

PENGARUH MOTIVASI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA UMS

Yesi Aprilyanti; Permata Ashfi Raihanah
Psikologi, Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dan motivasi intrinsik serta dukungan keluarga dan sosial. Korelasi kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan. Sebanyak 649 partisipan yang menjadi populasi penelitian ini merupakan mahasiswa jurusan psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sampel penelitian ini dipilih melalui purposive sampling dengan kriteria yang telah ditentukan, yaitu mahasiswa jurusan psikologi. Terdapat total 104 mahasiswa yang terlibat dalam analisis, termasuk 86 perempuan dan 20 laki-laki. Tiga alat ukur digunakan dalam penelitian ini: stres akademik, motivasi, dan dukungan sosial. Pemeriksaan data dilakukan dengan menggunakan uji regresi linier berganda. Hipotesis utama penelitian ini dikonfirmasi oleh hasil analisis data, yang menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara stres akademik dan motivasi serta dukungan sosial di kalangan mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta ($F = 12,039$; $p = 0,000$; $p < 0,01$). Kami menerima hipotesis minor pertama dalam penelitian ini karena motivasi memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap stres akademik ($t = -0,290$; $p = 0,004$; $p < 0,01$). Karena stres akademik tidak dipengaruhi oleh dukungan ($t = -2,339$; $p = 0,021$; $p < 0,05$), maka hipotesis nol kedua dalam penelitian ini dipertahankan. Dalam penelitian ini, faktor lain menyumbang 81,1% dari total pengaruh, sementara rinciannya adalah motivasi sebesar 11,1% dan dukungan sosial sebesar 7,83%. Sumbangan efektifnya sebesar 18,9%.

Kata Kunci: motivasi, dukungan sosial, stres akademik.

Abstract

The purpose of this research is to identify the relationship between academic stress and intrinsic motivation as well as family and social support. Quantitative correlation is the study method utilized. The 649 participants who made up the study's population were all majoring in psychology at Universitas Muhammadiyah Surakarta. This study's sample was selected via purposive sampling with the given criteria, which were students majoring in psychology. There were a total of 104 students included in the analysis, including 86 females and 20 males. Three measures were utilized in this research: academic stress, motivation, and social support. Examination of data by means of a test of multiple linear regression. The study's principal hypothesis was confirmed by the data analysis results, which demonstrated a highly significant relationship between academic stress and motivation and social support among Psychology students at Universitas Muhammadiyah Surakarta ($F = 12.039$; $p = 0.000$; $p < 0.01$). We accept the first minor hypothesis in the study because motivation has a highly significant influence on academic stress ($t = -0.290$; $p = 0.004$; $p < 0.01$). Because academic stress is not affected by support ($t = -2.339$; $p = 0.021$; $p < 0.05$), the second null hypothesis in the study is sustained. In this study, other factors accounted for 81.1% of the total influence, while details of motivation accounted

for 11.1% and social support for 7.83%. The effective contribution amounted to 18.9%.

Keywords: motivation, social support, academic stress

1. PENDAHULUAN

Seseorang yang sedang belajar pada suatu perguruan tinggi bisa dikenal dengan sebutan “Mahasiswa” (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016). Fikrianto (dalam Berita Satu, 2018) mengatakan rata-rata usia mahasiswa di Indonesia berkisar antara 19 hingga 23 tahun. Mahasiswa sering berpartisipasi dalam kegiatan belajar seperti, penelitian, proyek dan beberapa kegiatan akademik. Mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam profesi pilihan mereka untuk mengejar karir profesional di masa depan. Masa transisi mahasiswa harus dapat diatur, seperti menyelesaikan tugas dengan benar, tepat waktu serta mencari dokumen dan informasi tentang tugas seakurat mungkin. Bagi sebagian mahasiswa yang tidak ingin menghadapi peningkatan justru menimbulkan stres dan ketegangan. Jika kondisi ini tidak ditangani sejak dini, mahasiswa bisa mengalami masalah psikologis. Diperguruan tinggi, mahasiswa memiliki kebebasan untuk memutuskan berapa banyak mata kuliah yang mereka inginkan, yang mempengaruhi perbedaan mata kuliah yang diambil setiap mahasiswa. Mahasiswa yang meyakini adanya perbedaan antar mahasiswa yang lain seperti rasa takut dan cemas sehingga dapat menimbulkan stres. Stres akademik termasuk stres yang tidak sanggup dialami oleh mahasiswa (Govaerst dan Grégoire, 2004).

