

# HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN KECERDASAN EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA

Della Fitriana Kautsarani<sup>1</sup>; Wiwien Dinar Pratisti<sup>2</sup>  
[dellaf570@gmail.com](mailto:dellaf570@gmail.com)<sup>1</sup>, [wdp20@ums.ac.id](mailto:wdp20@ums.ac.id)<sup>2</sup>  
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*

## Abstract

*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*

## 1. 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 pada 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.

## 2. METODE

Metode penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Metode ini dipilih sebab bersifat objektif, empiris, terukur, rasional, dan sistematis dengan menggunakan analisis statistik berupa data numerik (Sugiyono, 2013). Penelitian ini melibatkan tiga variabel yaitu stres akademik sebagai variabel dependen, kemudian dukungan sosial dan kecerdasan emosi sebagai variabel independen.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner melalui *google form*. Kuesioner akan didistribusikan melalui platform media sosial guna menjangkau responden. Kuesioner ini terdiri dari pernyataan tertutup, atau angket, dengan situasi mereka memilih mencentang opsi yang tersedia.

Populasi adalah kelompok objek atau subjek yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu, yang ditentukan oleh peneliti untuk tujuan analisis dan generalisasi (Sugiyono, 2016). Populasi terdiri dari seluruh mahasiswa program S-1 Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah total 26.047 mahasiswa. Sedangkan sampel yaitu segmen dari populasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2016) berjumlah 100 responden yang ditentukan menggunakan rumus solvin:

$$\begin{aligned}n &= \frac{N}{1 + (N \times (e)^2)} \\&= \frac{26.047}{1 + (26.047 \times (0,1)^2)} \\&= \frac{26.047}{261,47} \\&= 99,6 \text{ (dibulatkan menjadi 100)}\end{aligned}$$

### Keterangan:

n = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Ukuran populasi

E = Presentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir; e = 0,1

Dalam rumus Slovin, terdapat ketentuan sebagai berikut:

Nilai  $e$  (error toleransi) adalah 0,1(10%) untuk populasi dengan jumlah besar

Nilai  $e$  adalah 0,2(20%) untuk populasi dengan jumlah kecil.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Teknik *accidental sampling* adalah teknik pemilihan sampel dengan cara non probability sampling, yaitu berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan bertemu peneliti dan cocok dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian (Sugiyono, 2016). Kriteria penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kuesioner ini mencakup berbagai pernyataan yang diorganisir berdasarkan frekuensi, dimulai dari pilihan yang paling umum hingga yang paling jarang muncul (Sugiyono, 2016). Responden diminta untuk menjawab setiap pertanyaan dengan memilih alternatif jawaban yang tersedia: STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), SS (Sangat Setuju). Skala disusun berdasarkan item *favourable* dan *unfavourable* dengan rentang skor empat sampai satu untuk item *favourable* dan rentang skor satu sampai empat untuk item *unfavourable*. Pedoman pemberian skor dari jawaban subjek sebagai berikut:

Tabel 1. Pedoman Pemberian Skor

Jawaban	Skor	
	<i>Unfavourable</i>	<i>Favourable</i>
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

Skala yang digunakan ada tiga jenis yaitu skala stres akademik mahasiswa, skala dukungan sosial, dan skala kecerdasan emosi. Skala untuk mengukur tingkat stres akademik pada mahasiswa yaitu skala stres akademik mahasiswa yang telah dimodifikasi dari skala penelitian Azahra (2018), di mana skala ini dikembangkan oleh Gadzella dan Masten (2005). Skala ini terdiri dari 21 item dengan 18 item *favourable* dan 8 item *unfavourable* yang mengacu pada aspek stresor akademik dan aspek reaksi stressor akademik. Skala untuk mengukur dukungan sosial yaitu skala dukungan sosial yang dikembangkan oleh Mandala (2021) dengan mengacu pada aspek dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informasi dari House (1998) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti dengan total item pada skala ini yaitu 39 item dengan 22 item *favourable* dan 17 item *unfavourable*. Kemudian, untuk mengukur kecerdasan emosi yaitu skala kecerdasan emosi yang dimodifikasi peneliti dari skala penelitian Damayanti & Haryanto (2019) mengacu pada aspek kesadaran diri, regulasi diri, motivasi diri, kesadaran sosial, dan kemampuan sosial dari Goleman (2009). Total item pada skala ini yaitu 28 yang terdiri dari 28 *favourable* dan tidak terdapat item *unfavourable*.

