akademik. Efektivitas dukungan sosial serta kualitas hubungan yang terjalin di antara keduanya (Sarafino & Smith, 2017).

Meskipun demikian, kontribusi dukungan sosial terhadap stres akademik dalam penelitian ini tergolong kecil (15,6%), sedangkan 84,4% sisanya dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti. Besar kontribusi ini juga lebih rendah dibandingkan dengan temuan Fauziyah dan Kelly (2023) yang melaporkan kontribusi dukungan sosial sebesar 35,9% pada mahasiswa tingkat akhir di satu perguruan tinggi, sehingga perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa besar peran dukungan sosial dapat bervariasi tergantung pada karakteristik dan cakupan sampel penelitian. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan dukungan dari lingkungan sosial, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Faktor-faktor ini memungkinkan hal ini terkait dengan karakteristik sampel penelitian yang melibatkan mahasiswa lintas perguruan tinggi negeri dan swasta se-Jakarta dengan tekanan multisumber yang kompleks, berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya berfokus pada satu instansi. Dengan kata lain, dukungan sosial tetap memerlukan faktor protektif yang penting secara statistik maupun teoretis, namun bukan determinan utama, sehingga variabel lain seperti efikasi diri, manajemen waktu, beban akademik, atau pola koping individu memungkinkan untuk berperan besar dalam membentuk tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik bersifat multifaktorial, sehingga dukungan sosial berkontribusi terhadap penurunannya, namun bukan satu-satunya determinan. Secara praktis, temuan ini mengindikasikan bahwa penguatan dukungan siswa saja tidak cukup untuk menurunkan stres akademik secara signifikan, sehingga perlu diimbangi dengan upaya-upaya lain dari berbagai pihak. Pihak kampus dapat menyediakan layanan konseling akademik dan kelompok dukungan sebaya bagi mahasiswa tingkat akhir; dosen pembimbing dapat memberikan bimbingan yang responsif dan komunikatif selama proses penyelesaian skripsi, sementara keluarga dan teman sebaya dapat berperan dengan memberikan dukungan emosional yang konsisten serta menghindari tekanan tambahan berupa tuntutan kelulusan yang berlebihan.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada cakupannya yang hanya menguji pengaruh dukungan sosial tanpa melibatkan variabel yang berpotensi memengaruhi stres akademik. Di sisi lain, penelitian ini memberikan kontribusi berupa gambaran menyeluruh mengenai tingkat dukungan sosial, tingkat stres akademik, serta dimensi dukungan sosial yang paling dominan dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir lintas perguruan tinggi negeri dan swasta di Jakarta, yang belum banyak diteliti dalam penelitian-penelitian terdahulu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir perguruan tinggi di Jakarta ($p = 0,000 < 0,05$), sehingga hipotesis diterima. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa tingkat akhir, semakin rendah stres akademik yang dialaminya, dengan kontribusi dukungan sosial sebesar 15,6% terhadap penurunan stres akademik, sedangkan 84,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Dari ketiga dimensi dukungan sosial, dukungan dari *significant others* merupakan sumber yang paling dominan dirasakan oleh mahasiswa, diikuti oleh dukungan dari teman dan keluarga. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan dukungan sosial, khususnya dari *significant others* sebagai salah satu upaya membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola tekanan akademik selama penyusunan skripsi, meskipun bukan satu-satunya faktor yang menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

Mengingat kontribusi dukungan sosial yang relatif kecil, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik, baik sebagai variabel independen maupun moderator, serta memperluas cakupan wilayah penelitian di luar Jakarta agar memperoleh hasil yang lebih representatif dan dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Bagi mahasiswa tingkat akhir, disarankan untuk secara aktif membangun dan memelihara hubungan dengan keluarga, teman, dan *significant others* melalui komunikasi yang terbuka mengenai kesulitan yang dihadapi selama menyusun skripsi. Keterbukaan dalam menyampaikan kondisi yang dihadapi dapat membantu mahasiswa memperoleh dukungan yang lebih sesuai sehingga dukungan tersebut dapat dimanfaatkan secara optimal sebagai *buffer* atau pelindung terhadap tekanan akademik. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan tidak menutup diri ketika menghadapi tekanan selama proses penyelesaian skripsi, melainkan tetap menjaga komunikasi dengan orang-orang terdekat dan menerima dukungan yang diberikan. Selain mengandalkan dukungan sosial, mahasiswa juga diharapkan dapat mengembangkan strategi pengelolaan stres secara mandiri sebagai pelengkap dukungan yang diterima dari lingkungan sekitar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepada ibu Arifatul Bahirah S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing, ibu Dra. Winanti Siwi Respati, M.Si., dan Ibu Yeni Duriana Wijaya, M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji atas arahan dan masukan selama proses penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh mahasiswa tingkat akhir yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, W. S., & Pratiwi, R. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Pasca Pandemi Covid-19 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan. *Proceedings of Symposium*, 3(1992), 281–293.
- Alya, R., & Muslima. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir di Prodi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 722–730. <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy%0>
- Amelia, T., Yanti, A. R., & Farouk, E. (2023). Peran Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 2(2), 330–334. 38+Amelia+Intan+Prasasti+Hal+723-726