Stres akademik merupakan perasaan yang disebabkan karna kurangnya kemampuan beradaptasi akan kebutuhan belajar mendesak yang dirasakan, sehingga dapat menimbulkan ketidaknyamanan, tekanan fisik dan psikologis, serta perubahan perilaku Wilks (Indria et al 2019) . Menurut Moore Sarafino, (Adhi Mulya et al., 2016), permasalahan finansial, kerja, ujian dan kesulitan berkomunikasi dengan teman dapat menjadi stressor bagi mahasiswa. Stressor yang dihadapi mahasiswa antara lain pekerjaan rumah, jadwal yang penuh, ujian, manajemen waktu, serta penetapan standar penilaian. Stres didefinisikan sebagai “perasaan tertekan dan cemas” menurut Swearingen & Cohen, 1985 (Farhan, 2015) Aspek stres meliputi perilaku biologis, psikologis, dan sosial. Stres akademik adalah stres yang diakibatkan oleh keterbatasan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan kebutuhan belajar mendesak yang dirasakan, sehingga dapat menimbulkan ketidaknyamanan, tekanan fisik dan psikologis, serta perubahan perilaku, Wilks (Indria et al., 2019). Menurut Moore(Adhi Mulya et al., 2016) permasalahan keuangan, beban kerja, ujian serta kesulitan berkomunikasi dengan teman dapat menjadi stressor bagi mahasiswa. Stressor yang dihadapi mahasiswa antara lain

pekerjaan rumah, jadwal yang penuh, ujian, manajemen waktu, dan penetapan standar penilaian. Stres didefinisikan sebagai “perasaan tertekan dan cemas” menurut Swearingen & Cohen, 1985 (Farhan, 2015). Stres akademik memiliki beberapa aspek menurut Sarafino (Adhi Mulya et al., 2016) yaitu, aspek Biologis, ditandai dengan adanya gangguan tidur. Aspek Kognitif, ditandai dengan adanya kebingungan dan kekhawatiran. Aspek Perilaku Sosial, ditandai dengan hilangnya keinginan untuk bersosialisasi.

Adapun faktor dari stres akademik menurut Taylor (2003) yaitu, Faktor Eksternal, waktu dan uang, menjadi elemen yang tersedia bagi manusia yang mempunyai pengaruh terhadap cara seseorang menghadapi stres, pendidikan dan keadaan, memberikan dampak seseorang pada saat menghadapi stres. Standar hidup, pencapaian setiap orang berbeda-beda, hal ini mempengaruhi ketika seseorang menghadapi stres. Dukungan sosial, kenyamanan dukungan fisik dan mental yang diberikan oranglain dapat membantu seseorang menghadapi stressor. Selain itu terdapat pula Faktor Internal, kepribadian yang meliputi, affect, kesan negatif yang dapat mempengaruhi stres dan rasa sakit. Resilience (kepribadian tangguh), yang meliputi komitmen, keyakinan bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk mengendalikan segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya dan mengubahnya melalui tindakan baru. Optimisme, dapat membantu seseorang mengatasi stres dengan lebih efektif. Pengendalian kelahiran Biologis, emosi manusia dapat mengatasi stres sekaligus membantu mengatasi stres dengan lebih akurat. Harga diri, dapat menjadi acuan stres dan rasa sakit. Dan Strategi manajemen stres, yaitu mengatasi situasi sulit, meningkatkan upaya dan mencari cara mengatasi stres

