

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN KECERDASAN EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA

Della Fitriana Kautsarani¹; Wiwien Dinar Pratisti²
dellaf570@gmail.com¹, wdp20@ums.ac.id²
Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa sebagai agen pembawa perubahan bangsa, menjalani segala bentuk tuntutan baik secara akademik di kampus maupun dari lingkungan tak jarang membuat mahasiswa merasa tertekan. Tekanan yang dihadapi mahasiswa disebut dengan stres akademik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan stres akademik. Hipotesis mayor penelitian ini adalah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa. Hipotesis minor penelitian ini 1) Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa; 2) Terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa. Metode penelitian ini yaitu kuantitatif korelasional yang diukur menggunakan skala stres akademik, dukungan sosial, dan kecerdasan emosi. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa S1 UMS sejumlah 26.047 mahasiswa dari angkatan 2020 hingga 2023. Jumlah sampel ditentukan dengan rumus *solvin* dan diperoleh 100 sampel yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosi secara simultan memberikan pengaruh terhadap stres akademik sebesar 50,3%. Dukungan emosi secara signifikan ($p = 0.00 < 0,05$) mempengaruhi stres akademik sebesar 34%. Kemudian, kecerdasan emosi memberikan pengaruh secara signifikan ($p = 0.00 < 0,05$) terhadap stres akademik sebesar 16,3%. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa UMS berada pada kategori sedang sebesar 53%.

Kata kunci: dukungan sosial, kecerdasan emosi, stres akademik

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND EMOTIONAL INTELLIGENCE WITH STUDENTS' ACADEMIC STRESS

Della Fitriana Kautsarani¹; Wiwien Dinar Pratisti²
dellaf570@gmail.com¹, wdp20@ums.ac.id²
Psychology, Muhammadiyah University of Surakarta

Abstrack

As agents of national change, students frequently experience stress due to the various demands they face from the environment and from their academic environment on campus. Academic stress refers to the strain that students experience. The purpose of this study was to determine the relationship between social support and emotional intelligence with academic stress. The major hypothesis of this research is that there is a relationship between social support and emotional intelligence and student academic stress. The minor hypotheses of this research are 1) There is a negative relationship between social support and student academic stress; 2) There is a negative relationship between emotional intelligence and student academic stress. This research method is quantitative correlational which is measured using academic stress scales, social support, and emotional intelligence. The population in this study were all UMS undergraduate students totaling 26,047 students from the 2020 to 2023 intake. The number of samples was determined using the Solvin formula and 100 samples were obtained using the accidental sampling technique. The results of this study stated that social support and emotional intelligence simultaneously influenced academic stress by 50.3%. Emotional support significantly ($p = 0.00 < 0.05$) influenced academic stress by 34%. Then, emotional intelligence significantly influenced ($p = 0.00 < 0.05$) academic stress by 16.3%. The categorization results showed that academic stress in UMS students was in the moderate category of 53%.

Keywords: academic stress, emotional intelligence, social support

PENDAHULUAN

Sebagai tonggak masa depan bangsa, mahasiswa menjadi sosok yang harus mampu berkompetisi secara global dengan mengemukakan pandangan dan nilai-nilai moral untuk memajukan negara. Karena hal tersebut, mahasiswa dianggap sebagai kelompok yang cakap intelektual dan dihormati sebagai cendekiawan di kelompok masyarakat (Humaira, 2023). Mahasiswa berperan sebagai agen perubahan, kontrol sosial, dan simpanan yang berharga bagi masyarakat (Najirah dkk., 2021). Selain itu, mahasiswa juga bertanggung jawab akan akademiknya di kampus seperti menyelesaikan tugas, presentasi, praktikum, dan ujian. Selama menjadi mahasiswa tekanan yang dihadapi cukup kompleks terutama tekanan akademik (Mufidah, 2021). Yuhbaba dkk. (2024) menjelaskan bahwa alasan mahasiswa merasa tertekan saat menjalani aktivitas perkuliahan adalah mereka dituntut untuk menghadapi ekspektasi lingkungan akademik yang tinggi, syarat kuliah yang banyak menuntut, serta pandangan tentang kurangnya kemampuan mereka dalam tuntutan-tuntutan akademik yang sedang mereka hadapi. Indira (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa stres yang terjadi pada mahasiswa terjadi karena adanya penilaian rutinitas belajar, suara yang mengganggu, besarnya beban tugas, tingginya harapan, ketidakjelasan persepsi dalam belajar, kendali yang kurang, peluang yang hilang, berlawanannya tuntutan yang didapatkan, dan tenggat waktu penyelesaian tugas kuliah. Peningkatan tekanan akademik yang terjadi pada mahasiswa tersebut akan menjadikan pengurangan terhadap kinerja akademik dan dampak-dampak lain dalam ketercapaian nilai pendidikan (Ivanra, 2024). Tingkat stres tertinggi banyak dialami oleh mahasiswa tingkat awal perkuliahan yaitu semester 1-2, hal ini terjadi akibat ujian akhir, silabus, dan fasilitas kampus yang kurang memadai (Putri dkk., 2022). Selain itu stres juga terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yaitu semester 7-8 yang menjalani skripsi, hal ini dikarenakan adanya tekanan dari dosen yang sulit ditemui, sulitnya menemukan ide, referensi, dan proses revisi (Hariaty dkk., 2023)