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode *expert judgement*, yang melibatkan penilaian dari tiga rater, yaitu tiga dosen dari Fakultas Psikologi UMS. Proses penilaian ini menggunakan kesepakatan antar rater dan dilakukan perhitungan menggunakan Microsoft Excel. Standar untuk menyatakan suatu pernyataan diterima adalah nilai koefisien validitas  $\geq 0,92$  (Aiken, 1985). Hasil perhitungan dengan rumus Aiken menunjukkan nilai koefisien validitas sebesar 1,00. Sehingga, dari hasil perhitungan Microsoft Excel skala stres akademik dari 24 item sebelum dilakukan uji validitas setelah dilakukan uji terdapat 3 item yang gugur dan dinyatakan tidak memenuhi uji validitas. Setelah ketiga item tersebut dieliminasi tersisa 21 item. Selanjutnya skala dukungan sosial mulanya memiliki total 54 item, setelah dilakukan uji atas terdapat 15 item yang gugur dan dinyatakan tidak memenuhi uji validitas. Kemudian 15 item tersebut dieliminasi menyisakan 39 item. Skala kecerdasan emosi memiliki total 32 item sebelum dilakukan uji validitas. Kemudian setelah dilakukan uji validitas ditemukan 4 item yang gugur dan dinyatakan tidak valid. Sehingga ke empat item tersebut di eliminasi dan menyisakan 28 item. Sehingga, dari hasil perhitungan *Microsoft Excel* skala stres akademik dari 24 item sebelum dilakukan uji validitas setelah dilakukan uji terdapat 3 item yang gugur dan dinyatakan tidak memenuhi uji validitas. Setelah ketiga item tersebut dieliminasi tersisa 21 item. Selanjutnya skala dukungan sosial mulanya memiliki total 54 item, setelah dilakukan uji atas terdapat 15 item yang gugur dan dinyatakan tidak memenuhi uji validitas. Kemudian 15 item tersebut dieliminasi menyisakan 39 item. Skala kecerdasan emosi memiliki total 32 item sebelum dilakukan uji validitas. Kemudian setelah dilakukan uji validitas ditemukan 4 item yang gugur dan dinyatakan tidak valid. Sehingga ke empat item tersebut di eliminasi dan menyisakan 28 item.

Selain uji validitas terdapat pula uji reliabilitas, uji reliabilitas digunakan untuk menguji tingkat konsistensi jawaban responden terhadap alat ukur (Azwar, 2017). Untuk mengetahui reliabilitas suatu alat ukur dapat dilihat dari nilai *Alpha Cronbach* (Budiasuti & Bandar 2018). Instrumen yang memiliki nilai *Alpha cronbach*  $> 0,90$  dikatakan memiliki reliabilitas sempurna, *Alpha cronbach*  $> 0,70$  memiliki reliabilitas tinggi, nilai *Alpha cronbach*  $0,50 - 0,70$  reliabilitas moderat, dan reliabilitas dikatakan rendah apabila *Alpha cronbach*  $< 0,50$  (Azwar, 2022). Hasil uji reliabilitas dari ketiga skala sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Stress Akademik	0,728	Reliabel
Dukungan Sosial	0,742	Reliabel
Kecerdasan emosi	0,743	Reliabel

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu regresi berganda, di mana uji ini digunakan untuk melihat adanya pengaruh yang diberikan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat (Azwar, 2016). Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu yang berupa uji normalitas, kemudian dilanjutkan dengan uji linearitas, uji multikolinearitas dan yang terakhir uji heteroskedastisitas.

Uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* data dapat disebut memiliki residual berdistribusi secara normal jika besaran *asym.sig* atau  $p > 0.05$ , sedangkan bila besaran *asym.sig* atau  $p < 0.05$  berarti data dianggap distribusinya tidak normal (Ghozali, 2016). Uji linearitas digunakan untuk memahami linier atau tidak hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya (Ghozali, 2016). Dalam mengetahui hal tersebut, dapat diketahui melalui Anova Tabel pada kolom *linierity* dan dapat dikatakan linier apabila nilai *F Deviation from Linearity*  $> 0.05$ . Uji heteroskedastisitas digunakan untuk melihat ada tidaknya bias pada sebuah analisis regresi, uji heteroskedastisitas, dengan model regresi yang baik yaitu tidak ditemukan gejala heteroskedastisitas. Dalam mengetahui hal tersebut, hasil uji heteroskedastisitas harus menunjukkan nilai *sig.*  $> 0.05$  (Ghozali, 2016). Terakhir yaitu uji multikolinearitas untuk melihat ada tidaknya unsur-unsur yang serupa dalam variabel-variabel bebas di sebuah penelitian, hal tersebut dapat dibuktikan melalui tabel *coefficients* pada kolom *collinearity statistic (tolerance dan VIF)*, apabila nilai *tolerance*  $> 0.10$  dan nilai *VIF*  $< 10.00$ , maka menunjukkan bahwa tidak terdapat multikolinearitas (Ghozali, 2016). Adapun model regresi yang baik yaitu tidak terjadi gejala multikolinearitas. Setelah seluruh uji asumsi telah terpenuhi dengan baik, maka dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji-t dan uji-F yang dibantu oleh program IBM *Statistical Program for Social Science (SPSS) versi 20 for windows*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 100 responden mahasiswa dan mahasiswi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 76 responden (76%). Responden yang mengisi kuesioner sebagian besar dari jurusan psikologi yaitu sebanyak 48 responden (48%) serta angkatan terbanyak yang mengisi kuesioner ini dari angkatan 2023 sejumlah 31 responden (31%). Seperti yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Data Demografis Responden

Aspek	Kategori	Frekuensi ( $\sum N$ )	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	24	24
	Perempuan	76	76
Jurusan	Psikologi	48	48
	FKIP	15	15

	Hukum	7	7
	Teknik	4	4
	PAI	1	1
	Kesehatan	3	3
	Ekonomi	14	14
	Komunikasi	5	5
	Geografi	3	3
Angkatan	2020	25	25
	2021	22	22
	2022	22	22
	2023	31	31

Sebelum melakukan uji hipotesis maka uji asumsi dilakukan untuk menentukan apakah data penelitian ini dapat diuji statistik parametrik atau tidak. Uji yang dilakukan yaitu uji normalitas, kemudian dilanjutkan dengan uji linearitas, uji multikolinearitas dan yang terakhir uji heteroskedastisitas. Hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov</i>	Sig. (p)	Pendistribusian
Dukungan sosial*kecerdasan emosi	0.900	0.393	Terdistribusi Normal

Hasil analisis uji normalitas dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap stress akademik mahasiswa diperoleh nilai *p value*  $0,393 > 0,05$  sehingga ditarik kesimpulan bahwa distribusi data pada tabel terdistribusi normal.

Selanjutnya uji linearitas, untuk mengetahui hal tersebut dapat dilihat melalui Anova Tabel pada kolom *linierity* dan dapat dikatakan linier apabila nilai *F Deviation from Linearity*  $> 0.05$ . Berikut merupakan tabel hasil uji linieritas pada penelitian ini.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>F Deviation from Linearity</i>	Sig. (p)
Dukungan sosial*Stres akademik mahasiswa	0,756	0.824

Kecerdasan emosi*Stres akademik mahasiswa	1.364	0.141
---	-------	-------

Berdasarkan uji linearitas pada distribusi dukungan sosial diperoleh F linearity 0,756 dengan nilai signifikansi *deviation from linearity* 0,824 > 0,05. Sedangkan uji linearitas pada distribusi kecerdasan emosional diperoleh nilai F linearity 1,364 dengan signifikansi *deviation from linearity* 0,141 > 0,05. Hasil diatas diperoleh kedua variabel independent linear terhadap variable dependen.

Berikutnya uji multikolinieritas hal tersebut dapat dibuktikan melalui tabel *coefficients* pada kolom *collinearity statistic (tolerance dan VIF)*, apabila nilai *tolerance* > 0.10 dan nilai VIF < 10.00, maka menunjukkan bahwa tidak terdapat multikolinieritas. Adapun model regresi yang baik yaitu tidak terjadi gejala multikolinieritas. Berikut hasil uji multikolinieritas pada penelitian ini.

Tabel 61. Hasil Uji Multikolinieritas

Model Regresi	<i>Collinearity Statistics</i>		Keterangan
	<i>Tolerance</i>	VIF	
Dukungan sosial	0.842	1.188	Tidak terjadi multikolinieritas
Kecerdasan Emosi	0.842	1.188	Tidak terjadi multikolinieritas

Hasil uji multikolinieritas menunjukkan bahwa nilai *tolerance* untuk setiap variabel independen di atas 0,1 dan VIF di bawah 10, sehingga dapat disimpulkan tidak ada multikolinieritas, artinya tidak ada hubungan yang tinggi antar variabel independen. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinieritas dalam regresi.

Terakhir yaitu uji heteroskedastisitas, hasil uji heteroskedastisitas harus menunjukkan nilai *sig.* > 0.05. Berikut tabel hasil uji heteroskedastisitas.

Tabel 6. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model Regresi	<i>Sig. (p)</i>	Pendistribusian
Dukungan sosial	0.895	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Kecerdasan Emosi	0.594	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan nilai signifikansi untuk variabel dukungan sosial dan kecerdasan emosi masing-masing 0,895 dan 0,594, yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak mengalami heteroskedastisitas.

Seluruh uji asumsi telah dilakukan dan hasil dari uji tersebut menunjukkan seluruh syarat uji asumsi terpenuhi sehingga dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis.

#### A. Pengujian Hipotesis Mayor (H1)

Pengujian hipotesis mayor dapat dilihat melalui hasil uji F sebagai berikut:

Tabel 72. Hasil Uji-F

Model	F	Sig.
<i>Regression</i>	49,030	0.000
Residual		0.000

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa  $F = 49,030$  dan nilai sig.  $0.00 < 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial (X1) dan kecerdasan emosi (X2) secara simultan berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa (Y). Artinya semakin tinggi dukungan sosial dan kecerdasan emosi maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa UMS. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial dan kecerdasan emosi maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa UMS. Dengan demikian hipotesis ini dinyatakan diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Triyoso (2022) kecerdasan emosi yang tinggi mampu menurunkan perilaku agresi pada mahasiswa. Remaja yang memiliki kecerdasan emosi baik akan mampu memahami emosi yang dirasakan, mengelola emosinya dengan baik, memahami tanda emosi yang ditunjukkan oleh orang lain, mampu menempatkan emosi secara tepat dalam berbagai situasi, membangun relasi sosial yang baik dengan orang lain, memiliki daya tahan ketika menghadapi rintangan, dan mengendalikan dorongan dalam dirinya dan tidak cepat merasa puas, dengan begitu remaja akan mampu berpikir secara jernih, sehingga tidak dikuasai emosi negatif dan mampu mengontrol emosinya.

## B. Pengujian Hipotesis Minor (H2)

Tabel 7. Hasil Uji-t

Variabel	B	t hitung	Sig.	Keterangan
Konstant	90,338			
Dukungan sosial	-0,206	-6,716	0,000	Signifikan
Kecerdasan emosi	-0,158	-4,006	0,000	Signifikan

$R = 0,709$ ; *Adjusted R Square* = 0,492

Variabel dukungan sosial diperoleh nilai t hitung -6,716 dan signifikansi 0,000 sehingga nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima oleh karena itu terdapat pengaruh secara parsial signifikan variabel dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres akademik mahasiswa, begitu pun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi stres akademik mahasiswa. Sehingga hipotesis diterima. Nilai koefisien regresi -0,206 menunjukkan adanya pengaruh yang negatif artinya semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa begitu pula sebaliknya. Nilai koefisien ini juga mengartikan stres akademik akan mengalami penurunan sebesar -0,206 satuan setiap peningkatan satu-satuan dari dukungan sosial. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Trisnawati (2024) dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki stres akademik yang tinggi, dapat diatasi dengan dukungan sosial yang tinggi. Penelitian hampir sama juga dilakukan oleh Jannah & Widodo (2021) terdapat hubungan yang signifikan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. Dukungan sosial di sini memiliki banyak jenisnya antara lain dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Dengan adanya dukungan sosial tinggi dapat menurunkan stres akademik mahasiswa. Peningkatan dukungan sosial sangat berpengaruh pada penurunan stres akademik mahasiswa, dan sebaliknya penurunan dukungan sosial berpengaruh pada peningkatan stres akademik mahasiswa.

Variabel kecerdasan emosi diperoleh nilai  $t$  hitung  $-4,006$  dan signifikansi  $0,000$  sehingga nilai signifikansi lebih kecil dari  $0,05$ , semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang maka semakin rendah stres akademik mahasiswa, begitu pun sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi seseorang maka akan semakin tinggi stres akademik mahasiswa. Sehingga, hipotesis diterima. Nilai koefisien regresi  $-0,158$  menunjukkan adanya pengaruh yang negatif artinya semakin tinggi kecerdasan emosi maka stres akademik mahasiswa semakin rendah begitu pula sebaliknya. Nilai koefisien ini juga mengartikan stres akademik akan menurun sebesar  $-0,158$  satuan setiap ada peningkatan satu-satuan dari kecerdasan emosi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Nindyati (2020) kecerdasan emosi dan stres akademik mahasiswa mempunyai hubungan yang tidak searah yaitu jika kecerdasan meningkat maka akan semakin rendah mahasiswa mengalami stres akademik, begitu pula sebaliknya semakin tinggi stres akademik maka akan rendah kecerdasan emosi. Penelitian ini terkait dengan kecerdasan emosi yang dilakukan Goleman (2003) menjelaskan bahwa individu dengan kecerdasan emosi yang baik memiliki kapasitas dalam mengenali apa yang dirasakan terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Hal tersebut merupakan faktor penting dalam memotivasi dan mengelola kondisi emosi, baik terkait diri sendiri maupun ketika berkorelasi dengan orang lain. Kecerdasan emosi merupakan faktor penting dalam memprediksi kesuksesan pribadi, akademik maupun karir, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi berperan terhadap keberhasilan mahasiswa terutama dalam bidang akademik, mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan merasakan stres akademik yang lebih kecil. Dengan semakin rendahnya stres akademik yang dirasakan maka mahasiswa akan mampu mengoptimalkan kemampuannya untuk mencapai prestasi akademik secara lebih maksimal.

### C. Sumbangan Efektif

Sumbangan efektif diperlukan untuk melihat seberapa besar pengaruh yang diberikan variabel independen terhadap variabel dependen. Berdasarkan tabel *Mode Summary* diperoleh nilai  $R$  Square sebesar  $0,503$  yang artinya besar pengaruh variabel independen kepada variabel dependen penelitian ini adalah  $50,3\%$ , dengan rincian sumbangan variabel dukungan sosial sebesar  $34,0\%$  dan variabel kecerdasan emosi sebesar  $16,3\%$  sedangkan  $49,7\%$  dipengaruhi oleh variabel lain seperti akar masalah dari individu, manajemen waktu dan keuangan, tingkat pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, dan

pengalaman stresor masuk ke dalam jenis faktor internal. Kemudian faktor eksternal berupa situasi afektif, kepribadian, optimisme, kontrol diri, harga diri, dan strategi penyelesaian masalah.

Dukungan sosial memberikan sumbangan yang lebih dominan dalam menjelaskan variabel stres akademik mahasiswa. Maknanya, mahasiswa UMS memiliki dukungan secara emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi dari orang terdekatnya seperti orang tua dan teman. Sehingga, mahasiswa UMS merasa merasa diperhatikan, disayang, dihargai dan ditolong. Individu yang memiliki dukungan sosial tinggi dapat membantu individu tersebut dalam melindungi dirinya dari efek negatif akibat dari stres. Meskipun merasa tertekan dalam kondisi perkuliahan namun, mereka mampu mengatasinya dengan baik sebab mereka mempunyai orang terdekat untuk memotivasi mereka. Penelitian ini juga mengungkap bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 76 responden (76%) hal ini menandakan bahwa perempuan lebih memiliki sensitivitas yang tinggi mengenai emosi mereka, perempuan cenderung lebih memiliki perasaan yang peka terhadap satu sama lain terutama kepada sesama perempuan dibanding dengan laki-laki (Deng dkk., 2016). Selain itu, mayoritas responden juga berasal dari jurusan psikologi sebanyak 48 responden (48%) di mana mahasiswa psikologi dituntut untuk memiliki empati terhadap individu lainnya (Latief dkk., 2023). Kemudian, untuk angkatan yang paling banyak mengisi yaitu angkatan 2023 sebanyak 31 responden (31%) hal ini diungkap dalam penelitian Jauhari & Arviani (2023) bahwa Gen-Z merupakan generasi yang melek akan isu-isu kesehatan mental.

Selanjutnya peneliti juga melakukan pengkategorisasian variabel, hasil perhitungan statistik penelitian ini diklasifikasikan ke dalam 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Masing- masing kategori dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 8. Kategorisasi Stres Akademik Mahasiswa

NO	Interval Skor	Kategorisasi	RE	RH	F	Persentas e
1.	71,1 – 83,7	Sangat Tinggi	-	-	2	2,0%
2.	58,5 – 71,1	Tinggi	-	-	7	7,0%
3.	45,9 – 58,5	Sedang	48,42	52,2	53	53,0%
4.	33,3 – 45,9	Rendah	-	-	35	35,0%
5.	20,7 – 33,3	Sangat Rendah	-	-	3	3,0%

Variabel stres akademik mempunyai  $RE < RH$  dengan hasil rerata empirik (RE) sebesar 48,42 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 52,2 yang berarti tingkat perilaku agresi mahasiswa UMS tergolong sedang dengan distribusi frekuensi menunjukkan 53 orang (53,0%) mahasiswa mengalami stres akademik yang tergolong sedang. Artinya mahasiswa UMS memenuhi setengah aspek stres akademik dari Gadzella & Masten (2005) yaitu stresor akademik dan aspek reaksi stresor akademik.

Tabel 9. Kategorisasi Dukungan Sosial

No	Interval Skor	Kategorisasi	RE	RH	F	Persentase
1.	132,6 – 156	Sangat Tinggi	133,14	-	69	69,0%
2.	109,2 – 132,6	Tinggi	-	-	13	13,0%
3.	85,8 – 109,2	Sedang	-	97,5	12	12,0%
4.	62,4 – 85,8	Rendah	-	-	5	5,0%
5.	39 – 62,4	Sangat Rendah	-	-	1	1,0%

Pada variabel dukungan sosial diketahui bahwa  $RE > RH$  dengan hasil rerata empirik (RE) sebesar 133,14 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 97,5 yang berarti tingkat dukungan sosial mahasiswa UMS tergolong sedang. Tabel di atas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi sebanyak 69 orang (69,0%) mahasiswa memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi. Artinya hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa UMS sudah memenuhi seluruh aspek dukungan sosial dari House (1989) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan informasi.

Tabel 10. Kategorisasi Kecerdasan Emosi

No	Interval Skor	Kategorisasi	RE	RH	F	Persentase
1.	95,2 – 112,0	Sangat Tinggi	-	-	61	61,0%
2.	78,4 – 95,2	Tinggi	91,58	-	16	16,0%
3.	61,6 – 78,4	Sedang	-	70,0	10	10,0%
4.	44,8 – 61,6	Rendah	-	-	12	12,0%
5.	28,0 – 44,8	Sangat Rendah	-	-	1	1,0%

Pada variabel kecerdasan emosi diketahui bahwa  $RE < RH$  dengan hasil rerata empirik (RE) sebesar 91,58 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 70,0 yang berarti tingkat kecerdasan emosi mahasiswa UMS tergolong sedang dengan distribusi frekuensi sebanyak 61 orang (61,0%) mahasiswa memiliki kecerdasan emosi yang sangat tinggi. sehingga hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa UMS sudah memenuhi seluruh aspek kecerdasan emosi menurut Goleman (2009) yaitu kesadaran diri, regulasi diri, motivasi diri, kesadaran sosial, dan kemampuan sosial.

Berdasarkan kategorisasi di atas mahasiswa UMS dapat dikatakan memiliki tingkat stres akademik yang sedang maknanya mereka memiliki setengah aspek yang menyebabkan stres akademik. Oleh karena itu hal ini yang perlu menjadi perhatian agar tingkat stres akademik pada mahasiswa menurun. Hal yang dapat diupayakan untuk menekan tingkat stres akademik yaitu dengan meningkatkan dukungan sosial. Hal ini sejalan dengan pernyataan Ellis dkk. (2023) bahwa dukungan sosial mampu menurunkan stres akademik mahasiswa. Hal ini tentunya dengan memberikan dukungan secara emosi, menghargai satu sama lain, memberikan motivasi, dan saling membantu temannya yang kesulitan (House, 1989). Hal ini tentunya dapat didapatkan dari menjalin keakraban satu sama lain dengan teman

sekelas, kemudian para mahasiswa dapat mengikuti kegiatan di luar perkuliahan seperti organisasi agar menjalin relasi lebih luas.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan uraian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosi memiliki hubungan dengan tingkat stres akademik, di mana dukungan sosial lebih memberikan pengaruh yang lebih dominan dibanding dengan kecerdasan emosi. Kemudian, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat stres akademik di Universitas Muhammadiyah Surakarta masih tergolong sedang artinya diperlukan upaya untuk menurunkan tingkat stres akademiknya. Upaya yang perlu dilakukan yaitu dengan meningkatkan dukungannya mengingat bahwa dukungan sosial dalam penelitian ini memiliki pengaruh yang lebih besar. Meskipun dukungan sosial dalam penelitian ini tergolong tinggi, perlu ditinjau kembali bahwa mayoritas dari responden berjenis kelamin perempuan yang dinilai memiliki kepekaan secara emosional serta mayoritas responden berasal dari mahasiswa psikologi yang mana mereka dituntut untuk memiliki empati. Oleh karena itu dukungan sosial perlu ditingkatkan terutama pada responden yang berjenis kelamin laki-laki dan untuk jurusan selain psikologi.

Saran yang dapat diberikan yaitu untuk menurunkan stres akademik mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta yaitu dengan menjalin keakraban satu sama lain dengan teman sekelas, kemudian para mahasiswa dapat mengikuti kegiatan di luar perkuliahan seperti organisasi agar menjalin relasi lebih luas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, A. K., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 328–333. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32934>
- Azahra, J. S. (2018). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi*. Universitas Negeri Jakarta.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan Validitas* (4 ed.). Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Damayanti, P., & Haryanto, H. (2019). Kecerdasan Emosional dan Kualitas Hubungan Persahabatan. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 3(2), 67–76.
- Deng, Y., Chang, L., Yang, M., Huo, M., & Zhou, R. (2016). Gender Differences in Emotional Response: Inconsistency between Experience and Expressivity. *PLOS ONE*, 11(6), e0158666. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158666>

- Dewi, M. A. K., & Sukmayanti, L. M. K. (2020). Dukungan Sosial Dan Skizofrenia. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 178. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.9919>
- Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 102–110. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1page102-110>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of The Categories in the Student Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Gatari, A. (2020). Hubungan Stres Akademik dengan Flow Akademik pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2009). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. A&C Black.
- Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 45–51. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>
- House, J. S. (1989). Social Relationships and Health: Theory, Evidence and Implications for Public Health Policy. Dalam *Survey Research Center and Department of Sociology University of Michigan*. University of Michigan.
- Humaira, Y. (2023). *Pengaruh Sense of Humor dan Self Compassion terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh*. Universitas Medan Area.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2). <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Ivanra, A. (2024). Hubungan Perilaku Merokok Di Masa Pandemi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Eksistensi*, 5(2).
- Jannah, S. M., & Widodo, H. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Akibat COVID-19. *Jurnal EMPATI*, 10(4), 255–259. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32580>
- Jauhari, M. K. P., & Arviani, H. (2023). Analisis Resepsi Gen Z Terhadap Isu Kesehatan Mental Dalam Film Dokumenter “Selena Gomez: My Mind & Me.” *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 5351–5365.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Latief, N. S. A., Bahry, S., Hamid, M., Wahid, N. I., Sangaji, D. A., Surahmi, S., Usman, M. F. I., Maulidiyah, S., Teapon, & Lanoni, A. A. N. (2023). Perbedaan empati pada mahasiswa yang mengikuti dan tidak mengikuti pelatihan pengembangan diri di universitas muhammadiyah Maluku Utara. *Ejournal KAWASA*, 13(1), 1–6.
- Lestari, R. (2020). Kecerdasan Emosional dan Stres pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Penelitian Keperawatan Indonesia*, 8(2). <https://doi.org/10.36344/jppni.v8i2.192>
- Mandala, N. E. (2021). *Hubungan dukungan sosial dengan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.
- Mufidah, N. L. (2021). *Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Najirah, C., Nugraha, D., & Saleh, M. (2021). Kegelisahan Mahasiswa Dengan Kondisi Lapangan Kerja. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), hal. 41-47.
- Natasia, E. F., Rasyid, M., & Suhesty, A. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 157. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7192>
- Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan Emosi Dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin Sebagai Moderator Dalam Sebuah Studi Empirik Di Universitas Paramadina. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 127. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.25505>
- Puteri, A. P., & Dewi, D. K. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–13.
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>
- Rumbrar, D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Beasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(3), 1–11.
- Salmon, A. G. (2021). Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid19. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 128–135.
- Sarafino, E. P. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th Edition*. Wiley.
- Sharma, G., & Pandey, D. (2017). Anxiety, Depression, and Stress in Relation to Academic Achievement among Higher Secondary School Students. *International Journal of Indian Psychology*, 4(2). <https://doi.org/10.25215/0402.051>
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R and D. Dalam *Bandung: Alfabeta* (Vol. 3, Nomor April).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Trisnawati, N. A. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 4(3).
- Triyoso, A. (2022). Hubungan kecerdasan emosi dengan perilaku agresi remaja di Bandar Lampung. *MHC Journal of Mental Health Concerns*, 1(2), 67–72. <https://doi.org/10.26593/mhc.v1i2.9202>
- Yuhbaba, Z. N., Budiman, M. E. A., Sya'id, A., & Kirana, A. P. (2024). Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 8–17.