Seberapa besar stres yang dialami oleh mahasiswa berbeda-beda. Wawancara telah dilakukan dengan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). Berdasarkan data hasil wawancara kepada 30 Mahasiswa Psikologi UMS pada Rabu, 15 November 2023 didapatkan data bahwa mereka mengalami gejala stres, hal ini disebabkan tugas yang diberikan oleh dosen secara terus menerus membuat mahasiswa cukup mengalami kesulitan untuk mengerjakan satu persatu sehingga mengakibatkan stres. (Gunadha, 2020) (dalam Suara.com) menemukan salah satu mahasiswa yang berbagi di media sosial bahwa ia merasa bosan di semester pertama kuliah karena dosen memberinya terlalu banyak tugas sehingga sulit untuk pulih.(Fajrian, 2021) (dalam CNN Indonesia) memberitakan seorang mahasiswa semester lima di sebuah lembaga pendidikan swasta di Yogyakarta ditemukan tewas dikamar kostnya, korban diduga bunuh diri karena stres tugas kuliah.(Hutahaean, 2022) (dalam JPNN) juga memberitakan adanya mahasiswa Universitas Negeri Palembang yang gantung diri karena stres mengerjakan skripsi.

Fenomena lain yang diamati pada penelitian Zakaria (2017) adalah rata-rata tingkat stres mahasiswa skripsi Universitas Muhammadiyah Malang adalah 86,5%. Hal ini membuat skripsi menjadi tekanan besar bagi mahasiswa tingkat akhir. Penelitian oleh Battuta (2020) mahasiswa Fakultas Psikologi UMS yang memiliki jaringan sosial yang kuat melaporkan stres akademik yang jauh lebih sedikit ketika jaringan dukungan sosial mereka lebih besar. Penelitian oleh (Lestari et al., n.d.) menemukan hasil survei menunjukkan di antara lima mahasiswa akhir yang mengikuti kelas program sarjana keperawatan di Sekolah Keperawatan Internasional Cirebon (STIKes) mengungkapkan bahwa dari lima mahasiswa, tiga orang memiliki dukungan keluarga yang kurang memadai, satu orang memiliki dukungan yang memadai, dan satu orang memiliki dukungan yang baik. Berdasarkan hasil tersebut, terlihat bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa, dimana dari lima mahasiswa, satu orang melaporkan stres normal, satu orang melaporkan stres ringan, dan tiga orang melaporkan stres berat. Banyaknya fenomena menunjukkan bahwa stres akademik dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Taylor, 2003 (Damanik, 2020) mengungkapkan bahwa ada dua kategori variabel yang berdampak pada stres akademik, yaitu: (1) Faktor eksternal meliputi: Waktu, Pendidikan, Standar Hidup, dan Dukungan sosial. (2) Faktor internal meliputi: Affect, Resilience meliputi pengaruh motivasi, Optimisme, Pengendalian kelahiran biologis, Harga diri, dan Strategi manajemen stres. Faktor internal yang mempengaruhi stres akademik yaitu motivasi. Motivasi mempunyai arti sesuatu yang mendorong tindakan, dapat dipahami sebagai kekuatan yang dapat menimbulkan ketekunan dan semangat dalam melakukan suatu tindakan, yang keduanya ada dari dalam diri individu. Taylor dan Fransiskus (Ediansyah et al., 2019) Bertujuan untuk memperbaiki metode sebelumnya adalah inti dari motivasi berprestasi. diterbitkan pada tahun 1961 oleh McClelland dan dikutip pada tahun 2018 oleh Amseke. Salah satu variabel yang dapat mengatur, mempertahankan, dan mengarahkan perilaku ke suatu tujuan adalah motivasi. (Wulandari, 2012) sebagaimana dikutip (dalam Seto et al., 2006). Menurut McClelland (Nandito Irawan & Anam, 2022) aspek motivasi berprestasi ialah memiliki tanggung jawab yang kuat, memerlukan timbal balik, kreatif dan inovatif serta kemampuan mempertimbangkan resikonya. Adapun Faktor yang mempengaruhi motivasi menurut (Damanik, 2020) adalah Motivasi intrinsik, yaitu minat dan cita-cita dan Motivasi Ekstrinsik, yaitu kepemimpinan, upah, dan lingkungan. (Made et al., 2019) menemukan korelasi antara stres dan motivasi di kalangan mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tesis dapat memperoleh manfaat besar dari stres ringan hingga sedang karena dapat meningkatkan motivasi mereka.