American College Health Association (2023) menyatakan dari 54.722 responden sebanyak 23.752 mahasiswa (43,4%) yang didiagnosis mengalami stres akademik. Selain itu, angka lain menunjukkan bahwa sebanyak 36,9% mahasiswa

mengalami gangguan kecemasan dan 26,8% mahasiswa depresi. Sehubungan dengan data tersebut, Fenomena terjadinya stres akademik ditunjukkan dalam penelitian (Putri dkk., 2022) yang menunjukkan sebanyak 68 mahasiswa (75%) dari total responden sebanyak 90 memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi. Selain itu penelitian dari (Merry & Mamahit, 2020) menunjukkan sebanyak 33 responden (31%) memiliki stres akademik yang cukup tinggi. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Gatari (2020) menunjukkan bahwa dari 174 responden sebanyak 91 responden (52%) mengalami stres akademi dalam kategori sedang.

Survei awal yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta pada 5 juni – 29 juli 2024 menggunakan skala stres akademik. Terdapat 200 mahasiswa sebagai responden pada survei awal penelitian ini, di mana responden diharuskan mengisi pertanyaan dengan menjawab pilihan jawaban STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju). Kemudian hasil jawaban responden dianalisis dengan melihat frekuensi jawaban subjek. Hasil survei menunjukkan bahwa dari 200 mahasiswa sebanyak 140 mahasiswa (70%) mengalami stres akademik pada kategori tinggi, 35 mahasiswa (30%) pada kategori sedang, dan tidak terdapat mahasiswa yang memiliki stres akademik kategori rendah. hingga tinggi. Hasil survei menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki tingkat stres yang tergolong tinggi dan kondisi tersebut menjadi alasan utama untuk melakukan penelitian terkait stres akademik di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Stres akademik merupakan stres yang terjadi akibat dari tegangnya kondisi psikologis yang seseorang rasakan dalam ketercapaian tujuan akademis yang diharapkan (Gadzella & Masten, 2005). Menurut (Busari, 2014) stres akademik merupakan tekanan yang didapatkan seseorang karena ingin mendapatkan hasil yang sempurna dalam hasil ujian. Sharma & Pandey (2017) juga menjelaskan bahwa stres akademik adalah sesuatu yang menimbulkan tuntutan tambahan di luar tuntutan seharusnya yang mengharuskan seseorang memiliki *coping* karena stres yang dihadapi di sekolah. Sehingga stres akademik dapat dikatakan sebagai kondisi

individu yang mendapatkan tekanan di luar dirinya untuk memenuhi ekspektasi dibidang akademik.

Gadzella & Masten (2005) menjelaskan terdapat dua aspek untuk mengukur stres akademik yaitu stresor akademik dan aspek reaksi stresor akademik. Gadzella & Masten (2005) juga menjelaskan faktor yang mempengaruhi stres akademik meliputi akar masalah dari individu, manajemen waktu dan keuangan, tingkat pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, dan pengalaman stresor masuk ke dalam jenis faktor internal. Sedangkan faktor dari luar individu berupa situasi afektif, kepribadian, optimisme, kontrol diri, harga diri, dan strategi penyelesaian masalah masuk ke dalam jenis faktor eksternal.