- Ayu, B. P. S. B. R., Soegiarto, I., Mahendika, D., Winei, A. A. D., & Shofiah, S. (2023). Investigasi Pengaruh Stres Akademik dan Perhatian terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(02), 53–63. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/index>
- Ayuningtyas, N., Jumhur, A. A., & Fardani, A. L. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22, 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- BIC, B. (2025). *Pilih Mana? 3 Sekolah Kedinasan Top: STAN, IPDN, STIS (Biaya, Gaji, Karir)*. <https://bic.id/program/kedinasan/>
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive Events and Social Supports as Buffers of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125.
- Danu, L., Takaeb, A. E. L., & Toy, S. M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Fajriawan, R., Pranatha, A., & Puspanegara, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Stikes Kuningan Dalam Menyusun Skripsi Reza Fajriawan, Aria Pranatha, Aditiya Puspanegara. *Journal Of Nursing Practice And Education*, 03(01), 42–50. <https://doi.org/DOI:10.34305/jnpe.v3i01.572>
- Fauziyah, D. N., Nurapandi, A., & Rahmawati, E. (2024). The Corporate Mechanism Relationship with Stress Levels in Final State Students of Nursing. *ASY-SYIFA*, 2(1), 19–23. <https://doi.org/10.52221/asyjstn.v2i1.351>
- Fauziyah, N., & Kelly, E. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi, Filsafat dan Saintek*, 2 (4), 322–341. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory : Identification Of A N D Reactions To Stressors '. *Psychological Reports*, 74(1984), 395–402.
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341.
- Halim, A. R., & Suparman, M. Y. S. (2026). Pengaruh Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi di Universitas Swasta dan Negeri. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 6(1), 247–255. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1>
- Hariaty, Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1).
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Irvanti, R. N., Khairunnisa, Z., & Kosasi, F. I. (2025). Pengaruh Beban Tugas Akademik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 02(June), 671–676. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15756165>
- Kemenkes. (2024). *stres-pemicu-terjadinya-gastritis @ keslan.kemkes.go.id*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3579/stres-pemicu-terjadinya-gastritis
- Lestari, G. I. (2020). *Bunuh Diri karena Dugaan Skripsi, Fenomena yang Mesti Disadari, Orang*

- Terdekat Bisa Jadi Penyelamat*. kaltimkece.id. <https://kaltimkece.id/rupa/kesehatan/bunuh-diri-karena-dugaan-skripsi-fenomena-yang-mesti-disadari-orang-terdekat-bisa-jadi-penyelamat>
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi Covid-19 semester genap tahun ajaran 2019/2020. *Psimphoni*, 1(2), 93–98.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/50344/>
- Mawaddah, O. A., Tussyakdiah, H., Nabilah, H., & Oktatiana, K. (2024). Apakah Religiusitas Sebagai Cara Mengatasi Intensi Bunuh Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir? *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(4), 182–192.
- Peraturan Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi RI (2025). *Peraturan Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2025 Tentang Penjamin Mutu Pendidikan Tinggi*. 39, 1–47. <https://lamdik.or.id/wp-content/uploads/2025/09/salinan-Permendikstisaintek-Nomor-39-Tahun-2025.pdf>
- Permata, N. G., & Laili, N. (2025). Peran Dukungan Sosial Dan Manajemen Waktu pada Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 101–112.
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., & Sulastri, A. (2025). Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory : Psychometric properties and factor structure. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(3), 36–47. <https://doi.org/10.36089/nu.v12i3.380>
- Priority, B. (2025). *Apakah Sekolah Kedinasan Ada Skripsi? Cek Fakta di PKN STAN, IPDN, dan STIS*. <https://bimbelpriority.co.id/apakah-sekolah-kedinasan-ada-skripsi-cek-fakta-di-pkn-stan-ipdn-dan-stis/>
- Republik Indonesia, K. P. A. N. dan R. B. (2026). *Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Republik Indonesia*. <https://jdih.menpan.go.id/dokumen-hukum/peraturan-menteri-pendayagunaan-aparatur-negara-dan-reformasi-birokrasi-nomor-13-tahun-2026-tentang-2117>
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi s1 keperawatan non regule. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Sakinah, I. N. (2023). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir di Politeknik Kaltara. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2).
- Santrock, J. W. (2019). *Life Span Development* (17 ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction* (R. Nallusamy (ed.); Ninth Edit). Wiley.
- Sari, D. D. W., & Marsisno, W. (2023). Klasifikasi Tingkat Stres Akademik dan Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa. *Seminar Nasional Official Statistics*, 1, 203–212. <https://doi.org/https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2023i1.1691>
- Shadiqi, M. A. (2023). STATISTIK untuk Penelitian Psikologi dengan SPSS. In *Rajawali Pers* (1 ed.). Rajawali Pers.
- Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal EL-RIYASAH*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>

- Sugiono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (P. D. Sugiyono (Ed.); 2nd ed.). Alfabeta Bandung.
- Sulistiani, W., Fajrianti, & Kristiana, I. F. (2022). Validation Of The Indonesian Version Of The (Mspss): A Rasch Model Approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103.
- Widiastuti, M., Fitria, D., & Setaningsih, T. (2025). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menghadapi Ujian Akhir Skripsi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 9739–9760.
- Widyarni, A., Irianty, H., & Maharani, N. K. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Penyakit Hipertensi Di Wilayah Banjarmasin. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(9), 1783–1788. <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3519>
- Yuda, P. M., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Description Of Students' Academic Stress Levels In Completing Their Final Thesis Assignments At The Faculty Of Medicine And Health Sciences Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 36–41.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal Of Personaljty Assessmen*, 52(1), 30–41. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201>.