Faktor yang mempengaruhi stres dan motivasi adalah diri sendiri dan lingkungan.

Faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik yaitu dukungan sosial. Menurut Weiss (1974), kemampuan seseorang untuk menghadapi kesulitan dan mencegah perasaan terisolasi ditingkatkan dengan adanya hubungan dukungan sosial. Keluarga, pasangan, orang tua, teman, dan tetangga adalah tempat yang potensial untuk menemukan dukungan sosial (Sarafino dan Smith, 2011)(Syahrinnisa et al., 2022). Memiliki rasa dukungan sosial yang kuat sangatlah penting karena hal ini mencakup emosi seperti kegembiraan, rasa syukur, dan bantuan dari orang-orang di sekitar Anda. Dukungan dapat berasal dari berbagai aspek, seperti keluarga, sahabat, rekan kerja, atau lembaga masyarakat. Spradley dan Allender, 1996 (dalam Padila, 2012) keluarga digambarkan sebagai beberapa individu yang hidup bersama yang memelihara keterikatan emosional serta mengembangkan hubungan, tanggung jawab, ataupun aktivitas komunitas. Dukungan keluarga merupakan suatu sikap, tindakan atau penerimaan terhadap keluarga, fungsi keluarga sebagai sistem penunjang bagi setiap anggota keluarga. Keluarga suportif selalu bersedia membantu serta mendukung, Pambudi et al (Lestari et al., 2023). Dukungan sosial memiliki beberapa aspek menurut Cutrona et al (Said et al., 2021) yakni, Dukungan emosional, Dukungan emosional meliputi pengungkapan keinginan, perhatian, hal-hal positif yang memberikan kenyamanan serta rasa memiliki dan cinta. Dukungan harga diri, Dukungan ini mencakup penerimaan pengakuan positif dari lingkungan, mendorong kemajuan atau kesepakatan mengenai gagasan atau perasaan, melakukan hal positif dengan orang lain. Dukungan alat, dukungan dalam bentuk dukungan nyata dan praktis, seperti perolehan peralatan atau jasa. Misalnya saja menerima dukungan dalam bentuk pinjaman. Dukungan mengacu pada ketersediaan peralatan, material atau layanan, masalah nyata yang dapat diselesaikan. Dukungan data, dukungan tersebut meliputi penerimaan nasehat, bimbingan, rekomendasi atau saran yang dapat membimbing seseorang dalam memecahkan permasalahan yang dihadapinya. Adapun faktor yang mempengaruhi dukungan sosial keluarga menurut Pambudi et al (Lestari et al., 2023) yaitu, Dukungan sosial keluarga, dukungan keluarga berupa dorongan dan bimbingan mengubah pemikiran dari pesimisme menjadi optimis. Pengalaman orang lain, ketika melihat orang lain yang optimis dan mampu mengatasi keburukan, akan memotivasi kita untuk kembali bangkit dan optimis. Religiusitas, orang yang optimis dan yakin bahwa sesuatu yang terjadi adalah kehendak Tuhan sehingga dapat ditolong. Hasil penelitian (Siswanto & Lestari, 2023) menunjukkan korelasi antara dukungan sosial dan berkurangnya stres akademik; data empiris dari mahasiswa jurusan ekonomi menunjukkan bahwa dukungan sosial meningkatkan kualitas hidup mahasiswa selama di perguruan tinggi.

Perbedaan utama dalam penelitian ini dibandingkan dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel yang akan diuji dan subjek yang digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh motivasi (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap stres akademik (Y) dengan subjek mahasiswa Psikologi. Sebelumnya, penelitian-penelitian yang dilakukan hanya menguji salah satu variabel X terhadap variabel lain dengan responden yang berbeda dari penelitian ini, serta menguji salah satu variabel X terhadap variabel Y juga dengan responden yang berbeda dari penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh motivasi dan dukungan sosial keluarga terhadap tingkat stres akademik mahasiswa UMS, Untuk menguji pengaruh motivasi terhadap stres akademik mahasiswa, dan untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh motivasi dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa, ada pengaruh negatif motivasi terhadap stres akademik, dan ada pengaruh negatif dukungan sosial terhadap stres akademik.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta sejumlah 106 mahasiswa. Sampel penelitian ini sejumlah 87 mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan teknik sampling yaitu *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu stres akademik (Y), motivasi (X1), dan dukungan sosial (X2). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan 3 skala yaitu skala stres akademik, skala motivasi, dan skala dukungan sosial. Skala stres akademik disusun berdasarkan modifikasi skala penelitian (Baridah, 2023) berdasarkan aspek-aspek (Sarafino, 2011) meliputi: biologis, psikologis, dan sosial. Skala motivasi disusun berdasarkan modifikasi skala penelitian (Arianti, 2023) berdasarkan aspek-aspek (McClelland, 2022) meliputi: memiliki tanggung jawab, memerlukan timbal balik, kreatif dan inovatif serta kemampuan mempertimbangkan resiko. Skala dukungan sosial disusun berdasarkan modifikasi skala penelitian (Prihandrijani, 2016) berdasarkan aspek-aspek Sarafino & Smith (2011) meliputi: emosional, harga diri, instrumental, dan informasional. Skala diujikan kepada rater dan mendapatkan nilai validitas dari masing-masing skala. Skala stres akademik mendapatkan nilai validitas 0,66-0,92, skala motivasi mendapatkan nilai validitas 0,80, dan dukungan sosial mendapatkan nilai validitas 0,75-0,91. Reliabilitas menggunakan *cronbach alpha* yang mendapatkan nilai reliabilitas pada masing-masing skala yaitu skala stres akademik 0,967, skala motivasi 0,814, dan skala dukungan sosial 0,893. Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data yang diperoleh terhadap responden sejumlah 106 mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan rincian 86 perempuan (81%) dan 20 laki-laki (19%).

Tabel 1. Data Subjek

	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis kelamin	Perempuan	86	81%
	Laki-laki	20	19%

3.1 Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi terdiri dari 4 uji yang dilakukan yaitu uji normalitas, linieritas, heteroskedastisitas, dan multikolinieritas. Berdasarkan uji normalitas yang sudah dilakukan diperoleh hasil variabel stres akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,184 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa variabel stres akademik, motivasi, dan dukungan sosial berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas Residual

<i>Kolmogrov-Smirnov Z Sig. (2-tailed)</i>	Distribusi Data
0,184	Normal

Dengan nilai F sebesar 26,879 dan nilai signifikansi linearitas sebesar 0,00 ($p < 0,05$), temuan uji linearitas menunjukkan bahwa variabel stres akademik dan variabel motivasi berkorelasi positif. Analisis lebih lanjut menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel stres akademik dan dukungan sosial, dengan tingkat signifikansi 0,00 ($p < 0,05$) dan nilai F sebesar 14,468.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	Nilai F	Sig. Linierity	Keterangan
Stres akademik * Motivasi	26,879	0,000	Linier
Stres akademik * Dukungan sosial	14,468	0,000	Linier

Variabel motivasi tidak menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas, seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji heteroskedastisitas yang menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,117 ($p > 0,05$). Selanjutnya, variabel dukungan sosial tidak menunjukkan adanya gejala

heteroskedastisitas, yang ditunjukkan dengan nilai signifikansinya sebesar 0,567 ($p > 0,05$).

Tabel 4. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Motivasi	0,117	Tidak terjadi gejala heteroskedastisitas
Dukungan sosial	0,567	Tidak terjadi gejala heteroskedastisitas

Nilai VIF sebesar 1,199 (< 10) dan nilai tolerance sebesar 0,834 ($> 0,1$) ditunjukkan oleh variabel motivasi dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada hasil uji multikolinieritas. Hal ini membuktikan bahwa faktor dorongan intrinsik dan dukungan sosial tidak saling berinteraksi satu sama lain sehingga menyebabkan stres akademik.

Tabel 5. Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Motivasi	0,834	1,199	Tidak terjadi multikolinieritas
Dukungan sosial	0,834	1,199	Tidak terjadi multikolinieritas

3.2 Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi secara signifikan oleh variabel motivasi dan dukungan sosial, dengan nilai F sebesar 12,039 dan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini mendukung premis utama peneliti yang menyatakan bahwa stres akademik dipengaruhi secara signifikan oleh motivasi dan dukungan sosial.

Tabel 6. Uji Hipotesis Mayor

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Motivasi, Dukungan sosial, dan stres akademik	12,039	0,000	Terdapat pengaruh signifikan

Konsekuensi dari variabel motivasi terhadap stres akademik adalah negatif, seperti yang ditunjukkan oleh nilai t sebesar -0,290 dan $p = 0,004$ ($p < 0,01$), sesuai dengan hasil uji hipotesis. Selain itu, terdapat pengaruh negatif yang substansial dari dukungan sosial terhadap stres akademik, yang ditunjukkan oleh hubungan antara faktor dukungan sosial dan stres akademik (nilai $t = -2.339$, $p = 0.021$, $p < 0.05$). Dengan demikian, hipotesis minor

pertama dan kedua dari penelitian ini dapat diterima.

Tabel 7. Uji Hipotesis Minor

Variabel	t	Sig.	Keterangan
Motivasi terhadap stres akademik	-0,290	0,004	Ada pengaruh signifikan
Dukungan sosial terhadap stres akademik	-2,339	0,021	Ada pengaruh signifikan

3.3 Kategorisasi stres akademik

Hasilnya adalah sebagai berikut, sesuai dengan kategorisasi variabel stres akademik: Kategori sangat rendah diduduki oleh 10 mahasiswa (9%), kategori rendah oleh 13 mahasiswa (12%), kategori sedang oleh 28 mahasiswa (26%), kategori tinggi oleh 37 mahasiswa (35%), dan kategori sangat tinggi oleh 18 mahasiswa (17%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik siswa secara umum tergolong tinggi.

Tabel 8. Kategorisasi Stres Akademik

Interval	Kategorisasi	Rerata empirik (RE)	Rerata hipotetik (RH)	Frekuensi	Presentase
$X \leq 51$	Sangat rendah			10	9%
$51 < X \leq 65$	Rendah			13	12%
$65 < X \leq 80$	Sedang		73	28	26%
$80 < X \leq 94$	Tinggi	79,05		37	35%
$94 < X$	Sangat tinggi			18	17%
Total				106	100%

3.4 Kategorisasi motivasi

Pada variabel motivasi diperoleh nilai rerata empirik 53,59 dan nilai rerata hipotetik 48. Berdasarkan kategorisasi pada variabel motivasi diperoleh hasil adalah sebagai berikut: 0 mahasiswa (0%) berada pada kategori sangat rendah, 3 mahasiswa (3%) pada kategori rendah, 53 mahasiswa (50%) pada kategori sedang, 35 mahasiswa (33%) pada kategori tinggi, dan 15 mahasiswa (14%) pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa motivasi mahasiswa umumnya tergolong pada kategori sedang.

Tabel 9. Kategorisasi Motivasi

Interval	Kategorisasi	Rerata empirik (RE)	Rerata hipotetik (RH)	Frekuensi	Presentase
----------	--------------	---------------------	-----------------------	-----------	------------

$X \leq 33$	Sangat rendah			0	0%
$33 < X \leq 43$	Rendah			3	3%
$43 < X \leq 52$	Sedang	53,59	48	53	50%
$52 < X \leq 62$	Tinggi			35	33%
$62 < X$	Sangat tinggi			15	14%
Total				106	100%

3.5 Kategorisasi dukungan sosial

Pada variabel dukungan sosial diperoleh nilai rerata empiric 67,27 dan nilai rerata hipotetik 55. Berdasarkan kategorisasi variabel dukungan sosial, hasilnya adalah sebagai berikut: 0 mahasiswa (0%) berada pada kategori sangat rendah, 1 mahasiswa (1%) pada kategori rendah, 23 mahasiswa (22%) pada kategori sedang, 55 mahasiswa (52%) pada kategori tinggi, dan 27 mahasiswa (25%) pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mahasiswa baru umumnya tergolong tinggi.

Tabel 10. Kategorisasi Dukungan Sosial

Interval	Kategorisasi	Rerata empirik (RE)	Rerata hipotetik (RH)	Frekuensi	Presentase
$X \leq 64$	Sangat rendah			0	0%
$64 < X \leq 85$	Rendah			1	1%
$85 < X \leq 107$	Sedang		55	23	22%
$107 < X \leq 128$	Tinggi	67,27		55	52%
$128 < X$	Sangat tinggi			27	25%
Total				106	100%

Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel motivasi dan variabel dukungan sosial terhadap variabel stres akademik berdasarkan perolehan nilai R Square sebesar 18,9 (18,9%) dengan rincian variabel motivasi memberikan pengaruh sebesar 11,1 (11,1%), variabel dukungan sosial memberikan pengaruh sebesar 7,83 (7,83%), dan 81,1% dipengaruhi oleh peran faktor lain.

Tujuan penelitian ini untuk menguji pengaruh motivasi dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai F sebesar 12,039 dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti motivasi dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap stress akademik dengan demikian hipotesis mayor diterima. Dapat diartikan, dengan meningkatkan motivasi dan

dukungan sosial maka dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa.

Penelitian ini juga memberikan hasil bahwa ada pengaruh sangat signifikan motivasi terhadap stres akademik dengan nilai t sebesar $-0,290$ dan nilai sig. sebesar $0,004$ ($p < 0,01$) yang berarti hipotesis minor pertama pada penelitian diterima. Mahasiswa yang memiliki tingkat motivasi yang tinggi maka memiliki tingkat stres akademik yang rendah dan sebaliknya mahasiswa baru yang memiliki tingkat motivasi yang rendah maka memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Hal ini diverifikasi oleh temuan penelitian (Nadyandra & Nio, 2023), yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang substansial antara stres akademik dan motivasi. Stres diklasifikasikan sebagai moderat, sedangkan motivasi diklasifikasikan sebagai tinggi. Kemudian terdapat pula pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik dengan nilai t sebesar $-2,339$ dan nilai sig. sebesar $0,021$ ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis minor kedua pada penelitian diterima. Mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi mengalami tingkat stres akademik yang rendah, sedangkan mahasiswa dengan tingkat motivasi yang rendah mengalami tingkat stres akademik yang tinggi.

Pada penelitian ini didapatkan sumbangan efektif dari penyesuaian motivasi dan dukungan sosial terhadap stres akademik dengan nilai R Square sebesar $18,9$ atau $18,9\%$. Motivasi memberikan sumbangan efektif sebesar $11,1\%$, dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar $7,83\%$, dan sisanya $81,1\%$ dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis mayor penelitian diterima yaitu ada pengaruh sangat signifikan motivasi dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis minor pertama penelitian diterima yaitu ada pengaruh motivasi terhadap stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kemudian hipotesis minor kedua penelitian diterima yaitu ada pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sumbangan efektif dari kedua variabel independen sejumlah $18,9\%$ dengan rincian motivasi $11,1\%$ dan dukungan sosial $7,83\%$ serta $81,1\%$ sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Saran bagi mahasiswa baru dalam menjaga level stres akademik agar selalu dalam tingkat rendah atau sedang adalah dengan cara mempertahankan kemampuan menyesuaikan diri dengan terlibat aktif dalam aktifitas akademik dan non akademik, memenuhi tuntutan lingkungan, mengelola emosi dengan baik, menjalin relasi yang baik dengan teman dan lingkungan, serta mempertahankan kondisi fisik dan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi Mulya, H., & Sri Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15224>
- Azwar, S. (2021). Penyusunan SKALA PSIKOLOGI.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). VALIDITAS DAN RELIABILITAS PENELITIAN.
- Damanik, R. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MOTIVASI BERPRESTASI MAHASISWA. In *Jurnal Serunai Ilmu Pendidikan* (Vol. 6, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.37755/sjip.v6i1.286>
- Ediansyah, E., Kurniawan, D. A., Perdana, R., & Salamah, S. (2019). Using problem-based learning in college: Mastery concepts subject statistical research and motivation. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(3), 446–454. <https://doi.org/10.11591/ijere.v8i3.20243>
- Fajrian (2021). Diduga Stres Tugas Kuliah, Mahasiswi di Yogya Bunuh Diri, diakses pada 22 Oktober, dari CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211022132907-12-710976/diduga-stres-tugas-kuliah-mahasiswi-di-yogya-bunuh-diri>
- Farhan, S., Khan, I. (2015). Impact Of Stress, Self-Esteem And Gender Factor On Students' Academic Achievement. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 6(2), 143-156. <https://www.researchgate.net/publication/292368595>
- Gunadha R., Indriani, R, M, D. (2022). Viral mahasiswa curhat kuliah satu semester bikin mental health-terpuruk, banjir nyinyiran, diakses pada 14 Februari, dari Suara.com. <https://www.suara.com/news/2022/02/14/101402/viral-mahasiswa-curhat-kuliah-satu-semester-bikin-mental-health-terpuruk-banjir-nyinyiran>
- Huda, M. J., & Pertiwi, A. Y. (2018). Keefektifan Media Audiovisual Terhadap Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 2(4), 332-337. http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset_Konseptual
- Hutahaean (2022). Diduga Stres karena Skripsi, Mahasiswa di Palembang Bunuh Diri. diakses pada 08 November, dari jpnn.com. <https://m.jpnn.com/news/diduga-stres-karena-skripsi-mahasiswa-di-palembang-bunuh-diri>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21-34. <https://journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/view/2728>
- Lestari, S., Hikhmat, R., Kristanti, I., Ali, M., Faridasari, I., & Suryanih, S. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 2682-2691. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i5.5150>

- Made, A., Saputra, O., Lisiswanti, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kesehatan Dan Agromedicine*, 6(1), 63-67. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/2252>
- Nadyandra, K. R., & Nio, S. R. (2023). Hubungan Stress Akademik dengan Motivasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.
- Nandito Irawan, G., & Anam, K. (2022). Analisis Tingkat Motivasi dalam Berprestasi pada Atlet Disabilitas National Paralympic Committee. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 22–28.
- Said, A. A., Rahmawati, A., & Supraba, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Rantau yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 32-44. <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/index>.
- Siswanto, & Lestari. (2023). The Effect of Social Support on Student Academic Stress (Case Study Department OF Economic Education Unima). *International Journal of Curriculum Development, Teaching and Learning Innovation*, 1(3), 2985-5349. <https://trigin.pelnus.ac.id/index.php/Curriculum/index>
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d (pp. 142&145). CV. Alfabeta
- Syahrinnisa, F., Gunawan, A., Zubair, H., Nur, A., & Saudi, A. (2022). Dukungan Sosial, Optimisme, dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Karakter*. 2(2). 186-196. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1956>

UMS LIBRARY
-TERAKREDITASI A-