Barseli dkk. (2017) menyebutkan gejala yang muncul dalam diri seseorang saat mengalami stres yaitu dapat diketahui dari kondisi mental, emosional, fisik, dan perilaku. Dalam menghadapi stres yang tinggi, mahasiswa harus memiliki dukungan sosial yang tinggi. Dukungan sosial yang dilakukan berupa perilaku agar seseorang merasa kenyamanan, perhatian, dan pertolongan akan selalu datang jika dibutuhkan (Puteri & Dewi, 2020)

House (1989) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah peran yang diberikan individu pada individu lainnya untuk mengurangi tekanan yang dirasakan orang lain. Dukungan sosial juga dapat dimaknai sebagai sumber bantuan pada individu dalam menghadapi dan melewati tantangan yang sulit (Ibda, 2023). Dukungan sosial juga merupakan dukungan yang diberikan untuk seseorang agar mereka merasa diperhatikan, kompeten, pengembangan rasa percaya diri, dan tenang (Dewi & Sukmayanti, 2020). Jadi, dukungan sosial adalah bantuan yang membuat seseorang merasa diperhatikan dan dipedulikan saat mengalami kesulitan.

Dimensi dukungan sosial menurut House (1989) yaitu yang pertama dukungan emosional merupakan bentuk interaksi yang memenuhi kebutuhan emosionalnya, kedua dukungan penghargaan merupakan interaksi yang memberikan kekuatan melalui pujian atau apresiasi, ketiga dukungan instrumental merupakan dukungan berupa bantuan secara langsung, dan keempat berupa

informasi merupakan saran atau nasihat yang diberikan. Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Sarafino (2012) meliputi penerima dukungan (*recipients*), komposisi dan struktur jaringan sosial.

Ellis dkk. (2023) dalam penelitiannya menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa dengan nilai *p value* 0,000. Dukungan sosial yang rendah sering kali dikaitkan dengan tingkat depresi, stres dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Penelitian hampir sama juga dilakukan oleh Rumbrar & Soetjningsih (2022) partisipan dukungan sosial berada kategori tinggi (72%) dan perilaku stres akademik berada kategori rendah (54%), semakin tinggi dukungan sosial maka semakin berkurang stres akademik mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa. Stres yang terkait dengan tuntutan akademik, seperti tugas dan ujian, dapat dikurangi dengan dukungan sosial. Dukungan sosial membantu siswa mengurangi gejala dan peristiwa stres.

Selain mendapatkan dukungan sosial, mahasiswa juga harus mampu memiliki kecerdasan dalam mengelola emosi. Kemampuan untuk mengelola emosi saat berada dalam situasi tertekan atau tidak menyenangkan dapat membantu siswa mengurangi dampak stres. Kemampuan untuk mengelola emosi memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi sumber masalah dan mencari cara untuk menyelesaikannya, meskipun dalam keadaan tertekan.

Menurut (Goleman, 1995) kecerdasan emosi dapat didefinisikan dengan perasaan, emosi, dan perilaku yang mampu dikelola baik secara pribadi ataupun melalui bantuan lainnya. Kecerdasan emosional juga dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi frustrasi, mengendalikan emosi, bersikap optimis, serta menjalin hubungan empati lainnya (Astuti & Rusmawati, 2022). Kecerdasan emosional mencakup mengawasi serta mengatur perasaan emosional serta memanfaatkannya sebagai panduan dalam pengambilan keputusan dan tindakan (Lestari, 2020). Kesimpulan yang dapat diambil kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola dan menghadapi perasaan frustrasinya sehingga emosinya menjadi terkendali.

Aspek dari kecerdasan emosi menurut Goleman (2009) yaitu kesadaran diri merupakan kesadaran individu untuk memantai perasaannya dari waktu ke waktu, regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk menenangkan diri akibat emosi negatif yang datang, motivasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan emosi, kesadaran sosial merupakan rasa empati yang dimiliki individu sebagai dasar bersosial, dan kemampuan sosial merupakan cara individu dalam membina hubungan dengan orang lain. Goleman (2009) juga menjelaskan faktor dari kecerdasan emosi antara lain lingkungan keluarga berupa peran orang tua di rumah dan lingkungan non keluarga yang berasal dari masyarakat, sekolah, dan lingkungan sekitar.

Hasil penelitian Nindyati (2020) menunjukkan bahwa responden dengan kecerdasan emosi yang tinggi cenderung memperlihatkan stres akademik yang rendah. Natasia dkk. (2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh sebesar 64,2% terhadap stres, terdapat pengaruh negatif signifikan antara kecerdasan emosi terhadap stres pada mahasiswa, bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi pada mahasiswa bekerja maka akan semakin rendah stres yang dialami mahasiswa, sebaliknya apabila kecerdasan emosi rendah, maka stres yang dialami mahasiswa akan semakin tinggi. Kecerdasan emosional sangat penting untuk mengatasi stres karena dapat membantu mengatasi masalah karena orang dapat mengendalikan emosi mereka sehingga mereka dapat berpikir jernih tentang cara menyelesaikan masalah.

Dari penjelasan sebelumnya, terungkap selama masa studi di perguruan tinggi mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai situasi yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik mereka. Dukungan sosial yang baik dapat membantu mahasiswa mengelola stres ini, memperkuat kecerdasan emosional, dan mendukung kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Tantangan dan hambatan tersebut dapat menjadi penyebab stres akademik pada mahasiswa, sehingga penting bagi mereka untuk memiliki kecerdasan emosi agar dapat menghadapi segala tantangan dan hambatan tersebut.

Menurut Julika & Setiyawati tingginya tingkat kecerdasan emosi akan berkaitan dengan rendahnya tingkat stres akademik. Begitu pun sebaliknya, rendahnya tingkat kecerdasan emosi akan berkaitan dengan tingginya tingkat stres akademik (Julika & Setiyawati, 2019). Kemudian dalam menyelesaikan tantangan mahasiswa membutuhkan dukungan sosial. Temuan Salmon (2021) menggambarkan stres akademik yang lebih rendah dan mencapai kinerja akademik yang lebih baik dapat tercapai melalui dukungan secara sosial. Faktor stres akademik terbukti berkaitan dengan tingkat kecerdasan emosional dan dukungan sosial, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian ini.

Peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian karena perbedaan dari penelitian sebelumnya. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Nindyati (2020) terdapat perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kecerdasan emosi saja namun juga dipengaruhi oleh jenis kelamin dengan teknik analisis jalur. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ellis dkk. (2023) terdapat perbedaan yaitu nilai positif (0,083) yang terdapat pada koefisien regresi variabel bebas (dukungan sosial) menggambarkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa, artinya setiap peningkatan dukungan sosial maka stres akademik juga akan meningkat. Pada penelitian Rumbrar & Soetjningsih (2022) tidak adanya korelasi antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa. Pada penelitian yang dilakukan Natasia dkk. (2022) terdapat persamaan pada penelitian ini terdapat pengaruh yang negatif kecerdasan emosi terhadap stres akademik. Sedangkan untuk penelitian yang akan peneliti lakukan pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres akademik pada penelitian Natasia (2022) memiliki kemiripan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti tetapi terdapat perbedaan dari penelitian terdahulu terkait karakteristik responden sedangkan dalam penelitian peneliti karakteristik responden tidak diteliti serta terdapat perbedaan keadaan jika penelitian dahulu dilakukan pada mahasiswa beasiswa.

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosi dengan stres akademik? Penelitian ini

bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan stres akademik. Penelitian ini memiliki manfaat beragam. Secara teoretis, diharapkan studi terkait dapat berkontribusi signifikan dalam pemahaman tentang stres akademik pada mahasiswa serta menyediakan strategi untuk mengatasinya. Hasil penelitian diharapkan menjadi sumber inspirasi bagi peneliti masa depan dalam mengembangkan studi. Secara praktis, Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta mengenai berbagai faktor yang berpengaruh pada stres akademik, sehingga mereka dapat mengelola masalah tersebut dengan lebih baik. Di samping itu, hasil penelitian dapat menjadi sumber informasi yang berguna bagi peneliti di masa mendatang untuk mengembangkan kajian lebih di antara mahasiswa dan mahasiswi.

Hipotesis mayor pada penelitian ini adalah “Terdapat hubungan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa”. Hipotesis minor dalam penelitian ini yaitu: 1) Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa, 2) Terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa.