

**PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU MABNA
KHADIJAH AL-KUBRO**

S K R I P S I



Oleh:

**A`izza Rahmatal `Ulya
NIM. 220401110033**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

**PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU MABNA
KHADIJAH AL-KUBRO**

S K R I P S I

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

**A`izza Rahmatal `Ulya
NIM. 220401110033**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU *MABNA KHADIJAH AL-* KUBRO

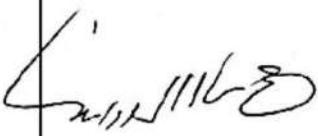
SKRIPSI

Oleh

A'izza Rahmatal 'Ulya

NIM. 220401110033

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tandatangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Muhammad Jamaluddin, M.Si. NIP. 198011082008011007		19 Juni 2026
Dosen Pembimbing 2 Rochmawati, S.S, M.Pd NIP. 198405012025212033		19 Juni 2026


Mengetahui,
Ketua Program Studi,
Dr. Fina Hidayati, M.A.
NIP. 19861009201503200

TANDA PENGESAHAN

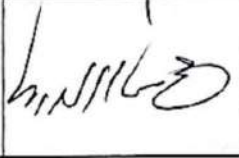
PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU *MABNA* KHADIJAH AL- KUBRO

SKRIPSI

Oleh

A'izza Rahmatal 'Ulya
NIM. 220401110033

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS
oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi
pada tanggal 13 Juli 2026

Susunan Dewan Penguji	Tandatangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Penguji Utama Dr. Hj. Rofiqoh, M.Pd. NIP. 196709282001122002		28/7/2026
Ketua Penguji Muhammad Jamaluddin, M.Si. NIP. 198011082008011007		27/7/26
Sekretaris Penguji Rochmawati, S.S, M.Pd. NIP. 198405012025212033		23 Juli 2026



Disahkan Oleh,
Dekan Fakultas Psikologi

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 19671029 1994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU MABNA KHADIJAH AL-
KUBRO**

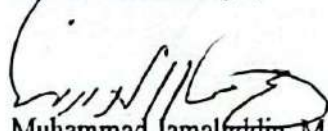
Yang ditulis oleh:

Nama : A'izza Rahmatal 'Ulya
NIM : 220401110033
Program : S1 Psikologi

saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 19 Juni 2026....
Dosen Pembimbing I,



Muhammad Jamaluddin, M.Si.
NIP. 198011082008011007

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU *MABNA* KHADIJAH AL-
KUBRO**

Yang ditulis oleh:

Nama : A'izza Rahmatal 'Ulya
NIM : 220401110033
Program : SI Psikologi

saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 19 Juni 2021
Dosen Pembimbing 2,



Rochmawati, S.S, M.Pd.
NIP. 198405012025212033

SURAT PENYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : A'izza Rahmatal 'Ulya

NIM : 220401110033

Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Mabna Khadijah Al-Kubro**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 13 Juli 2016

Penulis



A'izza Rahmatal 'Ulya

NIM. 220401110033

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya..”
(QS. Al-Baqarah: 286)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa syukur atas limpahan kasih sayang yang senantiasa mengalir, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Ali Masyhar dan Ibu Fi Lauhim Mahfudh, S. Pd., terima kasih yang tak terhingga atas setiap peluh, doa yang tak pernah putus di sepertiga malam, dan kasih sayang yang menjadi kekuatan terbesar saya. Terima kasih telah percaya dan selalu memberikan dukungan terbaik hingga saya bisa sampai di titik ini.
2. Adikku Athiyya Isna Rahmatal ‘Ulya, terima kasih sudah menjadi pelipur lara dan sumber tawa di rumah saat masa-masa jenuh menyusun skripsi. Doa dan dukunganmu, sekecil apa pun itu, sangat berarti. Semoga pencapaian ini bisa menjadi motivasi yang baik untuk perjalanan pendidikanmu ke depannya.
3. Seluruh keluarga besarku, terima kasih atas segala doa restu, cinta, dan dukungan yang tiada henti mengalir. Pencapaian ini tidak akan pernah mungkin terwujud tanpa kehadiran dan dorongan dari kalian semua.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "*Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Mabna Khadijah Al-Kubro*". Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya yang istiqamah meneladani ajarannya hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan tulus, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nurdiana, M.Si., CAHRM., CRMP, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.S, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A., selaku Ketua Program Studi S1 Psikologi.
4. Bapak Dr. Kyai Ahmad Izzuddin, M.HI. selaku Mudir Pusat Ma'had Al-Jami'ah, yang telah memberikan izin serta dukungan penuh sehingga penelitian ini dapat berlangsung dengan lancar.
5. Bapak Muhammad Jamaluddin, M.Si. selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing 1, yang dengan penuh kesabaran, ketulusan, serta keteguhan

hati telah memberikan bimbingan, masukan, dan motivasi berharga selama perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Rochmawati, S.S, M.Pd. selaku dosen pembimbing 2, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd. selaku Dosen Penguji Utama yang telah memberikan koreksi, evaluasi, dan masukan yang membangun dalam penyelesaian karya ini.
8. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam kegiatan akademik penulis.
9. Segenap teman-teman mahasiswa Psikologi'22 terkhusus Kelas A yang telah kebersamai perjalanan selama perkuliahan.
10. Sahabat-sahabat tercinta grup Wonder Women, grup Calon Istri Sholihah yang senantiasa memberikan dukungan moral, motivasi, dan bantuan selama proses penyusunan penelitian ini.
11. Segenap Mahasantri Mabna Khadijah Al-Kubro, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan penelitian ini ke depannya.

Malang, 19 Juni 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
TANDA PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PENYATAAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
ملخص.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Stres Akademik	14
B. Dukungan Sosial.....	25
C. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik	32
D. Kerangka Konseptual	34
E. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Desain Penelitian	36

B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
C.	Definisi Operasional.....	38
D.	Subjek Penelitian.....	39
E.	Alat Pengumpulan Data.....	41
F.	Instrumen Penelitian.....	42
G.	Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		57
A.	Gambaran Subjek Penelitian.....	57
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	60
C.	Hasil Penelitian.....	61
D.	Pembahasan.....	70
BAB V PENUTUP.....		83
A.	Kesimpulan.....	83
B.	Keterbatasan Penelitian.....	84
C.	Saran dan Arah Penelitian Selanjutnya	85
DAFTAR PUSTAKA		87
LAMPIRAN.....		93

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Sistem Penilaian Skala Stres Akademik	42
Tabel 3. 2 Sistem Penilaian Skala Persepsi Dukungan Sosial	42
Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Skala Persepsi Dukungan Sosial	43
Tabel 3. 4 <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik.....	44
Tabel 3. 5 Rumus Kategorisasi	47
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Persepsi Dukungan Sosial	49
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik	50
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas	52
Tabel 4. 1 Distribusi Subjek berdasarkan Usia	58
Tabel 4. 2 Distribusi Subjek berdasarkan Program Studi	59
Tabel 4. 3 Hasil Analisis Statistic Deskriptif	62
Tabel 4. 4 Kategorisasi Stres Akademik	63
Tabel 4. 5 Kategorisasi Persepsi Dukungan Sosial.....	64
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas	65
Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas	66
Tabel 4. 8 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	67
Tabel 4. 9 Hasil Uji Koefisien Determinasi	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Survei Tingkat Stres Mahasiswa baru.....	4
Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Validitas Persepsi Dukungan Sosial	94
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	95
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas Persepsi Dukungan Sosial	97
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik.....	97
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas	98
Lampiran 6 Hasil Uji Linearitas.....	98
Lampiran 7 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	98
Lampiran 8 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	99
Lampiran 9 Skala Stres Akademik.....	100
Lampiran 10 Skala Persepsi Dukungan Sosial	102

ABSTRAK

`Ulya, A`izza Rahmatal (2026). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru *Mabna Khadijah Al-Kubro*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Muhammad Jamaluddin, M.Si., Rochmawati, S.S, M.Pd.

Kata Kunci: persepsi dukungan sosial, stres akademik, mahasiswa baru.

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang umum dialami mahasiswa baru akibat tuntutan akademik dan proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Salah satu faktor yang diduga dapat memengaruhi stres akademik adalah persepsi dukungan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik, tingkat persepsi dukungan sosial, serta pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa baru *Mabna Khadijah Al-Kubro* UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 205 mahasiswa baru yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Academic Stress Scale (ASS)* dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji regresi linear sederhana dengan bantuan PASW Statistic 18.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa baru didominasi oleh kategori sedang (68,78%), diikuti oleh kategori tinggi (16,59%) dan rendah (14,63%). Sementara itu, persepsi dukungan sosial juga mayoritas berada pada kategori sedang (63,90%), diikuti oleh kategori rendah (18,54%) dan tinggi (17,56%). Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik ($p = 0,916 > 0,05$). Penelitian ini mengindikasikan bahwa stres akademik pada mahasiswa baru *Mabna Khadijah Al-Kubro* kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor internal atau situasional lain di luar persepsi dukungan sosial.

ABSTRACT

`Ulya, A`izza Rahmatal (2026). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru *Mabna Khadijah Al-Kubro*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Advisors: Muhammad Jamaluddin, M.Si., Rochmawati, S.S, M.Pd.

Keyword: perceived social support, academic stress, freshmen.

Academic stress is one of the common problems experienced by freshmen due to academic demands and the process of adapting to a new environment. One factor that is assumed to influence academic stress is perceived social support. Therefore, this study aimed to determine the level of academic stress, the level of perceived social support, and the effect of perceived social support on academic stress among freshmen of Mabna Khadijah Al-Kubro at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

This study employed a quantitative approach. The subjects consisted of 205 freshmen selected using the convenience sampling technique. The instruments used were the Academic Stress Scale (ASS) and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Data were analyzed using descriptive statistics and simple linear regression with the assistance of PASW Statistics 18.

The results showed that the level of academic stress among freshmen was dominated by the moderate category (68.78%), followed by the high (16.59%) and low (14.63%) categories. Meanwhile, the level of perceived social support was also predominantly in the moderate category (63.90%), followed by the low (18.54%) and high (17.56%) categories. The results of the simple linear regression test indicated that perceived social support had no significant effect on academic stress ($p = 0.916 > 0.05$). This study indicates that academic stress among freshmen of Mabna Khadijah Al-Kubro is likely influenced by other internal or situational factors beyond perceived social support.

ملخص

العلی، اعزة رحمة (2026). أثر الإدراك للدعم الاجتماعي على الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب المستجدين بمبنى خديجة الكبرى. بحث جامعي. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرفان: محمد جمال الدين، الماجستير في العلوم، رحمواتی، بكالوريوس في العلوم الاجتماعية، ماجستير في التربية.

الكلمات المفتاحية: الإدراك للدعم الاجتماعي، الضغوط الأكاديمية، الطالبات المستجيدات.

تُعد الضغوط الأكاديمية من المشكلات الشائعة التي يواجهها الطالبات المستجדות نتيجة المتطلبات الدراسية وعملية التكيف مع البيئة الجديدة. ويُفترض أن يكون الإدراك للدعم الاجتماعي أحد العوامل التي قد تؤثر في الضغوط الأكاديمية. لذلك، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط الأكاديمية، ومستوى الإدراك للدعم الاجتماعي، وأثر الإدراك للدعم الاجتماعي على الضغوط الأكاديمية لدى الطالبات المستجدين بمبنى خديجة الكبرى بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي، وبلغ عدد أفراد العينة (205) طالبات من المستجدين، تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة المتيسرة (Convenience Sampling) وتم جمع البيانات باستخدام مقياس الضغوط الأكاديمية (ASS) ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك متعدد الأبعاد (MSPSS) كما تم تحليل البيانات باستخدام الإحصاء الوصفي والانحدار الخطي البسيط بمساعدة برنامج PASW Statistics 18.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط الأكاديمية لدى الطالبات المستجدين تركز في الفئة المتوسطة بنسبة (68.78%)، تليها الفئة المرتفعة بنسبة (16.59%)، ثم الفئة المنخفضة بنسبة (14.63%). وفي الوقت نفسه، كان مستوى الإدراك للدعم الاجتماعي يقع في أغلبية ضمن الفئة المتوسطة بنسبة (63.90%)، تليها الفئة المنخفضة بنسبة (18.54%)، ثم الفئة المرتفعة بنسبة (17.56%). وأظهرت نتائج اختبار الانحدار الخطي البسيط أن الإدراك للدعم الاجتماعي لا يؤثر تأثيراً دالاً إحصائياً على الضغوط الأكاديمية ($p = 0.916 > 0.05$). وتشير هذه الدراسة إلى أن الضغوط الأكاديمية لدى الطالبات المستجدين بمبنى خديجة الكبرى قد تتأثر بعوامل داخلية أو ظرفية أخرى غير الإدراك للدعم الاجتماعي.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa baru merupakan kelompok yang berada pada fase krusial dengan berbagai tantangan adaptasi yang kompleks. Hal ini disebabkan oleh adanya masa transisi dari jenjang menengah atas menuju jenjang pendidikan tinggi. Masa transisi dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi merupakan fase krusial yang sering kali memicu tekanan psikologis bagi mahasiswa. Lonjakan beban akademik, tuntutan kemandirian, hingga perubahan pola hubungan sosial menuntut individu untuk melakukan adaptasi secara cepat. Namun, ketika ekspektasi lingkungan melampaui kapasitas adaptasi yang ada, beban akademik tersebut sering kali mulai mengikis ketahanan emosional yang mereka bangun. Kesenjangan antara tuntutan nyata dan kemampuan coping inilah yang pada akhirnya memicu munculnya fenomena stres akademik pada mahasiswa baru.

Tahun pertama perkuliahan secara teoretis diakui sebagai periode yang paling rawan bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan emosional. Dyson & Renk (2006) dalam penelitiannya menyoroti bahwa mahasiswa baru (*freshmen*) adalah kelompok yang paling rentan mengalami stres akademik karena harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang berbeda drastis dari sekolah menengah. Tuntutan untuk belajar mandiri (*autonomous learning*), manajemen waktu yang lebih ketat, serta interaksi dengan lingkungan sosial baru menjadi stressor utama. Kegagalan dalam melakukan

penyesuaian diri (*adjustment*) inilah yang menurut Reddy et al. (2018) menjadi pemicu utama munculnya gejala stres akademik yang signifikan di tahun pertama perkuliahan. Dengan demikian, kerentanan terhadap stres akademik pada fase ini sangat ditentukan oleh bagaimana mahasiswa baru mampu mengelola berbagai tuntutan baru tersebut.

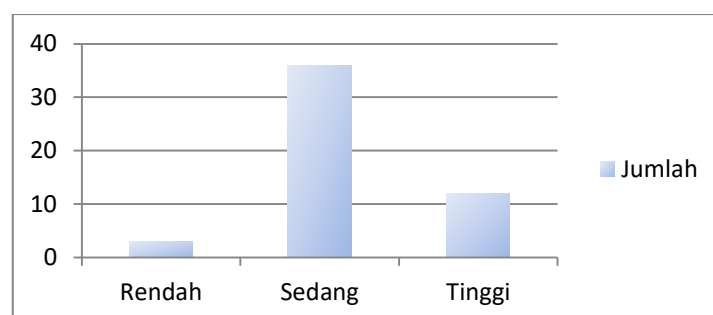
Tekanan lingkungan yang tidak dikelola dengan baik selama masa perkuliahan sangat rentan bertransformasi menjadi gangguan psikologis yang spesifik berupa stres akademik. Secara umum, stres dipahami sebagai kondisi yang muncul dari interaksi antara individu dan lingkungan ketika tuntutan yang dihadapi dipersepsikan melebihi kemampuan adaptasi individu serta berpotensi mengancam kesejahteraannya (Gaol, 2016). Dalam konteks perkuliahan, kondisi ini termanifestasi menjadi stres akademik, yaitu tekanan psikologis yang muncul akibat adanya penilaian kognitif subjektif mahasiswa bahwa tuntutan akademik telah melampaui sumber daya koping mereka, terutama terkait frustrasi dan kekhawatiran akan bayang-bayang kegagalan akademis (Hatteberg, 2020; Mulya & Iriani, 2025). Oleh karena itu, pembentukan stres akademik tidak bersifat instan, melainkan melalui proses evaluasi kognitif di mana individu menilai situasi akademisnya sebagai sesuatu yang menekan atau menantang (Ramachandiran & Dhanapal, 2018). Pada akhirnya, berat atau ringannya stres akademik yang dialami mahasiswa sangat ditentukan oleh bagaimana hasil penilaian subjektif mereka sendiri terhadap beban akademis yang sedang dipikul.

Dampak dari stres akademik tidak hanya menyasar pada penurunan performa belajar, melainkan juga memicu gangguan yang bersifat multidimensional pada diri mahasiswa. Gabriel dan Bedewy (2015) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan respons multidimensional mahasiswa terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melampaui sumber daya pribadi yang dimiliki. Stres akademik tidak hanya berkaitan dengan beban tugas dan ujian, tetapi juga mencakup tekanan pencapaian prestasi, persepsi diri terhadap kemampuan akademik, serta kecemasan terhadap konsekuensi akademik di masa depan. Stres akademik juga dipengaruhi oleh berbagai stresor akademik yang tidak hanya bersifat fisik, seperti kelelahan, gangguan tidur, sakit kepala, menurunnya nafsu makan, dan masalah pencernaan, tetapi juga mencakup aspek kognitif dan psikologis. Oleh karena itu, manifestasi stres akademik yang kompleks ini secara nyata dapat mengganggu fungsi kehidupan mahasiswa sehari-hari jika tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat.

Karakteristik sistem pendidikan yang khas dan integratif ini secara nyata diimplementasikan oleh Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang melalui program Ma'had Al-Jami'ah. Mahasiswa baru tidak hanya dihadapkan pada kurikulum universitas, tetapi juga wajib menjalani kehidupan berasrama dengan aturan dan budaya kepesantrenan yang ketat (Siregar, 2016). Hal ini secara langsung menciptakan tantangan adaptasi yang berisiko memberikan tekanan psikologis signifikan bagi para mahasiswa baru. Oleh karena itu, lingkungan Ma'had menjadi ruang lingkup yang sangat menarik

bagi peneliti untuk memotret bagaimana profil dan gambaran stres akademik pada mahasiswa yang menempuh sistem pendidikan terpadu tersebut.

Kekhasan aktivitas integratif di lingkungan berasrama secara langsung membentuk karakteristik beban akademik yang berbeda bagi mahasiswa baru. Lingkungan Ma'had Al-Jami'ah, khususnya di Mabna Khadijah Al-Kubro, mengharuskan mahasiswa baru untuk menyelaraskan diri dengan tuntutan perkuliahan sekaligus kewajiban mengikuti kegiatan keasramaan serta standar pencapaian religius yang tinggi. Kondisi ini menuntut adanya pengelolaan disiplin waktu yang ketat akibat padatnya aktivitas akademik dan keagamaan yang berlangsung secara bersamaan. Sejalan dengan pemikiran Gisela et al., (2025), interaksi antara tuntutan lingkungan yang khas ini dengan bagaimana proses kognitif individu dalam menilai beban tersebut turut memengaruhi kerentanan mahasiswa dalam mengalami stres akademik. Oleh karena itu, identifikasi mendalam mengenai bagaimana mahasiswa baru di Mabna Khadijah Al-Kubro merespons tuntutan aktivitas yang padat ini menjadi esensial untuk memahami dinamika stres akademik dalam konteks kepesantrenan.



Gambar 1. 1 Survei Tingkat Stres Mahasiswa baru

Urgensi untuk meneliti fenomena ini diperkuat oleh temuan empiris di lapangan yang menunjukkan adanya kecenderungan stres akademik pada mahasiswa baru. Sebagaimana disajikan pada gambar 1.1 diatas, urgensi penanganan masalah ini terlihat jelas dari hasil studi pendahuluan (*pilot study*) yang dilakukan peneliti pada 10–15 Desember terhadap 53 mahasiswa baru di Mabna Khadijah Al-Kubro. Data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (94,3%) mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi, dengan rincian 71,7% pada tingkat sedang dan 22,6% pada tingkat tinggi. Temuan kuantitatif tersebut diperkuat oleh hasil wawancara di mana mahasiswa mengungkapkan bahwa beban utama berasal dari tumpukan tugas perkuliahan dan padatnya kegiatan Ma'had yang mencapai puncaknya saat menjelang ujian. Hal ini tercermin dari pernyataan salah satu subjek IS:

“...[yang bikin sumpek banget itu] tugas, sama kegiatan Ma'had. Banyak, banyak banget. Apalagi mendekati UTS, UAS.”

Hasil wawancara awal juga menunjukkan bahwa beban tugas akademik sering kali berbenturan dengan aturan kedisiplinan di Ma'had. Peneliti menemukan adanya pola perilaku maladaptif, di mana mahasiswa begadang hingga dini hari demi menyelesaikan tugas kuliah. Hal ini berdampak langsung pada kedisiplinan ibadah dan kegiatan asrama, seperti kesulitan untuk bangun dan mengikuti kegiatan Shubuh secara tepat waktu. Fenomena ini tercermin dalam pernyataan subjek NH sebagai berikut:

“... pernah sampai benar-benar nggak bisa bangun shubuh karena baru selesai mengerjakan tugas kuliah itu jam 3 pagi. Rasanya bersalah banget karena nggak ikut kegiatan Ma'had, tapi kalau tugasnya nggak selesai, saya takut nilai saya jatuh...”

Secara teoritis, jika kondisi ini terus berlanjut tanpa pengelolaan yang tepat, stres akademik dapat bermanifestasi pada gangguan fisik seperti kelelahan dan gangguan tidur, hingga dampak kognitif seperti menurunnya motivasi belajar (Gisela et al., 2025). Kondisi tersebut tidak hanya mengganggu kesejahteraan psikologis, tetapi juga berisiko menghambat efektivitas proses adaptasi mahasiswa baru terhadap tuntutan kurikulum ganda. Oleh karena itu, diperlukan adanya faktor pendukung yang dapat meminimalisir dampak stres tersebut agar mahasiswa tetap mampu menjalankan peran akademiknya secara optimal.

Menariknya, fakta di lapangan menunjukkan bahwa meskipun beban yang dirasakan cukup berat, mahasiswa merasa terbantu oleh kehadiran teman-teman di sekitar mereka. Dukungan dari teman sebaya ini tampak menjadi faktor penting yang meringankan beban mereka. Hal ini selaras dengan pengakuan subjek RF yang merasa bahwa interaksi di dalam kamar menjadi obat bagi rasa lelahnya:

“... lebih dominan ke teman-teman sih. Karena kayak seru, terus jadi lebih lega juga... soalnya kan bersama-sama di kamar, jadinya kayak banyak teman gitu. Yang awalnya sumpek gitu kalo udah ketemu temen-temen jadi lebih plong gitu.”

Ungkapan tersebut mengindikasikan bahwa dukungan sosial memiliki peran krusial sebagai penyeimbang (*buffer*) sekaligus faktor yang dapat mengintervensi tingginya tuntutan akademik dan kedisiplinan di Ma'had Al-Jami'ah. Salah satu faktor yang diyakini dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan akademik adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dipahami sebagai persepsi individu terhadap adanya perhatian, bantuan, dan

penghargaan yang diterima dari lingkungan terdekat, seperti keluarga, teman, dan orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang bermakna (Zimet et al., 1988). Dalam konteks kehidupan asrama, efektivitas dukungan sosial sebagai penyeimbang (*buffer*) stres akademik tidak semata-mata ditentukan oleh wujud nyata atau tingginya kuantitas bantuan dari lingkungan secara objektif. Lebih dari itu, faktor penentu utamanya terletak pada evaluasi kognitif mahasiswa itu sendiri; yakni sejauh mana mereka secara subjektif mempersepsikan, merasakan, dan meyakini bahwa lingkungan terdekatnya benar-benar hadir dan dapat diandalkan saat mereka menghadapi tekanan kurikulum ganda. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Rahmah et al. (2022) bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik. Individu yang memiliki dukungan sosial yang memadai cenderung mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik dan menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan individu yang kurang mendapatkan dukungan sosial.

Persepsi yang positif terhadap dukungan sosial secara signifikan bertindak sebagai faktor protektif (*protective factor*) yang kuat dalam memitigasi serta memengaruhi cara individu mempersepsikan tekanan akademis. Secara teoretis, kehadiran dukungan ini mampu membantu mahasiswa memaknai tuntutan akademik yang berat secara lebih positif, meningkatkan rasa aman, serta memperkuat ketahanan psikologis (*resilience*) dalam menghadapi beban tugas (Saputri & Surawan, 2025). Dalam ekosistem asrama seperti Mabna Khadijah Al-Kubro, stimulasi positif ini tidak hanya bersumber dari keluarga

di luar lingkungan asrama, melainkan juga berakar dari interaksi harian bersama sesama mahasiswa baru, teman sebaya, hingga perhatian dari pihak pembina mabna. Oleh karena itu, besarnya pengaruh dari berbagai sumber dukungan sosial ini secara kolektif menjadi prediktor krusial yang menentukan kemampuan mahasiswa baru dalam mereduksi stres akademik dan beradaptasi dengan sistem kurikulum ganda di *ma'had*.

Secara umum, berbagai temuan penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres akademik pada berbagai populasi pelajar. Penelitian yang dilakukan oleh Salmon dan Santi (2021) pada mahasiswa perantau serta Annisa dan Dewi (2025) pada siswa asrama, secara konsisten menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres. Namun, telaah lebih lanjut terhadap berbagai literatur tersebut menunjukkan adanya celah konseptual (*research gap*). Mayoritas penelitian terdahulu masih membahas dukungan sosial sebagai entitas umum, tanpa memberikan penegasan yang spesifik apakah dukungan tersebut bersifat objektif (*received support*) atau bersifat penilaian subjektif individu (*perceived support*). Padahal, mengacu pada Zimet et al., (1988a) efektivitas dukungan sosial dalam memitigasi stres tidak semata-mata ditentukan oleh kuantitas bantuan aktual yang diberikan oleh lingkungan, melainkan bertumpu pada evaluasi kognitif individu yang mempersepsikan dan meyakini bahwa ia memiliki lingkungan yang dapat diandalkan. Kesenjangan konseptual inilah yang

menjadi titik tolak penelitian ini. Di samping itu, terdapat pula celah kontekstual (*contextual gap*) yang menjadi orisinalitas penelitian ini.

Kajian yang secara khusus memotret peran persepsi dukungan sosial terhadap mahasiswa baru dalam ekosistem pendidikan terintegrasi atau pesantren mahasiswa (*ma'had*) masih sangat terbatas. Kelompok mahasiswa baru di lingkungan ini juga menghadapi tantangan unik berupa beban ganda (*double burden*), yaitu tuntutan kurikulum universitas yang berpadu erat dengan kewajiban keasramaan. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk memberikan gambaran empiris mengenai peran krusial penilaian subjektif mahasiswa terhadap persepsi dukungan sosial dalam memitigasi stres akademik di ekosistem tersebut. Berdasarkan seluruh uraian tersebut, peneliti memandang perlu untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan judul: **“Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru di *Mabna Khadijah Al-Kubro*”.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan fenomena yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa baru *Mabna Khadijah Al-kubro*?
2. Sejauh mana tingkat persepsi dukungan sosial pada mahasiswa baru *Mabna Khadijah Al-Kubro*?
3. Adakah pengaruh yang signifikan antara persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa baru *Mabna Khadijah Al-Kubro*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa baru *Mabna Khadijah Al-Kubro*.
2. Untuk mengetahui tingkat persepsi dukungan sosial pada mahasiswa baru *Mabna Khadijah Al-Kubro*.
3. Untuk mengetahui pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa baru *Mabna Khadijah Al-Kubro*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam memperluas khazanah keilmuan serta menjadi referensi akademis di bidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi sosial. Secara spesifik, hasil penelitian ini diproyeksikan mampu memperkaya literatur mengenai dinamika pengaruh dukungan sosial dalam memitigasi tingkat stres akademik pada kelompok mahasiswa baru yang sedang berada di fase transisi. Selain itu, temuan dalam penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas cakrawala kajian psikologi kontemporer dalam konteks institusi pendidikan berbasis *ma'had* atau pesantren mahasiswa, yang memiliki karakteristik lingkungan dan beban kurikulum ganda yang khas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Baru (Mahasantri)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam bagi mahasiswa baru mengenai pentingnya mengoptimalkan dukungan sosial yang ada di sekitar mereka. Dalam fase transisi ke perguruan tinggi, mahasiswa sering kali terkejut dengan beban kurikulum ganda antara perkuliahan dan kegiatan wajib asrama. Dengan memahami hasil penelitian ini, mahasiswa dapat lebih aktif mencari dan memanfaatkan dukungan dari teman sekamar, senior, maupun pengasuh sebagai strategi koping yang sehat saat menghadapi tekanan akademis. Melalui kesadaran tersebut, mahasiswa baru diharapkan mampu mengelola stres akademik secara lebih adaptif demi menjaga kesejahteraan psikologis mereka selama di *ma'had*.

b. Bagi Pihak *Ma'had*

Penelitian ini diproyeksikan dapat menjadi sumber data empiris dan bahan evaluasi objektif bagi pihak pengelola *ma'had* dalam memahami kondisi mental mahasiswa. Hasil analisis mengenai seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dapat menjadi dasar pertimbangan dalam mengevaluasi regulasi kedisiplinan agar lebih ramah terhadap kondisi psikologis santri. Selain itu, pengelola dapat menggunakan informasi ini untuk merancang program pendampingan yang lebih terstruktur atau membekali para *muwajjihah* dengan keterampilan konseling dasar. Dengan demikian, pihak *ma'had* dapat

menciptakan ekosistem asrama yang tidak hanya disiplin secara spiritual, tetapi juga suportif dalam menekan angka stres akademik mahasiswa.

c. Bagi Keluarga dan Lingkungan Sosial

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran (*awareness*) orang tua dan lingkungan sosial terdekat akan pentingnya menjaga kualitas dukungan emosional kepada mahasiswa. Meskipun mahasiswa baru telah hidup mandiri di dalam asrama, hubungan emosional dengan keluarga di rumah tetap memegang peranan krusial. Perhatian, komunikasi yang intens, serta motivasi yang diberikan oleh orang tua berfungsi sebagai prediktor kuat yang menguatkan mental mahasiswa dari jarak jauh. Oleh karena itu, adanya temuan ini diharapkan dapat mendorong keluarga untuk tetap hadir menjadi sistem pendukung utama yang mengurangi kerentanan remaja terhadap stres akademik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Secara praktis, penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan, acuan data lapangan, sekaligus pembanding bagi peneliti berikutnya yang tertarik mengkaji topik serupa. Mengingat penelitian ini melakukan proses adaptasi psikometrik secara menyeluruh pada instrumen pengukurannya, data psikometrik yang dihasilkan dapat menjadi referensi berharga mengenai keandalan alat ukur tersebut jika digunakan pada populasi mahasiswa berasrama. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas cakupan penelitian dengan mengeksplorasi variabel bebas lain di luar dukungan sosial yang diduga ikut memengaruhi performa akademis.

Melalui langkah tersebut, diharapkan akan tercipta kesinambungan riset yang semakin kaya dan variatif dalam konteks psikologi pesantren mahasiswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres merupakan bagian yang tak terpisahkan dari dinamika kehidupan manusia. Stres muncul sebagai bentuk adaptasi terhadap perubahan maupun tekanan dari lingkungan. Namun pada kalangan mahasiswa, tekanan tersebut mengalami spesifikasi menjadi stres akademik. Stres akademik memiliki karakteristik unik karena berpusat pada tuntutan kurikulum, ekspektasi prestasi, serta tantangan intelektual yang terus-menerus (Suriani et al., 2025). Dalam hal ini stres bukan sekadar aktivitas belajar yang padat, melainkan sebuah kondisi psikologis mahasiswa yang merasa terjepit di antara kewajiban akademik yang besar dengan keterbatasan kapasitas yang mereka miliki untuk memenuhi kewajiban tersebut.

Fenomena stres akademik pada dasarnya berakar dari teori stres transaksional (*Transactional Model of Stress*) yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984). Stres didefinisikan sebagai hubungan spesifik antara individu dengan lingkungannya yang dinilai (*appraised*) oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau melampaui sumber daya yang dimilikinya, serta membahayakan kesejahteraannya. Hal ini sejalan dengan pandangan Misra & Castillo (2004) yang menegaskan bahwa stres akademik terjadi ketika mahasiswa mempersepsikan adanya

ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang berat dengan waktu atau sumber daya yang terbatas untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, stres akademik bukanlah sekadar beban tugas yang banyak, melainkan hasil dari penilaian kognitif mahasiswa terhadap kemampuannya sendiri.

Selaras dengan itu, Lin dan Chen dalam penelitian Puspita & Kumalasari (2022) secara spesifik mendefinisikan stres akademik merupakan kondisi di mana mahasiswa merasa tidak mampu menyelaraskan diri dengan berbagai tuntutan perkuliahan. Ketidakmampuan ini kemudian memicu tekanan mental, rasa tidak bahagia, hingga gangguan kesehatan fisik yang berakar dari dinamika permasalahan di lingkungan perguruan tinggi. Lebih lanjut, Lin & Chen (2009) menjelaskan bahwa dalam perjalanan akademiknya, mahasiswa rentan menghadapi berbagai kondisi asing yang memicu munculnya rasa gugup, cemas, frustrasi, hingga rendah diri. Kondisi emosional yang tidak stabil ini dapat mendorong timbulnya perilaku menyimpang yang pada gilirannya berdampak langsung terhadap pencapaian akademik mereka.

Pandangan mengenai munculnya manifestasi fisik dan emosional ini diperkuat oleh Bedewy & Gabriel (2015) yang mendefinisikan stres akademik sebagai suatu reaksi multidimensional yang dipicu oleh adanya kesenjangan antara besarnya tuntutan dari lingkungan perkuliahan dengan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan adaptasi (*coping*) yang mereka miliki. Definisi ini memperkuat konsep yang sebelumnya dibangun oleh Gadzella (1994), yang menekankan bahwa respons stres

pada mahasiswa mencakup reaksi fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Tingkat stres yang dialami mahasiswa sangat bergantung pada bagaimana mereka memaknai situasi akademik tersebut—apakah sebagai tantangan yang memotivasi (*eustress*) atau sebagai ancaman yang menakutkan (*distress*) (Sarafino & Smith, 2014).

Lebih lanjut, Bedewy & Gabriel (2015) menjelaskan bahwa stres akademik mencakup berbagai sumber tekanan yang kompleks, mulai dari tekanan untuk mencapai prestasi (*pressures to perform*), beban kerja yang berlebihan (*workload*), hingga kecemasan akademik. Bagi mahasiswa, stres ini sering kali dipicu oleh ketakutan akan kegagalan dan persaingan antarteman sebaya untuk mendapatkan prestasi tinggi. Wilks (2008) menambahkan bahwa tekanan ini sering kali diperparah oleh ketidakpastian masa depan, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat menghambat proses belajar serta menurunkan performa akademik. Dengan demikian, stres akademik dipahami sebagai kondisi nyata yang melibatkan ketidaknyamanan emosional dan gangguan fungsi harian yang memuncak pada masa-masa transisi.

Berdasarkan berbagai uraian teoritis di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa stres akademik merupakan bentuk manifestasi atau respons nyata dari mahasiswa yang meliputi reaksi fisiologis, emosional, dan perilaku yang tidak seimbang antara tuntutan pendidikan dengan sumber daya koping yang tersedia. Stres bukan sekadar fenomena tunggal, melainkan sebuah proses transaksional yang berdampak menyeluruh pada

kesejahteraan fisik maupun psikologis. Keberhasilan dalam mengelola tekanan tersebut sangat bergantung pada bagaimana mahasiswa memaknai dan merespons setiap tantangan akademik yang dihadapi.

2. Aspek Stres Akademik

Menurut Lin & Chen (2009), ada tujuh aspek dalam stres akademik, yaitu:

a. Teacher stress.

Tekanan yang bersumber dari dinamika interaksi mahasiswa dengan dosen, termasuk beban dari kebijakan dan aturan perkuliahan yang ditetapkan.

b. Result Stress.

Beban psikologis yang timbul akibat tingginya ekspektasi atau tuntutan terhadap pencapaian dan nilai akhir mahasiswa.

c. Test Stress.

Kecemasan yang dialami mahasiswa saat menghadapi berbagai bentuk evaluasi akademik, seperti Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS).

d. Studying stress in group.

Ketegangan yang muncul dalam proses kerja sama tim, khususnya terkait kemampuan mahasiswa dalam berkolaborasi dan beradaptasi dengan rekan sekelompoknya.

e. *Peer stress*.

Tekanan sosial yang berasal dari interaksi mahasiswa dengan lingkungan pergaulan akademiknya, di mana teman sebaya dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap performa belajar.

f. *Time management*.

Stres yang berkaitan dengan kecakapan atau kendala mahasiswa dalam mengatur alokasi waktu belajarnya demi mencapai prestasi yang optimal.

g. *Self-inflicted stress*.

Tekanan yang berasal dari dalam diri sendiri, berupa ekspektasi atau persepsi pribadi mahasiswa mengenai kemampuannya dalam menuntaskan tuntutan perkuliahan.

3. Faktor yang memengaruhi Stres Akademik

Gadzella (1994) mengklasifikasikan menjadi dua klasifikasi utama, yakni faktor yang berasal dari dalam diri (internal) dan faktor dari lingkungan sekitar (eksternal).

a. Faktor Internal. Faktor ini berkaitan dengan kondisi psikologis dan fisik yang berasal dari dalam diri individu sendiri, meliputi:

- 1) Pola Pikir dan Penilaian Kognitif (*Cognitive Appraisal*): Cara individu memandang tugas yang diberikan. Mahasiswa yang memiliki pola pikir perfeksionis atau cenderung berpikir negatif (*negative thinking*) sering kali menilai hambatan kecil sebagai kegagalan besar, yang berpotensi menimbulkan tingkatan stres

yang lebih signifikan dibandingkan dengan individu yang memiliki pola pikir positif..

- 2) Efikasi Diri (*Self-Efficacy*): Mengacu pada konsepsi Bandura (1997), efikasi diri (*self-efficacy*) dimaknai sebagai keyakinan seseorang terhadap kapasitas yang dimilikinya. Dalam konteks penerapan kurikulum ganda, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah cenderung mempersepsikan tuntutan tersebut sebagai ancaman yang tidak teratasi, yang bermuara pada tingginya tingkat stres akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang mumpuni akan memandangnya sebagai sebuah tantangan, sehingga tingkat stres akademiknya cenderung lebih rendah. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri memiliki peran signifikan dalam memengaruhi dinamika stres akademik.
- 3) Manajemen Waktu dan Prokrastinasi: Kemampuan dalam mengatur prioritas antara kuliah pagi, kegiatan ma'had, dan waktu istirahat. Ketidakmampuan mengelola waktu sering menyebabkan penundaan tugas (*procrastination*), yang pada akhirnya menimbulkan tekanan psikologis hebat saat beban kerja menumpuk di satu waktu (Widiastuti et al., 2025).
- 4) Kondisi Fisik dan Stamina: Kesehatan fisik yang menurun akibat jadwal yang padat dan kurang tidur. Kelelahan fisik secara langsung menurunkan ambang batas toleransi stres, membuat

mahasiswa menjadi lebih sensitif dan mudah merasa tertekan oleh stimulasi lingkungan yang ada.

b. Faktor Eksternal. Faktor ini berkaitan dengan tuntutan lingkungan di luar kendali individu, meliputi:

- 1) Tekanan Institusional dan Ekspektasi Sosial : Adanya tuntutan untuk memenuhi standar akademik universitas sekaligus kewajiban *ma'had* secara bersamaan. Tuntutan yang bertabrakan ini sering kali menimbulkan konflik peran. Kemudian ditambah dengan ekspektasi orang tua yang menginginkan keberhasilan di bidang akademik dan religius (Yusuf, 2020). Sinergi antara tuntutan institusi dan harapan keluarga ini sering kali menciptakan konflik peran yang memicu stres akademik
- 2) Dinamika Lingkungan dan Interpersonal Kondisi lingkungan tempat tinggal yang padat, kurangnya privasi, kebisingan teman sekamar, serta fasilitas yang harus digunakan bersama, dapat menjadi stresor tersendiri yang menghambat proses belajar dan istirahat. Hal ini juga berkaitan erat dengan kualitas interaksi sosial dengan teman sebaya, *musyrifah*, maupun dosen. Konflik interpersonal di lingkungan asrama dapat meningkatkan stres, sementara ketersediaan dukungan sosial yang kuat sangat krusial sebagai pelindung (*buffer*) untuk mereduksi dampak negatif dari stresor fisik tersebut.

4. Tingkatan Stres Akademik

Rasmun (2004) berpendapat, tingkatan stres dibagi menjadi 3 yaitu:

- a. Stres Ringan. Pada tahapan ini stres merupakan tekanan psikologis jangka pendek yang umumnya hanya bertahan selama hitungan jam. Pada level ini, stres tidak menunjukkan gejala fisiologis yang signifikan dan dianggap sebagai respons normal yang dialami oleh hampir setiap individu. Contoh manifestasinya antara lain munculnya rasa cemas terhadap kritik, perilaku lupa yang bersifat sementara, atau gangguan jadwal seperti ketiduran.
- b. Stres Sedang. Pada tahapan ini kondisi stres memiliki durasi yang lebih panjang dan mulai memengaruhi keseimbangan fisik serta psikologis mahasiswa. Tingkatan ini sering kali dipicu oleh akumulasi beban tugas yang menumpuk atau adanya tanggung jawab serta komitmen yang belum terselesaikan, sehingga memerlukan perhatian lebih agar tidak memburuk.
- c. Stres Tinggi. Pada tahapan ini, individu berada dalam kondisi stres berat yang bersifat menahun. Jika tidak mendapatkan intervensi atau penanganan yang sesuai, kondisi ini dapat bertahan selama berminggu-minggu bahkan hingga hitungan tahun. Faktor pemicu utamanya sering berkaitan dengan aspek internal, seperti ekspektasi terhadap diri sendiri yang tidak realistis serta meningkatnya rasa takut yang berlebihan akan kegagalan.

5. Stres Akademik dalam Perspektif Islam

Dalam khazanah psikologi Islam, fenomena tekanan batin atau stres sering dikaitkan dengan istilah *al-hazan* (kesedihan) dan *al-khauf* (kecemasan). Berbeda dengan pandangan Barat yang cenderung melihat stres semata sebagai gangguan fungsional, Islam memandang tekanan tersebut sebagai bagian integral dari *sunnatullah* atau hukum alam yang pasti terjadi dalam kehidupan manusia. Stres akademik pada hakikatnya dianggap sebagai bentuk ujian (*ibtila'*) untuk menguji ketabahan serta meningkatkan derajat keimanan seseorang. Tekanan yang dialami mahasiswa bukan dipandang sebagai bentuk kemurkaan Allah, melainkan mekanisme spiritual untuk meningkatkan kualitas diri (*raf'u darajat*) menuju tingkatan yang lebih tinggi. Konsep ini berlandaskan pada firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِثِ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 155).

Secara tekstual, ayat ini menegaskan bahwa rasa takut (*al-khauf*) yang dalam konteks modern sepadan dengan kecemasan dan stres merupakan salah satu instrumen ujian yang sengaja Allah berikan kepada manusia. Ayat ini tidak hanya mengabarkan tentang kepastian datangnya tekanan hidup, melainkan juga memberikan petunjuk bahwa kunci utama

dalam menghadapi dinamika tersebut adalah dengan menumbuhkan sikap sabar. Oleh karena itu, sikap sabar menjadi fondasi spiritual yang kokoh, di mana pada kelanjutan ayat tersebut Allah menjanjikan kabar gembira (*bisjarah*) bagi mereka yang berhasil melaluinya dengan tegar.

Menurut Najati (2005) dalam kajiannya tentang Psikologi Qur'ani, ayat ini mengisyaratkan bahwa kecemasan dan tekanan (stres) adalah sarana ujian untuk melatih mental manusia. Bagi seorang mahasiswa, beban akademik yang berat adalah bentuk *ibtila'* yang jika dihadapi dengan sikap mental yang tepat (sabar), akan bertransformasi menjadi kekuatan karakter dan kematangan intelektual. Dengan demikian, stres akademik tidak dipandang sebagai hambatan destruktif, melainkan sebuah fase edukatif yang sengaja dirancang untuk mendewasakan aspek psikologis dan spiritual mahasiswa.

Lebih lanjut, Islam mengajarkan optimisme dalam menghadapi stres melalui prinsip bahwa "kesulitan selalu beriringan dengan kemudahan". Ini adalah bagian dari perjalanan hidup, di mana setiap kesulitan diiringi kemudahan, sebagaimana janji Allah dalam QS. Al-Insyirah ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah: 5-6).

Melalui pengulangan kalimat dalam ayat ini, Allah memberikan jaminan yang bersifat mutlak bahwa keberadaan kesulitan tidak pernah

berdiri sendiri, melainkan selalu beriringan dengan kelapangan atau solusi. Konstruksi kebahasaan ayat ini menegaskan bahwa porsi kemudahan dan jalan keluar yang disediakan selalu sebanding, bahkan melampaui beratnya beban yang sedang dihadapi individu. Pemahaman teologis ini pada gilirannya akan membentuk resiliensi mental yang kuat, memungkinkan individu untuk tetap optimis dan melihat stres bukan sebagai jalan buntu, melainkan fase sementara menuju keberhasilan.

Djamaludin dan Suroso (2005) menjelaskan bahwa ayat ini berfungsi sebagai *cognitive restructuring* (pembingkai ulang pikiran) bagi individu yang stres. Mahasiswa diajarkan untuk meyakini bahwa di balik sulitnya hafalan atau rumitnya tugas kuliah, telah tersedia jalan keluar dan kemudahan yang menanti, sehingga kecemasan akan masa depan dapat diredam dengan harapan (*raja'*). Melalui penerapan rekonstruksi kognitif yang berlandaskan pada nilai-nilai wahyu, mahasiswa dapat melakukan transformasi persepsi terhadap beban akademik. Tekanan yang semula dinilai sebagai ancaman pemicu kecemasan, dapat dimaknai ulang menjadi bentuk optimisme dan keyakinan bahwa setiap permasalahan memiliki solusi.

Manajemen stres dalam Islam bertumpu pada konsep *Tawakkal*. Setelah berikhtiar maksimal dalam belajar (*kasb*), mahasiswa menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah. Sikap penyerahan diri ini menjadi katup pelepasan tekanan yang efektif. Menurut Al-Ghazali (dalam Hamdan, 2008), penyakit hati dan kegelisahan muncul karena manusia

terlalu bergantung pada sebab-akibat duniawi dan melupakan penyebab utama (*Musabbib al-Asbab*). Dengan mengembalikan segala urusan akademik kepada Allah, beban mental yang dirasakan "melampaui kemampuan" tadi akan terasa lebih ringan karena adanya keyakinan akan pertolongan-Nya. Oleh karena itu, tawakkal bertindak sebagai mekanisme koping spiritual paripurna yang tidak hanya mereduksi stres akademik, tetapi juga menghadirkan ketenangan jiwa.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial berperan krusial dalam menentukan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang, khususnya ketika merespons berbagai tekanan maupun tuntutan kehidupan. Konsep ini pada dasarnya merujuk pada kehadiran pihak lain yang menyalurkan bantuan, kepedulian, serta ikatan emosional, yang pada akhirnya membuat individu merasa senantiasa didampingi saat melewati berbagai situasi (Ibda, 2023). Zimet et al. (1988) mengartikan dukungan sosial sebagai sudut pandang atau penilaian subjektif seseorang mengenai tingkat perhatian, penghargaan, serta sokongan yang ia peroleh dari orang-orang di lingkungan terdekatnya. Pandangan ini menekankan bahwa yang terpenting bukan hanya keberadaan dukungan secara objektif, tetapi bagaimana individu merasakan kehadiran dukungan tersebut sebagai sesuatu yang bermakna.

Dari perspektif psikologi kesehatan, dukungan sosial memiliki fungsi protektif terhadap stres. Cohen dan Wills dalam Melati & Barus

(2024) mengemukakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai buffer atau penyangga yang mampu meminimalkan efek destruktif stres terhadap kondisi kesehatan mental. Adanya keyakinan bahwa individu didukung oleh lingkungan sekitarnya akan membuat setiap ancaman atau tekanan yang dihadapi terasa lebih ringan dan dapat dikelola dengan lebih efektif. Selain fungsi protektif, dukungan sosial juga memiliki fungsi peningkat (*enhancement*), yaitu memperkuat kesehatan mental individu secara langsung meskipun tidak sedang berada dalam situasi stres. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial memberikan rasa keterhubungan yang meningkatkan perasaan berharga, kompeten, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan.

Sumber dukungan sosial dapat berasal dari berbagai pihak. Dalam kerangka teori Zimet et al., (1988a), dukungan sosial terutama diperoleh dari tiga sumber, yaitu keluarga, teman, dan *significant others* atau individu yang memiliki hubungan emosional yang penting. Keluarga sering menjadi sumber utama karena hubungan emosional yang lebih kuat dan stabil. Teman sebaya atau rekan merupakan sumber dukungan sosial yang signifikan, terutama bagi remaja dan mahasiswa yang menghabiskan banyak waktu di lingkungan sosial yang luas. Selain itu, *significant others* seperti pasangan, mentor, atau figur penting lain yang memiliki kedekatan emosional juga dapat menjadi pihak yang menyediakan dukungan sosial melalui interaksi yang hangat, hubungan yang suportif, dan keterlibatan yang bermakna. Dengan demikian, setiap sumber dukungan tersebut

memiliki karakteristik dan perannya masing-masing tergantung situasi dan kebutuhan individu.

Secara keseluruhan, dukungan sosial merupakan konstruksi psikologis yang bersifat multidimensional, mencakup kualitas hubungan dengan keluarga, teman, dan significant others. Kehadiran dukungan sosial yang memadai mampu memperkuat kemampuan adaptasi individu, meningkatkan ketahanan psikologis, serta menurunkan kerentanan terhadap stres. Dengan demikian, dukungan sosial perlu dipahami tidak hanya sebagai keberadaan orang lain, tetapi juga kualitas interaksi dan bantuan yang benar-benar dirasakan oleh individu sebagai sesuatu yang bermakna dan membantu.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Zimet et al., (1988) dukungan sosial diklasifikasikan ke dalam tiga aspek utama, yakni:

a. Dukungan Keluarga (*Family Support*)

Aspek ini merepresentasikan kepedulian dan bantuan dari lingkungan keluarga. Wujud dari dukungan ini meliputi pemberian nasihat, bantuan pengambilan keputusan, serta pemenuhan aspek emosional dan rasa aman yang esensial untuk memunculkan perasaan didukung pada diri individu.

b. Dukungan Teman (*Friends Support*)

Aspek ini mencakup segala bentuk bantuan dan atensi yang bersumber dari teman sebaya, mulai dari asistensi dalam aktivitas

keseharian hingga kesediaan untuk menjadi ruang berbagi cerita. Berbagai wujud dukungan tersebut bermuara pada terbangunnya perasaan diterima (*sense of acceptance*) dan dipahami oleh lingkungan pergaulannya.

c. Dukungan *Significant Others* (*Significant Other Support*)

Aspek ketiga ini merujuk pada bentuk dukungan yang bersumber dari figur-figur tertentu yang memiliki kedekatan emosional khusus atau makna signifikan bagi individu (*significant others*). Kehadiran pihak ini memberikan kenyamanan afektif, bantuan yang spesifik, serta rasa aman yang esensial, sehingga individu senantiasa merasa memiliki tempat bersandar saat berhadapan dengan situasi yang menekan.

3. Bentuk Dukungan Sosial

Sarafino & Smith (2014) membagi bentuk dukungan sosial ke dalam empat jenis:

- a. Dukungan Emosional (*Emotional Support*): Merupakan manifestasi dari pemberian afeksi, empati, serta kepedulian yang mendalam. Bentuk dukungan ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa aman dan nyaman secara psikologis, sehingga individu senantiasa merasa dipahami serta tidak sendirian dalam menghadapi berbagai tekanan.
- b. Dukungan Instrumental (*Instrumental Support*): merujuk pada pemberian pertolongan yang bersifat konkret, langsung, dan praktis, baik dalam wujud materi, fasilitas, maupun tindakan (jasa). Bantuan

semacam ini berperan signifikan dalam meringankan beban nyata atau hambatan operasional yang tengah dihadapi oleh individu.

- c. Dukungan Informasional (*Informational Support*): direpresentasikan melalui penyediaan informasi, saran, petunjuk, maupun umpan balik (*feedback*) yang konstruktif. Kehadiran dukungan informasional sangat esensial untuk memfasilitasi individu dalam mengevaluasi masalah, merancang strategi penyelesaian, serta mengambil keputusan yang terarah.
- d. Dukungan Penghargaan (*Appraisal Support*): Bantuan yang berguna untuk evaluasi diri, seperti memberikan pujian saat mahasiswa berhasil menyelesaikan hafalan atau memberikan semangat positif saat nilai ujian kurang memuaskan.

4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Dukungan sosial merupakan ketersediaan sumber daya yang memberikan bantuan nyata maupun kenyamanan emosional bagi individu yang berasal dari lingkungan sosialnya (Sarafino & Smith, 2014). Dalam pandangan Islam, dukungan sosial merupakan manifestasi dari fitrah manusia sebagai makhluk sosial yang diciptakan untuk saling mengenal dan menolong (*lita'arafu*). Hal ini menegaskan bahwa keberadaan figur-figur signifikan, seperti keluarga dan teman sebaya, bukan sekadar bentuk interaksi sosial biasa, melainkan pilar penting yang memberikan rasa aman dan perlindungan psikologis bagi individu dalam menghadapi tekanan hidup.

Hal ini selaras dengan konsep *Ta'awun* (tolong-menolong) yang menjadi pilar etika sosial Islam. Allah SWT menegaskan urgensi dukungan sosial ini dalam QS. Al-Maidah ayat 2:

وَتَعَاوُنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوُنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ

“...Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran...” (QS. Al-Ma'idah: 2)

Perintah dalam ayat ini meletakkan kewajiban bagi setiap individu untuk saling bahu-membahu dalam dimensi kebajikan (*al-birr*) dan ketakwaan. Ayat ini melarang sikap apatis dan menegaskan bahwa seorang muslim harus hadir sebagai penyokong bagi sesamanya, sehingga beban hidup yang berat dapat dipikul bersama melalui ekosistem sosial yang saling mendukung.

Menurut Shihab (2002) dalam Tafsir Al-Misbah, ayat ini mewajibkan setiap muslim untuk menjadi support system bagi saudaranya dalam hal kebaikan. Dalam konteks mahasiswa, memberikan catatan pelajaran, membantu memahami materi sulit, atau sekadar menyimak hafalan teman adalah bentuk konkret dari pengamalan *ta'awun* yang bernilai ibadah. Tindakan-tindakan tersebut secara psikologis selaras dengan dimensi dukungan instrumental dan informatif, di mana bantuan nyata yang diberikan tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai faktor pelindung dalam memitigasi munculnya reaksi stres akademik.

Selain aspek bantuan fisik, Islam juga menekankan pentingnya dukungan emosional melalui konsep *Ukhuwah Islamiyah* (persaudaraan Islam). Rasa persaudaraan ini menciptakan ikatan psikologis yang kuat di mana seorang muslim turut merasakan apa yang dirasakan saudaranya. Hal ini digambarkan secara indah oleh Rasulullah SAW dalam hadis riwayat Bukhari dan Muslim:

مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّهِمْ، وَتَرَاحُمِهِمْ، وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى

“Perumpamaan orang-orang mukmin dalam hal saling mencintai, menyayangi, dan mengasihi bagaikan satu tubuh. Apabila ada salah satu anggota tubuh yang sakit, maka seluruh tubuhnya akan ikut terjaga dan panas (turut merasakan sakitnya).” (HR. Bukhari No.6011 dan Muslim No. 2586)

Melalui majas perumpamaan satu tubuh (*al-jasad al-wahid*), hadis ini menjelaskan tentang adanya keterikatan organik dan emosional yang mutlak antar-sesama mukmin. Ketika salah satu bagian mengalami gangguan atau rasa sakit, bagian tubuh yang lain tidak akan tinggal diam, melainkan merefleksikan respons simultan berupa insomnia (*al-sahar*) dan demam (*al-humma*) sebagai bentuk solidaritas sistemik. Hadis ini merefleksikan aspek empati yang menjadi inti dari dukungan sosial. Ketika seorang mahasiswa mengalami stres akademik, teman-teman di sekitarnya (sebagai satu tubuh) hadir memberikan validasi emosi dan penghiburan. Hal ini selaras dengan konsep dukungan sosial sebagai faktor

penyangga (*buffer*) yang memastikan bahwa beban psikologis akibat tekanan akademik tidak ditanggung sendirian, sehingga dapat memitigasi munculnya reaksi stres yang lebih berat.

Dukungan sosial dalam Islam juga terwujud dalam anjuran silaturahmi. Nashori (2008) menjelaskan bahwa silaturahmi bukan sekadar berkunjung, melainkan mekanisme psikologis untuk membangun rasa aman (*sense of security*) dan keberhargaan diri. Interaksi yang hangat dalam silaturahmi, saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran (*tawashau bil haq watawashau bis shabr*), berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) mental. Bagi mahasiswa yang jauh dari orang tua, kehadiran sahabat dan guru (*kiai/musyrifah*) yang menjalankan fungsi silaturahmi ini akan menghadirkan ketenangan jiwa (*sakinah*), yang menjadi modal utama untuk bertahan menghadapi tekanan akademik.

C. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik

Stres akademik di kalangan mahasiswa baru pada esensinya timbul akibat ketidakseimbangan antara tingginya tekanan lingkungan dan kapasitas coping yang mereka miliki. Dinamika hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik ini dapat diuraikan secara komprehensif melalui *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Berpijak pada model tersebut, stres dipahami sebagai produk dari transaksi psikologis, yakni ketika tuntutan lingkungan seperti penerapan kurikulum ganda antara *ma'had* dan universitas dinilai telah melampaui sumber daya atau kemampuan adaptasi individu. Menurut Bedewy & Gabriel (2015), akumulasi beban tugas, ujian,

serta ekspektasi akademik yang tinggi menjadi *stressor* utama yang menuntut adaptasi cepat dari mahasiswa. Ketika mahasiswa menilai tuntutan-tuntutan tersebut melampaui kapasitas adaptasinya, maka respons stres akademik akan meningkat secara signifikan, yang termanifestasi dalam bentuk gejala fisik, emosional, dan perilaku (Gadzella, 1994). Dengan demikian, tingginya respons stres akademik merupakan bentuk kegagalan transaksi kognitif mahasiswa dalam menyelaraskan beratnya beban perkuliahan dengan kemampuan adaptasi diri mereka.

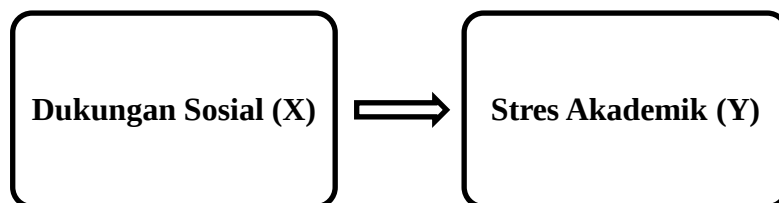
Dalam dinamika tersebut, dukungan sosial berperan krusial sebagai sumber daya koping eksternal yang memengaruhi penilaian kognitif (*appraisal*) mahasiswa terhadap beban mereka (Folkman, 2013). Menurut Sarafino & Smith (2014), bantuan instrumental seperti bantuan belajar bersama serta bantuan emosional dari lingkungan asrama mampu meminimalkan dampak negatif dari beban ganda tersebut. Mekanisme pelindung ini diperkuat oleh *Stress Buffering Hypothesis* yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) untuk memutus dampak negatif stresor terhadap kesehatan mental (Cohen & Wills, 1985). Sehingga, bagi mahasiswa yang jauh dari orang tua, kehadiran teman sebaya dan *musyrifah* yang suportif mampu melemahkan pengaruh tekanan akademik dan menjaga stabilitas emosi.

Dari perspektif Islam, mekanisme dukungan sosial ini selaras dengan konsep *ukhuwah* (persaudaraan) dan *ta'awun* (tolong-menolong) yang menjadi fondasi kehidupan sosial muslim. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-

Maidah (2), manusia diwajibkan untuk saling menguatkan dalam kebajikan dan takwa sebagai bentuk kesalehan sosial. Lingkungan *ma'had* yang suportif, baik melalui nasihat (*tausiyah*) maupun bantuan nyata, secara psikologis menghadirkan ketenangan jiwa bagi mahasiswa yang sedang tertekan. Hal ini menjadi kekuatan spiritual yang mengubah beban ujian akademik menjadi sarana peningkatan derajat yang dihadapi bersama, bukan beban yang ditanggung sendirian.

Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berfungsi vital dalam menekan stres akademik mahasiswa baru melalui fungsi penyangga dan restrukturisasi kognitif. Semakin optimal dukungan yang didapatkan, semakin adaptif pula kemampuan mahasiswa dalam mengakomodasi berbagai tuntutan akademik yang menekan. Ketersediaan dukungan yang tepat, baik dari teman maupun pembina, terbukti efektif mereduksi gejala stres yang muncul selama masa transisi. Akhirnya, integrasi antara dukungan sosial yang kuat dan kemampuan adaptasi memungkinkan mahasiswa menjalani dinamika pendidikan di *ma'had* dengan lebih sejahtera.

D. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Sebagai bentuk sintesis dari berbagai landasan teori dan studi terdahulu yang relevan, maka disusunlah rumusan hipotesis untuk mengkaji sejauh mana persepsi terhadap dukungan sosial memberikan pengaruh pada kondisi stres akademik mahasiswa baru di Mabna Khadijah Al-Kubro.

H₁ : terdapat pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa baru *mabna* Khadijah Al-kubro

H₀ : tidak terdapat pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa baru *mabna* Khadijah Al-kubro.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain ini disusun sebagai pedoman operasional guna menjamin kelancaran prosedur penelitian agar berjalan lebih terarah dan relevan dengan tujuan awal. Pendekatan kuantitatif dinilai paling tepat karena fokus utama penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh antara variabel bebas (dukungan sosial) terhadap variabel terikat (stres akademik) di kalangan mahasiswa baru Mabna Khadijah Al-Kubro.

Menurut Creswell (2009), penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai metode pengujian teori yang bertumpu pada pengukuran variabel secara terstruktur, dengan hasil pengumpulan data yang berwujud angka untuk selanjutnya dianalisis secara statistik. Sejalan dengan pendapat tersebut, penelitian ini mengukur stres akademik melalui manifestasi gejala yang dialami mahasiswa baik secara fisiologis, emosional, maupun perilaku sebagai reaksi terhadap tekanan akademik. Dengan demikian, data yang diperoleh bersifat kuantitatif yang merepresentasikan kondisi riil subjek, sehingga dapat digunakan untuk menguji pengaruh serta hubungan kausal antarvariabel secara akurat melalui analisis statistik.

Jenis penelitian ini diklasifikasikan sebagai studi non-eksperimental dengan rancangan korelasional. Desain tersebut secara spesifik diaplikasikan untuk mengidentifikasi sejauh mana hubungan serta pengaruh yang terjadi

antarvariabel, tanpa melibatkan adanya intervensi, perlakuan khusus, maupun manipulasi terhadap kondisi variabel yang diteliti (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, variabel persepsi dukungan sosial diamati sebagaimana adanya untuk melihat pengaruhnya terhadap tingkat stres akademik mahasiswa baru. Penggunaan desain ini memungkinkan peneliti untuk memotret fenomena secara alami (*ex post facto*) tanpa mengubah kondisi riil yang dialami mahasiswa di lingkungan Ma'had.

Penelitian ini mengaplikasikan metode survei dalam tahapan pengumpulan datanya. Mengacu pada Sugiyono (2013), metode ini dilakukan dengan cara memberikan instrumen berupa pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab oleh responden. Pemilihan survei didasarkan pada efektivitasnya dalam menjangkau data primer secara langsung dan cepat, yang sangat sejalan dengan prinsip penelitian kuantitatif. Melalui rancangan ini, peneliti menargetkan untuk memperoleh bukti empiris yang objektif terkait bagaimana persepsi dukungan sosial memengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa baru di Mabna Khadijah Al-Kubro.o.

B. Identifikasi Variabel Penelitian.

Identifikasi variabel penelitian digunakan untuk memperjelas serta membatasi permasalahan yang dikaji, sehingga dapat menghindari pengumpulan data yang tidak relevan. Variabel penelitian merupakan aspek yang menjadi pusat perhatian dalam proses pengamatan dan pengukuran. Penentuan variabel yang sesuai memiliki peran penting dalam menentukan arah, cakupan, serta hasil penelitian. Sebaliknya, kesalahan dalam menetapkan

variabel dapat mengakibatkan penelitian menjadi tidak terarah dan berpotensi menghasilkan kesimpulan yang kurang tepat (Haifa et al., 2025). Variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Independen (X)

Variabel bebas adalah faktor yang diberikan perlakuan oleh peneliti.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah Persepsi Dukungan Sosial

2. Variabel Dependen (Y)

Variabel terikat adalah hasil dari perlakuan tersebut. Variabel terikat pada penelitian ini adalah Stres Akademik

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan mengenai variabel-variabel penelitian yang dirumuskan berdasarkan karakteristik yang dapat diamati dan diukur.

1. Persepsi Dukungan Sosial

Persepsi dukungan sosial adalah pandangan atau keyakinan personal mahasiswa bahwa dirinya senantiasa mendapatkan atensi, apresiasi, serta ragam pertolongan dari pihak-pihak terdekat di lingkungannya.

2. Stres Akademik

Stres akademik dalam penelitian ini didefinisikan sebagai respons nyata mahasiswa yang mencakup reaksi fisiologis, emosional, dan perilaku akibat adanya ketidakseimbangan antara tingginya tuntutan pendidikan dengan sumber daya coping yang dimiliki.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya oleh peneliti (Sugiyono, 2013). Pemilihan *Mabna* Khadijah Al-Kubro sebagai lokasi penelitian dilakukan berdasarkan pertimbangan ketersediaan data dan kemudahan akses dalam proses pengumpulan informasi. Meskipun *mabna-mabna* lain pada dasarnya memiliki karakteristik lingkungan yang serupa, *Mabna* Khadijah Al-Kubro dipilih karena pada saat pengambilan data awal, *mabna* ini menunjukkan adanya fenomena stres akademik pada mahasiswa baru, dengan tercatat sekitar 50 mahasiswa melaporkan mengalami stres dalam berbagai tingkatan. Ketersediaan data awal ini memberikan landasan yang lebih kuat bagi peneliti untuk melanjutkan penelitian secara lebih terarah. Populasi dari penelitian ini yaitu mahasiswa *mabna* Khadijah Al-Kubro sejumlah 422 orang.

2. Sampel

Sampel pada hakikatnya bertindak sebagai representasi parsial dari keseluruhan kelompok yang diteliti. Sejalan dengan hal tersebut, Sugiyono (2013) mendefinisikan sampel sebagai bagian dari populasi yang memuat karakteristik dan proporsi tertentu, sehingga hasil pengukurannya dapat digeneralisasikan untuk menggambarkan kondisi populasi secara

komprehensif. Dalam penelitian ini, peneliti memilih sampel yang dirancang agar benar-benar merepresentasikan seluruh populasi.

Dalam menentukan ukuran sampel, penelitian ini mengaplikasikan formula Slovin. Penggunaan rumus ini bertujuan untuk mengkalkulasi kebutuhan sampel minimal secara presisi berdasarkan total populasi yang ada, dengan mempertimbangkan batas toleransi kesalahan (*margin of error*) yang dapat diterima. Adapun rumus Slovin adalah:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = kesalahan yang masih ditoleransi, diambil 5%

Dengan populasi $N = 423$, maka perhitungannya sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} = \frac{422}{1 + 422 \times 0,05^2} = \frac{422}{1 + 1,055} = \frac{422}{2,055} = 205,35$$

Berdasarkan hasil tersebut, jumlah sampel minimal yang diperlukan adalah 205,35 responden, yang kemudian dibulatkan menjadi 205 responden.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling*, yaitu *convenience sampling*. Menurut Sekaran & Bougie (2016), *convenience sampling* merupakan metode penarikan sampel yang dilakukan dengan cara memilih subjek penelitian yang paling mudah dijangkau oleh peneliti dan kebetulan bersedia untuk dilibatkan pada saat pengumpulan data berlangsung. Teknik ini dipilih dengan

mempertimbangkan keterbatasan waktu, tenaga, serta kemudahan akses peneliti terhadap subjek penelitian, sehingga proses pengumpulan data dapat dilakukan secara efektif dan efisien.

Convenience sampling banyak digunakan dalam penelitian kuantitatif maupun kualitatif karena prosedurnya yang sederhana serta tidak memerlukan biaya dan waktu yang besar (Golzar & Noor, 2022). Kendati demikian, peneliti menyadari adanya keterbatasan inheren dalam penggunaan teknik ini, khususnya terkait kerentanan terhadap bias sampel dan rendahnya tingkat keterwakilan (*representativeness*) populasi secara utuh. Oleh karena itu, interpretasi hasil penelitian ini difokuskan pada pemahaman kondisi serta dinamika hubungan antarvariabel secara spesifik pada kelompok responden yang diteliti, tanpa intensi untuk menggeneralisasikan temuan tersebut secara luas ke seluruh populasi.

E. Alat Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui instrumen kuesioner. Kuesioner tersebut dioperasionalkan sebagai rangkaian pernyataan maupun pertanyaan terstruktur yang dirancang secara spesifik guna menghimpun data empiris dari responden mengenai variabel-variabel yang dikaji (Ardiansyah et al., 2023). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan format skala Likert sebagai alat untuk mengumpulkan data secara sistematis.

Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari skala persepsi dukungan sosial dan skala stres akademik. Kedua jenis skala alat ukur ini disesuaikan dengan

karakteristik masing-masing variabel. Skala Persepsi Dukungan Sosial menggunakan model skala Likert dengan 7 (tujuh) pilihan respons (rentang skor 1–7). Sementara itu, Skala Stres Akademik disusun menggunakan model skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi 4 (empat) pilihan respons (rentang skor 1–4) untuk menghindari kecenderungan jawaban netral. Berikut merupakan tabel skala likert.

Tabel 3. 1 Sistem Penilaian Skala Stres Akademik

Klasifikasi Jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 3. 2 Sistem Penilaian Skala Persepsi Dukungan Sosial

Klasifikasi Jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	7	1
Setuju	6	2
Agak Setuju	5	3
Netral	4	4
Agak Tidak Setuju	3	5
Tidak Setuju	2	6
Sangat Tidak Setuju	1	7

F. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data pada variabel persepsi dukungan sosial (*perceived social support*) menggunakan kuesioner *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). Instrumen ini disusun berdasarkan teori dukungan sosial yang mencakup tiga dimensi utama, yaitu dukungan keluarga (*family*), dukungan

teman (*friends*), dan dukungan dari orang-orang penting (*significant others*). Instrumen ini dipilih karena telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi dan terbukti mampu mengukur persepsi dukungan sosial secara konsisten. Dalam penelitian ini, versi adaptasi bahasa Indonesia yang digunakan mengacu pada penelitian validasi konstruk oleh Saudi et al. (2024). Penelitian adaptasi tersebut menunjukkan hasil uji psikometri yang baik pada sampel mahasiswa, di mana melalui analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) model 3-faktor terbukti *fit* dengan data dan seluruh 12 item dinyatakan valid, serta memiliki reliabilitas konsistensi internal (koefisien omega) yang optimal sebesar 0,890. Oleh karena itu, peneliti langsung mengadopsi struktur, dimensi, dan susunan item dari versi adaptasi tersebut sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Berikut ini adalah *blue print* skala persepsi dukungan sosial:

Tabel 3. 3 *Blue Print* Skala Persepsi Dukungan Sosial

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Jumlah
<i>Family</i>	Dukungan orang tua	dari 3,4,8,11	F	4
<i>Friends</i>	Dukungan teman	dari 6,7,9,12	F	4
<i>Significant Others</i>	Dukungan orang penting	dari 1,2,5,10	F	4
TOTAL				12

Selanjutnya, instrumen pengumpulan data pada variabel stres akademik menggunakan kuesioner *Academic Stress Inventory* yang dikembangkan oleh Lin & Chen (2009). Alat ukur ini disusun berdasarkan teori stres akademik

yang mencakup tujuh dimensi utama, yaitu *teacher stress*, *result stress*, *test stress*, *studying in group stress*, *peer stress*, *time management stress*, dan *self-inflicted stress*. Instrumen ini dipilih karena mampu mengukur dinamika stres akademik mahasiswa secara komprehensif. Dalam penelitian ini, versi adaptasi bahasa Indonesia yang digunakan mengacu sepenuhnya pada penelitian validasi oleh Humaidah et al. (2026). Berdasarkan hasil analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), skala versi adaptasi tersebut terbukti memiliki model pengukuran yang *fit* dengan data lapangan (RMSEA = 0,04). Selain itu, seluruh 34 item yang diuji memiliki nilai $t > 1,96$ yang menunjukkan bahwa setiap item bermakna secara statistik dan valid untuk digunakan. Oleh karena itu, peneliti langsung mengadopsi susunan, dimensi, dan seluruh item dari instrumen versi adaptasi ini sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian. Berikut ini merupakan *blue print* skala stres akademik:

Tabel 3. 4 Blue Print Skala Stres Akademik

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Jumlah
<i>Test stress</i>	Perasaan cemas terkait tes akademik	15, 16, 17, 18	F	4
<i>Result stress</i>	Tuntutan terhadap hasil belajar	10, 11, 12, 13, 14	F	5
<i>Studying in a group stress</i>	Proses belajar secara berkelompok	19, 20, 21, 22, 23	F	5
<i>Teacher stress</i>	Stres interaksi antara mahasiswa dengan dosen	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	F	9
<i>Peer stress</i>	Interaksi individu dengan lingkungan	24, 25, 26, 27	F	4

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Jumlah
	temannya			
<i>Self-inflicted Stress</i>	Persepsi individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan proses akademik	31, 32, 33, 34	F	4
<i>Time management Stress</i>	Mengelola waktu belajar	28, 29, 30	F	3
TOTAL				34

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan prosedur esensial untuk memproses dan memaknai data yang terkumpul, sehingga dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis. Penelitian ini mengaplikasikan teknik statistik deskriptif dan analisis regresi. Statistik deskriptif diterapkan untuk mengkategorikan, meringkas, serta merepresentasikan data agar lebih komunikatif dan bermakna. Fungsi utama dari analisis ini adalah memotret gambaran umum terkait karakteristik subjek atau objek penelitian secara eksklusif pada kelompok data tersebut, tanpa adanya tendensi untuk melakukan generalisasi ke tingkat populasi (Ghozali, 2013). Lebih lanjut, analisis regresi diaplikasikan guna menguji dan menganalisis signifikansi pengaruh antara variabel bebas (independen) terhadap variabel terikat (dependen). Melalui pendekatan statistik ini, data numerik diolah secara sistematis dan terstruktur untuk menghasilkan temuan yang logis serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan demikian, dinamika hubungan antarvariabel yang diteliti dapat dibuktikan dan dijelaskan secara empiris (Sugiyono, 2013). Berikut merupakan teknik analisis data, diantaranya:

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan teknik statistik yang diaplikasikan untuk mendeskripsikan dan memberikan gambaran terstruktur terhadap data empiris yang ditarik dari suatu sampel. Merujuk pada (Nasution, 2017), pendekatan ini melibatkan pengujian hipotesis deskriptif guna mengevaluasi kelayakan generalisasi hasil penelitian; di mana penerimaan hipotesis nol (H_0) mengindikasikan bahwa temuan tersebut dapat diberlakukan secara umum. Guna memotret profil data secara komprehensif, analisis ini menggunakan parameter statistik fundamental, meliputi nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), serta rentang nilai minimum dan maksimum. Rangkaian indikator tersebut berfungsi krusial dalam memetakan ukuran pemusatan (*central tendency*) sekaligus penyebaran (*dispersion*) data yang terkumpul.

a. Mean Hipotetik

Mean hipotetik bertujuan untuk menentukan kategorisasi.

Rumusnya adalah:

$$M = \frac{1}{2} (i \max + i \min) \sum aitem$$

Keterangan :

M : Mean

$\sum$ item : Jumlah item

i max : Nilai Maksimal

i min : Nilai Minimal

b. Standar Deviasi

Rumus dari standar deviasi adalah:

$$SD = \frac{1}{6} (i \max + i \min)$$

Keterangan :

i max : Nilai Maksimal

i min : Nilai Minimal

SD : Standar Deviasi

c. Kategorisasi Data

Kategorisasi data bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecenderungan dari masing-masing variabel penelitian pada subjek. Berdasarkan perolehan skor, data diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan, yakni: tinggi, sedang, dan rendah. Adapun rumus kategorisasi yang digunakan (Azwar, 2012) adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Rumus Kategorisasi

Kategori	Norma
Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} < X < M + 1 \text{ SD}$
Tinggi	$X > M + 1 \text{ SD}$

2. Uji Instrumen

a. Validitas Alat Ukur

Validitas berakar dari istilah validity, yang merujuk pada tingkat ketepatan dan ketelitian suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Azwar, 2012). Menurut Sugiyono (2013), sebuah

instrumen dikategorikan valid apabila benar-benar mampu mengukur aspek yang memang dimaksudkan untuk diukur, sehingga data yang dihasilkan akurat dan sesuai dengan realitas objek yang diteliti. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak suatu aspek psikologis terdapat dalam diri seseorang, yang direpresentasikan melalui perolehan skor pada instrumen tersebut (Azwar, 2012). Pengujian validitas sangat krusial untuk mengevaluasi kelayakan angket sebelum digunakan dalam pengumpulan data penelitian yang sebenarnya. Jenis validitas yang diterapkan dalam studi ini adalah validitas konstruk, guna memastikan kevalidan dan konsistensi internal dari setiap butir pernyataan dalam kuesioner. Untuk keperluan tersebut, analisis data diolah menggunakan bantuan program PASW Statistic 18 dengan menerapkan teknik korelasi *Pearson Product Moment* (Suwartono, 2014).

Kelayakan data untuk dianalisis ke tahap selanjutnya sangat bergantung pada hasil uji ini; instrumen dengan item yang valid akan langsung diproses, sedangkan item yang tidak valid akan dieliminasi. Lebih lanjut, mekanisme pengambilan keputusan dalam uji validitas ini didasarkan pada perbandingan antara nilai koefisien korelasi Pearson (r_{hitung}) masing-masing item dengan nilai korelasi tabel (r_{tabel}) pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) sebagai standar kriteria pengujian. Adapun kriteria keputusannya adalah sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat korelasi yang signifikan antara skor item dengan skor total, sehingga item instrumen dinyatakan valid.
- 2) Apabila nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka tidak terdapat korelasi yang signifikan antara skor item dengan skor total, sehingga item instrumen dinyatakan tidak valid.

Berikut ini merupakan hasil uji validitas skala persepsi dukungan sosial dan skala stres akademik:

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Persepsi Dukungan Sosial

Item	R tabel	Pearson
X1	0,1364	.758**
X2	0,1364	.788**
X3	0,1364	.750**
X4	0,1364	.733**
X5	0,1364	.705**
X6	0,1364	.783**
X7	0,1364	.665**
X8	0,1364	.709**
X9	0,1364	.801**
X10	0,1364	.738**
X11	0,1364	.793**
X12	0,1364	.643**

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah disajikan pada tabel kelayakan, diketahui bahwa ke-12 item pernyataan pada skala persepsi dukungan sosial memiliki koefisien korelasi (r_{hitung}) yang bergerak dalam rentang 0,643 hingga 0,801. Seluruh item juga menunjukkan korelasi yang sangat signifikan secara statistik. Karena seluruh nilai r_{hitung} dari item X1 sampai dengan X12 (0,643 – 0,801) jauh lebih besar

dibandingkan dengan nilai r_{tabel} yaitu (0,1364), maka dapat disimpulkan bahwa keseluruhan 12 item pernyataan tersebut dinyatakan **valid**. Dengan demikian, tidak ada item pernyataan yang digurukan atau perlu direvisi. Seluruh instrumen pada skala ini dinilai telah mampu mengukur apa yang seharusnya diukur dengan baik, sehingga layak untuk dipertahankan dan digunakan dalam tahapan pengambilan data penelitian yang sebenarnya.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik

Item	R tabel	Pearson Correlation
Y1	0,1364	.539 ^{**}
Y2	0,1364	.586 ^{**}
Y3	0,1364	.580 ^{**}
Y4	0,1364	.506 ^{**}
Y5	0,1364	.666 ^{**}
Y6	0,1364	.507 ^{**}
Y7	0,1364	.615 ^{**}
Y8	0,1364	.616 ^{**}
Y9	0,1364	.499 ^{**}
Y10	0,1364	.299 ^{**}
Y11	0,1364	.285 ^{**}
Y12	0,1364	.467 ^{**}
Y13	0,1364	.459 ^{**}
Y14	0,1364	.557 ^{**}
Y15	0,1364	.508 ^{**}
Y16	0,1364	.448 ^{**}
Y17	0,1364	.510 ^{**}
Y18	0,1364	.621 ^{**}
Y19	0,1364	.530 ^{**}
Y20	0,1364	.436 ^{**}
Y21	0,1364	.648 ^{**}
Y22	0,1364	.536 ^{**}
Y23	0,1364	.586 ^{**}
Y24	0,1364	.461 ^{**}
Y25	0,1364	.447 ^{**}
Y26	0,1364	.454 ^{**}
Y27	0,1364	.606 ^{**}

Item	R tabel	Pearson Correlation
Y28	0,1364	.628**
Y29	0,1364	.642**
Y30	0,1364	.574**
Y31	0,1364	.648**
Y32	0,1364	.575**
Y33	0,1364	.494**
Y34	0,1364	.649**

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah disajikan pada tabel kelayakan, diketahui bahwa ke-34 item pernyataan skala stres akademik memiliki koefisien korelasi (r_{hitung}) yang bergerak dalam rentang 0,285 hingga 0,666. Seluruh item juga menunjukkan korelasi yang sangat signifikan secara statistik. Karena seluruh nilai r_{hitung} dari item Y1 sampai dengan Y34 (0,285 – 0,666) lebih besar dibandingkan dengan nilai r_{tabel} yaitu (0,1364), maka dapat disimpulkan bahwa keseluruhan 34 item pernyataan tersebut dinyatakan **valid**. Dengan demikian, tidak ada item pernyataan yang digugurkan atau perlu direvisi. Seluruh instrumen pada skala ini dinilai telah mampu mengukur variabel dengan baik dan akurat, sehingga layak untuk dipertahankan dan digunakan dalam tahapan pengambilan data penelitian yang sebenarnya.

b. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas merujuk pada sejauh mana suatu alat ukur mampu memberikan hasil yang stabil, ajeg, dan konsisten apabila diujikan kembali pada kondisi yang relatif sama. Menurut (Azwar, 2012), reliabilitas pada dasarnya menggambarkan tingkat kepercayaan atau

keandalan suatu instrumen pengukuran. Apabila hasil pengukuran menunjukkan variasi atau fluktuasi yang terlalu tajam, maka alat ukur tersebut dikategorikan tidak reliabel. Untuk mengevaluasi keandalan instrumen dalam penelitian ini, pendekatan konsistensi internal melalui teknik Cronbach's Alpha digunakan. Nilai koefisien pada teknik ini berada pada rentang 0,00 hingga 1,00. Sebuah instrumen dinilai semakin konsisten dan dapat diandalkan apabila nilai koefisiennya mendekati angka 1,00. Sebaliknya, angka yang mendekati 0,00 merepresentasikan lemahnya keandalan instrumen. Adapun seluruh proses komputasi data dalam pengujian reliabilitas ini diolah dengan bantuan perangkat lunak PASW Statistics 18.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics		
Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
Persepsi Dukungan Sosial	.923	12
Stres Akademik	.923	34

Berdasarkan Tabel 3. 8 hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa kedua instrumen yang digunakan memiliki tingkat keandalan yang sangat baik. Pengujian terhadap skala Persepsi Dukungan Sosial yang terdiri dari 12 item menghasilkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,923. Hasil serupa juga ditunjukkan pada pengujian skala Stres Akademik yang terdiri dari 34 item, dengan perolehan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,923. Oleh karena nilai Cronbach's Alpha

dari kedua variabel tersebut jauh melampaui batas minimal kriteria reliabilitas yang ditetapkan, maka dapat disimpulkan bahwa kedua alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang sangat tinggi. Hal ini memastikan bahwa kuesioner yang didistribusikan kepada responden di lingkungan Mabna Khadijah Al-Kubro telah terbukti andal, tidak berfluktuasi tajam, dan sangat layak digunakan untuk pengambilan data dalam pengujian hipotesis selanjutnya.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dioperasionalkan guna mengevaluasi apakah distribusi data pada suatu variabel atau kelompok sampel menyebar secara normal (Sianturi, 2025). Pengujian prasyarat ini esensial untuk memverifikasi terpenuhinya asumsi kelayakan model parametrik. Dalam penelitian ini, pendeteksian normalitas data dilakukan dengan menggunakan pendekatan *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test*. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai probabilitas; di mana data diasumsikan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka data terindikasi tidak berdistribusi normal. Hasil dari pengujian ini akan menentukan pijakan metodologis selanjutnya, yakni kelayakan penggunaan statistik parametrik (regresi) atau kebutuhan alternatif pada statistik non-parametrik.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua atau lebih variabel yang diuji bersifat linier secara signifikan. Pengujian ini digunakan sebagai salah satu prasyarat dalam analisis korelasi maupun regresi linier. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah apabila nilai signifikansi yang diperoleh $> 0,05$, maka hubungan antarvariabel dinyatakan linier. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi yang diperoleh $< 0,05$, maka hubungan antarvariabel dinyatakan tidak linier. Dengan terpenuhinya asumsi linearitas ini, maka analisis statistik lanjutan menggunakan uji korelasi atau regresi linier dapat dilakukan secara sah dan hasilnya dapat dipertanggungjawabkan.

4. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linear Sederhana

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana, yakni teknik statistik parametrik yang dirancang untuk menganalisis pengaruh satu variabel independen (prediktor) terhadap satu variabel dependen (kriteria). Lebih dari sekadar mengidentifikasi ada tidaknya hubungan, metode ini bertujuan untuk mengukur besaran kontribusi pengaruh serta memprediksi varians nilai pada variabel dependen secara presisi. Secara matematis, analisis ini berfokus pada penentuan koefisien regresi (*slope*) yang berfungsi sebagai indikator besaran perubahan skor pada variabel

dependen untuk setiap perubahan satu unit skor yang terjadi pada variabel independen (Alwy Yusuf et al., 2024).

Dalam regresi linier sederhana, terdapat dua parameter yang perlu diestimasi, yaitu konstanta (a) dan koefisien regresi (b). Persamaan regresi linier sederhana dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = a + bx$$

Keterangan:

Y = nilai variabel dependen

x = nilai variabel independen

a = konstanta, yaitu titik potong garis regresi dengan sumbu y

b = koefisien regresi yang menunjukkan besarnya perubahan nilai y untuk setiap kenaikan satu satuan nilai x, serta mencerminkan besar kecilnya pengaruh variabel x terhadap variabel y.

b. Uji T

Menurut Sutton dalam (Putri et al., 2023) pengujian hipotesis pada analisis regresi ini menggunakan uji statistik t (uji parsial). Uji ini bertujuan untuk mengevaluasi signifikansi pengaruh dari variabel independen secara individual terhadap variabel dependen. Dasar pengambilan keputusan ditentukan melalui nilai probabilitas (signifikansi) yang dihasilkan. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis penelitian (H_a) diterima, yang membuktikan bahwa variabel bebas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat. Sebaliknya, apabila nilai

signifikansi $> 0,05$, maka variabel bebas dinyatakan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat sehingga hipotesis penelitian ditolak. Dengan demikian, uji t dalam penelitian ini berfungsi sebagai tahap penentu untuk menguji kebenaran hipotesis secara parsial, sekaligus membuktikan ada atau tidaknya dampak nyata dari variabel independen terhadap variabel dependen yang diteliti.

c. Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengukur seberapa besar persentase variasi pada variabel terikat yang mampu dijelaskan oleh variabel bebas. Nilai determinasi ini merepresentasikan besaran kontribusi atau sumbangan efektif dari variabel independen terhadap variabel dependen di dalam model regresi. Dengan rentang nilai antara 0 hingga 1, skor yang semakin mendekati angka 1 mengindikasikan bahwa variabel bebas memiliki daya penjas dan kemampuan prediktif yang sangat kuat terhadap variabel terikat. Secara operasional, besaran nilai ini mengacu pada angka *R Square* pada tabel *Model Summary*. Melalui uji ini, peneliti dapat mengevaluasi ketepatan (*goodness of fit*), kualitas, serta kekuatan model regresi yang digunakan dalam penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan kelompok subjek dengan karakteristik yang khusus dan khas. Subjek yang diteliti adalah mahasiswa aktif tahun pertama (mahasiswa baru) yang bermukim dan terdaftar sebagai mahasantri di asrama Mabna Khadijah Al-Kubro. Kelompok subjek ini memiliki keunikan tersendiri dibandingkan mahasiswa baru pada umumnya, karena mereka berada dalam situasi transisi ganda yang memengaruhi kondisi psikologis dan sosiokultural mereka.

Secara psikologis, sebagai mahasiswa baru, mereka berada pada fase adaptasi terhadap sistem pembelajaran perguruan tinggi yang menuntut kemandirian tinggi. Secara sosio-demografis dan budaya, status mereka sebagai mahasantri yang wajib tinggal di asrama membawa konsekuensi berupa kewajiban untuk mematuhi regulasi kedisiplinan, jadwal kegiatan keagamaan yang padat, serta keharusan berbagi ruang hidup dengan individu dari berbagai latar belakang daerah. Karakteristik khas inilah yang membentuk lingkungan sosial baru bagi subjek dan diprediksi memiliki pengaruh signifikan terhadap dinamika dukungan sosial serta manifestasi stres akademik yang mereka alami selama tahun pertama perkuliahan.

Partisipasi subjek dalam penelitian ini bersifat sukarela, di mana setiap individu telah menyatakan kesediaannya melalui lembar informed consent. Melalui proses penyebaran instrumen, peneliti berhasil mengumpulkan data valid dari 205 partisipan secara penuh. Untuk memberikan gambaran sosio-

demografis yang lebih komprehensif, profil dari 205 responden tersebut dikategorikan berdasarkan aspek usia dan asal program studi sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Distribusi Subjek berdasarkan Usia

Rentang Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18 Tahun	5	2,44%
19 Tahun	94	45,85%
20 Tahun	88	42,93%
21 Tahun	14	6,83%
22 Tahun	3	1,46%
24 Tahun	1	0,49%
Total	205	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 mengenai distribusi subjek berdasarkan usia, dapat diketahui bahwa kelompok sampel berada pada rentang usia akhir remaja menuju dewasa awal (18 hingga 24 tahun). Proporsi terbesar dari sampel penelitian ini didominasi oleh subjek yang berusia 19 tahun, yakni mencapai 94 orang (45,85%), diikuti oleh responden berusia 20 tahun sebanyak 88 orang (42,93%). Secara psikologis perkembangan, rentang usia ini merupakan fase krusial di mana individu sedang membangun identitas diri dan kemandirian, sehingga perpindahan lingkungan tempat tinggal ke asrama pesantren seperti *Mabna Khadijah Al-Kubro* akan memberikan warna tersendiri pada kesiapan mental mereka dalam menghadapi tekanan akademik.

Tabel 4. 2 Distribusi Subjek berdasarkan Program Studi

Program Studi	Frekuensi	Persentase (%)
Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah	20	9,76 %
Akuntansi	17	8,29 %
Pendidikan Agama Islam	16	7,80 %
Manajemen	15	7,32 %
Hukum Keluarga Islam	13	6,34 %
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir	12	5,85 %
Tadris Bahasa Inggris	12	5,85 %
Tadris Matematika	10	4,88 %
Pendidikan Bahasa Arab	10	4,88 %
Kimia	9	4,39 %
<i>Program Studi Lainnya (Gabungan)</i>	<i>71</i>	<i>34,64 %</i>
Total	205	100 %

Karakteristik khas lain dari subjek penelitian ini terlihat dari homogenitas gender (seluruhnya perempuan) yang berpadu dengan heterogenitas latar belakang keilmuan, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 4.2. Subjek tersebar di berbagai disiplin ilmu, dengan konsentrasi terbesar pada Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah sebanyak 20 orang (9,76%), Akuntansi sebanyak 17 orang (8,29%), dan Pendidikan Agama Islam sebanyak 16 orang (7,80%). Perbedaan program studi ini mengindikasikan adanya variasi beban tugas, jadwal perkuliahan, dan standar akademik yang dihadapi oleh masing-masing mahasiswa. Namun, karena mereka disatukan dalam satu ekosistem tempat tinggal yang sama di Mabna Khadijah Al-Kubro, interaksi lintas disiplin ini berpotensi membentuk pola pembentukan kelompok dukungan sosial yang unik, yang pada gilirannya memengaruhi bagaimana cara mereka

mempersepsikan dan mengatasi stres akademik yang muncul dari perkuliahan masing-masing.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan asrama mahasiswa putri, yaitu Mabna Khadijah Al-Kubro, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Adapun proses pelaksanaan dan pengambilan data penelitian berlangsung selama dua belas hari, terhitung mulai tanggal 21 Mei hingga 01 Juni 2026. Rentang waktu tersebut dipilih dengan mempertimbangkan ketersediaan waktu luang para mahasiswa baru yaitu sebelum dan selama liburan Idul Adha.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Populasi yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru yang secara resmi terdaftar dan bermukim sebagai mahasiswa di Mabna Khadijah Al-Kubro, dengan total keseluruhan mencapai 423 individu. Dari total populasi yang ada tersebut, peneliti mengambil dan menetapkan sampel akhir penelitian sebanyak 205 responden. Besaran sampel ini bukanlah angka yang didapatkan secara instan, melainkan hasil dari proses pengumpulan kuesioner di lapangan. Jumlah 205 responden tersebut telah dipastikan sebagai data yang pengisiannya valid, lengkap, dan memenuhi kriteria subjek yang ditetapkan, sehingga sangat layak untuk dianalisis lebih lanjut pada tahapan uji statistik.

3. Prosedur Pengambilan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui serangkaian tahapan prosedural yang sistematis, diawali dengan tahap persiapan hingga eksekusi di lapangan. Pada tahap awal, peneliti menyusun dan mempersiapkan instrumen pengumpulan data berupa skala psikologis yang kemudian diajukan kepada dosen pembimbing untuk ditelaah dan dievaluasi kelayakannya. Setelah draf rancangan instrumen disetujui, peneliti menempuh prosedur administratif dengan mengajukan permohonan izin riset secara resmi kepada pihak Mudir Pusat Ma'had Al-Jami'ah. Begitu izin pelaksanaan dikantongi, peneliti langsung mendistribusikan kuesioner yang telah disalin ke dalam bentuk tautan *Google Form* secara daring melalui grup komunikasi resmi (*official group*) Mabna Khadijah Al-Kubro. Guna memastikan kelancaran pengumpulan data dan mengoptimalkan tingkat partisipasi responden, proses penyebaran instrumen ini turut dibantu serta dipantau secara intensif oleh para musyrifah pendamping dan ketua kamar di masing-masing unit asrama.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi setiap variabel penelitian yang diteliti, yakni Persepsi Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada mahasiswa baru di Mabna Khadijah Al-Kubro. Berdasarkan hasil pengolahan data statistik deskriptif

terhadap 205 responden, diperoleh nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (*standard deviation*) sebagai acuan dasar pembuatan kategorisasi.

Tabel 4. 3 Hasil Analisis Statistic Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik	205	37	119	84.35	14.902
Persepsi Dukungan Sosial	205	19	84	63.06	12.955
Valid N (listwise)	205				

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas, dapat diketahui bahwa variabel Stres Akademik memiliki rentang perolehan skor minimum empiris sebesar 37 dan skor maksimum sebesar 119. Dari data 205 responden tersebut, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 84,35 serta simpangan baku (*standard deviation*) sebesar 14,902. Sementara itu, pada variabel Persepsi Dukungan Sosial, diperoleh skor minimum empiris sebesar 19 dan skor maksimum sebesar 84, dengan nilai rata-rata sebesar 63,06 serta simpangan baku sebesar 12,955. Nilai rata-rata dan simpangan baku empiris dari masing-masing variabel inilah yang selanjutnya digunakan sebagai dasar acuan perhitungan norma pengkategorian data responden.

Pengkategorian data bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang memiliki karakteristik berjenjang. Norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada

perhitungan skor rata-rata empiris (μ) dan simpangan baku empiris (σ) ke dalam tiga tingkatan, yaitu Tinggi, Sedang, dan Rendah.

Berdasarkan hasil perhitungan data empiris, variabel Stres Akademik memiliki rentang kategori: Rendah (Skor ≤ 69), Sedang (Skor 70 – 99), dan Tinggi (Skor ≥ 100). Adapun hasil persentase sebaran datanya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 4 Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	≥ 100	34	16,59 %
Sedang	70 - 99	141	68,78 %
Rendah	≤ 69	30	14,63 %
Total		205	100%

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa baru di Mabna Khadijah Al-Kubro berada pada tingkat stres akademik dengan kategori Sedang, yakni sebanyak 141 responden (68,78%). Sementara itu, terdapat 34 responden (16,59%) yang terindikasi mengalami stres akademik pada kategori Tinggi, dan 30 responden (14,63%) lainnya berada pada kategori Rendah.

Kemudian berdasarkan hasil perhitungan data empiris, variabel Persepsi Dukungan Sosial memiliki rentang kategori: Rendah (Skor ≤ 50), Sedang (Skor 51 – 76), dan Tinggi (Skor ≥ 77). Adapun hasil persentase sebaran datanya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 5 Kategorisasi Persepsi Dukungan Sosial

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	≥ 77	36	17,56 %
Sedang	51 – 76	131	63,90 %
Rendah	≤ 50	38	18,54 %
Total		205	100%

Berdasarkan Tabel 4.5 di atas, dapat diketahui bahwa tingkat persepsi dukungan sosial yang dirasakan oleh mayoritas mahasiswa baru di Mabna Khadijah Al-Kubro tergolong dalam kategori Sedang, yaitu sebanyak 131 responden (63,90%). Di sisi lain, terdapat 36 responden (17,56%) yang mempersepsikan bahwa mereka memiliki dukungan sosial yang Tinggi, sedangkan 38 responden (18,54%) sisanya berada pada kategori dukungan sosial yang Rendah.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dioperasionalkan guna mengidentifikasi apakah sebaran data penelitian mengikuti distribusi normal, yang merupakan prasyarat mutlak dalam analisis statistik parametrik. Pendeteksian normalitas data ini dilakukan melalui metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan perangkat lunak PASW Statistics 18. Kriteria penarikan kesimpulan menetapkan bahwa data terdistribusi secara normal apabila perolehan nilai probabilitas $> 0,05$. Sebaliknya, jika nilai signifikansi menunjukkan angka $< 0,05$, maka distribusi data dikategorikan tidak normal.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Stres Akademik	Dukungan Sosial
Kolmogorov-Smirnov Z	.677	1.095
Asymp. Sig. (2-tailed)	.749	.182

Berdasarkan Tabel 4.6 di atas, hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) untuk variabel Stres Akademik adalah sebesar 0,749, sedangkan untuk variabel Persepsi Dukungan Sosial adalah sebesar 0,182. Oleh karena nilai signifikansi dari kedua variabel tersebut jauh lebih besar dari taraf toleransi kesalahan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi dengan normal. Dengan demikian, persyaratan untuk melakukan analisis statistik parametrik telah terpenuhi

3. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier, sebagai salah satu asumsi penggunaan korelasi Pearson. Pengujian ini merupakan salah satu prasyarat wajib sebelum melakukan analisis regresi linear. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.) pada baris *Deviation from Linearity* dalam tabel ANOVA. Apabila nilai Sig. > 0,05, maka hubungan antarvariabel dinyatakan linear.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Stres	Between	(Combined)	7619.483	47	162.117	.675	.941
Akademik *	Groups	Linearity	2.489	1	2.489	.010	.919
Dukungan		Deviation from	7616.994	46	165.587	.690	.928
Sosial		Linearity					
	Within Groups		37682.927	157	240.019		
	Total		45302.410	204			

Berdasarkan Tabel 4.7 di atas, hasil pengujian linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada baris *Deviation from Linearity* adalah sebesar 0,928. Oleh karena nilai probabilitas tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 5% atau 0,05 ($0,928 > 0,05$), maka hipotesis nol (H_0) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel Persepsi Dukungan Sosial dan variabel Stres Akademik pada mahasiswa baru Mabna Khadijah Al-Kubro. Berdasarkan hasil tersebut, seluruh prasyarat analisis asumsi parametrik telah terpenuhi dan pengujian dapat dilanjutkan ke tahap analisis regresi linear.

4. Uji Hipotesis dan Uji T

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk memprediksi arah hubungan serta menguji ada tidaknya pengaruh yang signifikan antara variabel bebas, yakni Persepsi Dukungan Sosial (X), terhadap variabel terikat, yakni Stres Akademik (Y). Pengujian regresi ini sekaligus

digunakan untuk membuktikan hipotesis penelitian melalui Uji Signifikansi (Uji t). Berikut merupakan hasil dari Uji Signifikansi:

Tabel 4. 8 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	84.885	5.208		16.300	.000
Dukungan Sosial	-.009	.081	-.007	-.106	.916

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Berdasarkan Tabel 4.8 di atas, nilai konstanta (a) yang diperoleh adalah sebesar 84,885, sedangkan nilai koefisien regresi (b) untuk variabel Persepsi Dukungan Sosial adalah sebesar -0,009. Dari angka tersebut, dapat dibentuk persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 84,885 - 0,009X$$

Persamaan regresi tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- a) Nilai konstanta sebesar 84,885 menunjukkan bahwa apabila variabel Persepsi Dukungan Sosial bernilai 0 (tidak ada dukungan sosial sama sekali), maka tingkat Stres Akademik pada mahasiswa baru di Mabna Khadijah Al-Kubro akan berada pada skor 84,885.
- b) Nilai koefisien regresi sebesar -0,009 (bernilai negatif) menunjukkan adanya arah hubungan yang berlawanan. Artinya, setiap penambahan 1 satuan skor Persepsi Dukungan Sosial

diprediksi akan menurunkan skor Stres Akademik sebesar 0,009 satuan.

Meskipun persamaan regresi menunjukkan arah yang negatif (berkebalikan), tahap selanjutnya yang paling krusial adalah membuktikan apakah prediksi penurunan tersebut bermakna secara statistik melalui Uji t. Kriteria pengambilan keputusannya didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.); apabila nilai Sig. < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan (H_a diterima), dan apabila Sig. > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan (H_0 diterima). Merujuk kembali pada Tabel 4.8, hasil Uji t untuk variabel Persepsi Dukungan Sosial menunjukkan nilai t hitung sebesar -0,106 dengan nilai signifikansi sebesar 0,916. Karena nilai signifikansi jauh lebih besar dari taraf toleransi kesalahan 5% atau 0,05 ($0,916 > 0,05$), maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak.

Berdasarkan hasil uji statistik tersebut, dapat disimpulkan bahwa persepsi dukungan sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Mabna Khadijah Al-Kubro. Hal ini mengindikasikan bahwa tinggi atau rendahnya dukungan sosial yang dirasakan oleh subjek, tidak memberikan dampak yang nyata terhadap tingkat stres akademik yang mereka alami. Oleh karena itu, kemungkinan besar terdapat faktor-faktor lain di luar dukungan sosial yang lebih dominan dalam memicu atau memengaruhi stres akademik para mahasiswa baru tersebut.

5. Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi (R^2) dilakukan untuk mengetahui seberapa besar persentase pengaruh atau kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas secara keseluruhan terhadap variabel terikat. Nilai R^2 berkisar antara 0 hingga 1; di mana semakin angkanya mendekati 1, maka semakin besar pula kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan variasi variabel terikat. Sebagaimana hasil uji koefisien determinasi pada table berikut:

Tabel 4. 9 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.007 ^a	.000	-.005	14.938

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

b. Dependent Variable: Stres Akademik

Berdasarkan Tabel 4.9 di atas, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (R^2) adalah sebesar 0,007 dan nilai koefisien determinasi (R Square) yang diperoleh adalah sebesar 0,000. Angka tersebut menunjukkan bahwa persentase kontribusi variabel Persepsi Dukungan Sosial terhadap variabel Stres Akademik pada mahasiswa baru di Mabna Khadijah Al-Kubro adalah sebesar 0%. Dengan kata lain, dinamika atau naik-turunnya tingkat stres akademik yang dialami oleh responden sama sekali tidak dideterminasi oleh persepsi dukungan sosial yang mereka terima. Seluruh variasi stres akademik (100%) dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar variabel dukungan sosial yang diteliti dalam penelitian

ini, seperti kemungkinan adanya beban kurikulum yang padat, adaptasi terhadap regulasi keasramaan yang sistemik, manajemen waktu individu, maupun tuntutan akademik lainnya.

D. Pembahasan

1. Tingkat stres akademik pada mahasiswa baru *mabna* Khadijah Al-Kubro

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 205 mahasiswa baru Mabna Khadijah Al-Kubro, diketahui bahwa tingkat stres akademik didominasi oleh kategori sedang dengan jumlah 141 responden (68,78%), sedangkan 34 responden (16,59%) berada pada kategori tinggi dan 30 responden (14,63%) berada pada kategori rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru mengalami tekanan akademik pada taraf sedang, yang berarti bahwa mahasiswa merasakan adanya tuntutan akademik yang cukup besar, namun secara umum masih mampu mengelola tekanan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Adanya perasaan tertekan ini tidak terlepas dari berbagai sumber tuntutan baru yang wajar mereka temui di lingkungan perguruan tinggi.

Menurut Lin & Chen (2009), stres akademik merupakan keadaan tertekan yang dialami individu akibat adanya tuntutan akademik yang berasal dari berbagai sumber, seperti tekanan dari guru atau dosen, hasil belajar, ujian, tuntutan belajar kelompok, serta harapan terhadap diri sendiri. Stres akademik muncul ketika individu memandang bahwa tuntutan akademik yang dihadapinya melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Dengan demikian, tingkat stres akademik yang

berada pada kategori sedang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru Mabna Khadijah Al-Kubro mengalami tekanan yang berasal dari berbagai tuntutan akademik, namun secara umum masih mampu menyesuaikan diri dan mengelola tekanan tersebut.

Tingkat stres akademik kategori sedang yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru Mabna Khadijah Al-Kubro mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik yang ada, meskipun tetap merasakan adanya tekanan selama proses penyesuaian diri. Kondisi tersebut dapat dipahami mengingat responden penelitian merupakan mahasiswa tahun pertama yang sedang berada pada masa transisi dari jenjang pendidikan menengah menuju pendidikan tinggi. Selain menghadapi perubahan sistem pembelajaran dan peningkatan beban akademik, mahasiswa juga harus beradaptasi dengan kehidupan di ma'had yang memiliki berbagai aturan serta kegiatan yang wajib diikuti. Adanya tuntutan ganda tersebut memungkinkan mahasiswa mengalami tekanan akademik, namun tekanan tersebut masih berada pada taraf yang dapat dikelola.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Dyson dan Renk (2006) yang menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru, sistem pembelajaran yang berbeda, serta berbagai tuntutan yang lebih kompleks dibandingkan ketika masih berada di sekolah menengah. Masa transisi tersebut sering kali memunculkan

berbagai tekanan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, tidak mengherankan apabila sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kategori stres akademik sedang.

Kerentanan pada fase transisi ini turut diperkuat oleh hasil studi Reddy et al. (2018) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama cenderung mengalami stres akademik pada tingkat sedang akibat tuntutan akademik, proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, serta tingginya harapan untuk mencapai prestasi akademik yang baik. Dinamika masa transisi ini kemudian diperjelas oleh temuan Safitri & Dewi (2018), yang mengindikasikan bahwa mahasiswa yang masih dalam fase perkembangan cenderung memiliki banyak pertimbangan kognitif, sehingga mereka lebih mudah memandang tekanan akademik tersebut secara negatif dan menganggapnya sebagai sesuatu yang membebani. Oleh karena itu, benang merah dari kedua penelitian terdahulu ini sangat relevan untuk menjelaskan fenomena dalam penelitian ini; mengingat responden yang merupakan mahasiswa baru Mabna Khadijah Al-Kubro sedang berada pada fase transisi krusial yang memaksa mereka untuk beradaptasi dengan tingginya tuntutan akademik perguruan tinggi sekaligus ketatnya rutinitas kehidupan di ma'had.

Ditinjau dari perspektif psikologi Islam, tekanan dan kesulitan yang dihadapi individu merupakan bagian dari ujian yang diberikan Allah Swt. kepada manusia. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 yang menjelaskan bahwa Allah tidak membebani

seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ayat tersebut menunjukkan bahwa setiap kesulitan dan tuntutan yang dihadapi manusia pada hakikatnya masih berada dalam batas kemampuan yang dimilikinya. Dengan demikian, berbagai tekanan akademik yang dialami mahasiswa baru dapat dipandang sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pendewasaan diri yang dapat membantu individu mengembangkan kemampuan adaptasi, pengelolaan diri, serta ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa baru Mabna Khadijah Al-Kubro berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mengalami berbagai tekanan akademik sebagai konsekuensi dari proses adaptasi terhadap kehidupan perkuliahan dan lingkungan ma'had. Meskipun demikian, tingkat stres yang berada pada kategori sedang mengindikasikan bahwa mahasiswa pada umumnya masih memiliki kemampuan untuk mengelola dan menyesuaikan diri terhadap tuntutan yang dihadapi.

2. Tingkat persepsi dukungan sosial pada mahasiswa baru *mabna* Khadijah Al-Kubro

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 205 mahasiswa baru Mabna Khadijah Al-Kubro, diketahui bahwa tingkat persepsi dukungan sosial didominasi oleh kategori sedang dengan jumlah 131 responden (63,90%), sedangkan 36 responden (17,56%) berada pada

kategori tinggi dan 38 responden (18,54%) berada pada kategori rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki persepsi yang cukup baik terhadap dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitarnya. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa merasa memperoleh perhatian, bantuan, serta dukungan dari orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan dirinya, meskipun tingkat dukungan yang dirasakan berbeda pada setiap individu.

Menurut Zimet et al. (1988), persepsi dukungan sosial merupakan keyakinan individu mengenai sejauh mana dirinya memperoleh dukungan dari orang-orang yang dianggap penting dalam kehidupannya. Dukungan tersebut dapat berasal dari keluarga, teman, maupun significant others yang mampu memberikan bantuan secara emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan instrumental. Dengan demikian, persepsi dukungan sosial tidak hanya ditentukan oleh banyaknya bantuan yang diterima individu, tetapi juga oleh bagaimana individu memaknai dan merasakan keberadaan dukungan tersebut.

Tingkat persepsi dukungan sosial kategori sedang yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru Mabna Khadijah Al-Kubro telah merasakan adanya dukungan dari lingkungan sekitarnya, namun dukungan tersebut belum sepenuhnya dipersepsikan secara optimal. Kondisi ini dapat dipahami mengingat responden penelitian merupakan mahasiswa tahun pertama yang sedang berada pada masa transisi menuju kehidupan perguruan tinggi serta

menjalani kehidupan di lingkungan ma'had. Pada masa tersebut, mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, membangun hubungan sosial yang baru, serta menyesuaikan diri dengan berbagai aktivitas akademik maupun kegiatan ma'had. Oleh karena itu, keberadaan keluarga, teman sebaya, serta pembina ma'had menjadi sumber dukungan yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan yang ada.

Menurut Zimet et al. (1988), persepsi dukungan sosial bersumber dari tiga aspek utama, yaitu keluarga (*family*), teman (*friends*), dan orang-orang yang dianggap penting (*significant others*). Ketiga sumber dukungan tersebut memiliki peran penting dalam memberikan rasa nyaman, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu individu menghadapi berbagai permasalahan yang dialami. Dalam konteks mahasiswa baru Mabna Khadijah Al-Kubro, dukungan tersebut dapat diperoleh dari orang tua dan anggota keluarga, teman sesama mahasiswa, maupun musyrifah dan pihak-pihak lain yang memiliki kedekatan dengan mahasiswa. Adanya berbagai sumber dukungan tersebut memungkinkan mahasiswa baru Mabna Khadijah Al-Kubro memiliki persepsi dukungan sosial pada kategori sedang.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persepsi dukungan sosial pada kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa telah merasakan adanya dukungan dari lingkungan sosialnya, meskipun intensitas

dukungan yang diterima dan dipersepsikan masih berbeda-beda pada setiap individu. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal, kemampuan individu dalam membangun relasi sosial, serta kondisi lingkungan tempat individu berinteraksi.

Ditinjau dari perspektif psikologi Islam, manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain. Islam mengajarkan pentingnya tolong-menolong dan saling memberikan dukungan dalam kebaikan. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS. Al-Maidah ayat 2 yang menjelaskan agar manusia saling tolong-menolong dalam kebajikan dan takwa. Nilai tersebut menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial memiliki peran penting dalam kehidupan individu karena dapat memberikan rasa aman, kenyamanan, serta membantu seseorang menghadapi berbagai kesulitan yang dialami.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat persepsi dukungan sosial pada mahasiswa baru Mabna Khadijah Al-Kubro berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah merasakan adanya dukungan dari lingkungan sekitarnya, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun pihak lain yang dianggap penting. Meskipun demikian, tingkat dukungan sosial yang dipersepsikan setiap individu dapat berbeda, tergantung pada kualitas hubungan sosial serta cara individu memaknai dukungan yang diterimanya.

3. Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru *Mabna Khadijah Al-Kubro*

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,916 ($>0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persepsi dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa baru *Mabna Khadijah Al-Kubro*.

Tidak adanya pengaruh yang signifikan menunjukkan bahwa tinggi rendahnya persepsi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa tidak secara langsung menentukan tinggi rendahnya tingkat stres akademik yang dialami. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki persepsi dukungan sosial tinggi belum tentu memiliki tingkat stres akademik yang rendah, demikian pula mahasiswa dengan persepsi dukungan sosial yang rendah belum tentu mengalami stres akademik yang tinggi. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial hanya memberikan kontribusi yang sangat kecil terhadap stres akademik, sedangkan sebagian besar variasi stres akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Menurut Zimet et al., (1988), dukungan sosial merupakan persepsi individu mengenai ketersediaan bantuan dari keluarga, teman, dan orang-orang yang dianggap penting. Dukungan sosial pada dasarnya dapat

memberikan rasa aman, perhatian, serta kenyamanan psikologis bagi individu. Sejalan dengan hal tersebut, Cohen dan Wills (1985) melalui stress-buffering hypothesis menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor pelindung yang dapat membantu individu mengurangi dampak negatif dari situasi yang menimbulkan stres. Namun, pengaruh tersebut tidak selalu muncul secara langsung pada setiap individu dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya.

Faktor-faktor tersebut dapat berupa kemampuan manajemen waktu, strategi coping, self-efficacy, tuntutan akademik, penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, serta berbagai aktivitas yang harus dijalani mahasiswa selama berada di lingkungan ma'had. Selain faktor-faktor tersebut, ketiadaan pengaruh signifikan ini diduga kuat dipengaruhi oleh hilangnya peran variabel internal psikologis mahasiswa, salah satunya adalah *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan sikap kepedulian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat dihadapkan pada berbagai kesulitan hidup atau kekurangan diri (Neff, 2023). Konsep penerimaan emosional ini memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan *personal resilience* (resiliensi personal). Lebih lanjut, ketangguhan pada remaja (*adolescent resilience*) sejatinya terbentuk dari integrasi dua dimensi utama, yakni faktor sosial (dukungan eksternal) dan faktor personal (kompetensi internal) (Rofiqah et al., 2023). Ketika dukungan sosial dirasa tidak memberikan pengaruh yang signifikan dalam menekan stres, maka

ketangguhan yang bersumber dari faktor personal memegang peranan yang jauh lebih krusial.

Mahasiswa baru yang sedang berada pada masa transisi sering kali menghadapi kesulitan dalam menyeimbangkan kurikulum ganda di universitas dan asrama. Dalam situasi ini, mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi akan memandang kelelahan tersebut sebagai pengalaman yang wajar dan mampu menerima keadaannya tanpa melebih-lebihkan situasi negatif yang terjadi. Keseimbangan pikiran dan emosi yang dihasilkan dari *self-compassion* inilah yang menjadi fondasi utama bagi terbangunnya *self-resilience*. *Self-resilience* merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi kesulitan, serta kemampuan untuk pulih dan bertahan saat berhadapan dengan berbagai tantangan akademik (Rofiqah et al., 2025). Mahasiswa yang memiliki ketangguhan diri (*resilient*) terbukti lebih mampu mengatasi masalah manajemen waktu, mempertahankan motivasi belajar, dan menjaga konsistensi keterlibatan akademik (*study persistence*) mereka meski berada di bawah tekanan.

Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-compassion* yang rendah cenderung terus-menerus mengkritik diri sendiri atas setiap kekurangan dan kegagalan yang ia alami. Sikap mengkritik diri secara berlebihan ini tentu akan menghambat terbentuknya resiliensi diri, sehingga mahasiswa tersebut akan lebih rentan dan kesulitan untuk beradaptasi secara positif saat menemui kendala dalam pendidikannya. Akibatnya, meskipun mereka

mendapatkan persepsi dukungan sosial yang cukup dari teman sekamar atau musyrihah di Mabna Khadijah Al-Kubro, dukungan eksternal tersebut tidak akan efektif meredam stres akademik jika tidak diimbangi dengan kemampuan penerimaan diri (*self-compassion*) dan ketangguhan mental (*self-resilience*) yang kuat dari dalam diri mahasiswa itu sendiri. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa *self-compassion* mampu meningkatkan resiliensi dan meminimalkan stres yang dialami oleh individu (Rofiqah, 2023). Oleh karena itu, dominasi faktor internal pengolahan emosi semacam inilah yang menjadikan variabel eksternal seperti dukungan sosial terlihat tidak memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Salmon dan Santi (2021) yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa perantau selama pembelajaran daring. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Temuan yang berbeda juga diperoleh dari penelitian Annisa dan Dewi (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik pada siswa asrama. Selain itu, Saputri dan Surawan (2025) menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan akademik yang dialami. Dengan demikian, sebagian besar penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial

berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat membantu menurunkan tingkat stres akademik.

Akan tetapi, hasil penelitian ini menunjukkan temuan yang berbeda, sehingga mengindikasikan bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik dapat bervariasi bergantung pada karakteristik subjek dan konteks lingkungan yang diteliti. Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya diduga disebabkan oleh karakteristik subjek penelitian yang berbeda. Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa baru yang tinggal di Mabna Khadijah Al-Kubro dan harus menjalani tuntutan akademik maupun kehidupan ma'had secara bersamaan. Kondisi tersebut memungkinkan munculnya berbagai sumber tekanan yang lebih kompleks sehingga stres akademik yang dialami mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh persepsi dukungan sosial.

Ditinjau dari perspektif psikologi Islam, manusia dianjurkan untuk saling membantu dan memberikan dukungan kepada sesama. Namun demikian, Islam juga mengajarkan pentingnya kesabaran, ikhtiar, dan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS. Al-Insyirah ayat 5–6 yang menjelaskan bahwa sesungguhnya bersama kesulitan terdapat kemudahan. Ayat tersebut menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi dengan tetap berusaha dan berserah diri kepada Allah Swt.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa persepsi dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Mabna Khadijah Al-Kubro. Hasil tersebut menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar persepsi dukungan sosial, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut mengenai variabel-variabel lain yang dapat memengaruhi stres akademik pada mahasiswa baru.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Mabna Khadijah Al-Kubro, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik pada mahasiswa baru di Mabna Khadijah Al-Kubro didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 141 responden (68,78%), sedangkan 34 responden (16,59%) berada pada kategori tinggi dan 30 responden (14,63%) berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan adanya beban dari tuntutan akademik dan asrama, namun secara umum masih mampu mengelola tekanan tersebut.
2. Tingkat persepsi dukungan sosial pada mahasiswa baru di Mabna Khadijah Al-Kubro mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 131 responden (63,90%), %, sedangkan 36 responden (17,56%) berada pada kategori tinggi dan 38 responden (18,54%) berada pada kategori rendah. Mahasiswa merasa mendapatkan perhatian dan bantuan dari keluarga, teman sebaya, serta orang-orang terdekat, meskipun intensitasnya belum maksimal.
3. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Mabna Khadijah Al-Kubro, dengan nilai signifikansi sebesar 0,916 ($> 0,05$) dan koefisien determinasi

sebesar 0%. Artinya, tinggi rendahnya persepsi dukungan sosial tidak menentukan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diupayakan untuk dilaksanakan secara maksimal, namun tetap memiliki beberapa keterbatasan, antara lain:

1. Pemilihan sampel dalam penelitian ini disesuaikan dengan dinamika dan padatnya jadwal kegiatan mahasiswa di Mabna Khadijah Al-Kubro. Meskipun pendekatan ini sangat efektif untuk memotret kondisi riil pada populasi tersebut secara spesifik, hasilnya sangat merepresentasikan karakteristik unik lingkungan Mabna Khadijah Al-Kubro. Oleh karena itu, diperlukan kehati-hatian apabila temuan ini digeneralisasikan pada institusi berasrama lain yang memiliki sistem atau regulasi yang berbeda.
2. Penelitian ini difokuskan pada eksplorasi mendalam mengenai peran faktor eksternal, yakni persepsi dukungan sosial, terhadap dinamika stres akademik. Berdasarkan temuan yang menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan, penelitian ini justru membuka temuan baru bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa sangat kompleks. Faktor-faktor internal individu yang merupakan kunci utama regulasi emosi, seperti *self-compassion*, *self-resilience*, dan efikasi diri, belum diukur dalam model ini sehingga membatasi pemahaman menyeluruh mengenai variabel penentu stres akademik.

C. Saran dan Arah Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian di atas, peneliti merumuskan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Baru (Mahasantri)

Mengingat dukungan sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan stres akademik, mahasiswa disarankan untuk tidak hanya bergantung pada dukungan lingkungan luar. Mahasiswa perlu lebih proaktif mengembangkan kemampuan internal, seperti menyusun skala prioritas, melatih kedisiplinan manajemen waktu antara kegiatan kuliah dan ma'had, serta menerapkan strategi koping yang adaptif.

2. Bagi Pihak Ma'had Khadijah Al-Kubro

Pihak pengelola ma'had dapat menyelenggarakan program pendampingan yang berfokus pada pelatihan soft-skill, seperti manajemen stres dan manajemen waktu, guna membekali mahasantri dalam menghadapi kurikulum ganda. Selain itu, evaluasi terhadap kepadatan jadwal kegiatan asrama, terutama pada masa-masa krusial menjelang ujian akademik universitas, dapat dipertimbangkan agar tidak semakin membebani kondisi psikologis mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji topik serupa, disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel independen lain yang berasal dari faktor internal, seperti efikasi diri (self-efficacy), resiliensi, kemandirian belajar, atau prokrastinasi akademik. Selain itu, penggunaan

teknik pengambilan sampel probabilistik (probability sampling) sangat dianjurkan agar data yang dihasilkan memiliki tingkat keterwakilan populasi yang lebih kuat dan cakupan generalisasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwy Yusuf, M., Abraham, A., Rukmana, H., Herman, & Trisnawati, H. (2024). Analisis Regresi Linier Sederhana dan Berganda Beserta Penerapannya. *Journal on Education*, 06(02), 13331–13344.
- Annisa, W. T., & Dewi, E. M. P. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Siswa Berasrama di SMA Islam Athirah Bone. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(3), 3. <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i3.2025.3>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas (4th ed.). *Pustaka Pelajar*, 3(1), 19–26.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. In *Self-efficacy: The exercise of control*. (pp. ix, 604–ix, 604). W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. <https://doi.org/10.1016/j.math.2010.09.003>
- Djamaludin, A., & Suroso, F. N. (2005). *PSIKOLOGI ISLAMI : Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi* (6th ed.). Pustaka Pelajar.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: depressive

- symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231–1244. <https://doi.org/10.1002/jclp.20295>
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913–1915). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Gadzella, Bernadette M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gaol, N. T. L. (2016). *Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional*. 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi* (7th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Golzar, J., & Noor, S. (2022). Defining Convenience Sampling in a Scientific Research. *International Journal of Education and Language Studies*, 1(November), 72–77. https://www.ijels.net/article_162981_06fc448b8914d42316b8d44829c88188.pdf
- Haifa, N. M., Nabilla, I., Rahmatika, V., & Hidayatullah, R. (2025). Identifikasi Variabel Penelitian , Jenis Sumber Data dalam Penelitian Pendidikan Pendidikan Bahasa Arab / Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang berubah tergantung situasi tertentu . (Arib , M . F ., dkk , 2024). : : *Jurnal Pendidikan Dan Bahasa*, 2(2), 256–270.
- Hamdan, A. (2008). Cognitive restructuring: An Islamic perspective. *Journal of*

Muslim Mental Health, 3(1), 99–116.
<https://doi.org/10.1080/15564900802035268>

Hatteberg, S. (2020). *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics* “ There ’ s no way I can do all of this ”: The Perceived Impacts of Stress Exposure on the Academic Development of Collegiate Athletes. 13(2).

Humaidah, A., Mulyono, R., Salsyabila, N., Auvaizah, N., & Zikra, R. (2026). *Adaptation and validation of the academic stress inventory scale for college students Adaptasi dan validasi skala academic stress inventory pada mahasiswa*. 21(April), 1–15.

Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2), 153–169.
<https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress: appraisal, and coping* (Vol. 445). Springer.

Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). *Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology*. 7(2), 157–162.

Melati, M., & Barus, G. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau:(Studi Deskripsi Korelasi Pada Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Prodi BK *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4), 74–85.
<https://journal.lpkd.or.id/index.php/Edukasi/article/view/615%0Ahttps://journal.lpkd.or.id/index.php/Edukasi/article/download/615/977>

Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>

Mulya, M. D., & Iriani, F. D. R. (2025). *DUKUNGAN SOSIAL DAN ADAPTASI*

MAHASISWA DI LINGKUNGAN KAMPUS. 9(1), 125–136.

Najati, M. U. (2005). *ILMU JIWA DALAM AL-QURÂN*. Pustaka Azzam.

Nashori, F. (2008). *Psikologi Sosial Islam* (1st ed.). PT Refika Aditama.

Nasution, L. M. (2017). Statistik Dekskriptif. *Statistik Deskriptif*, 14(21), 5472–5476.

Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion : Theory , Intervention*. 193–218.

Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87.

Putri, A. D., Ahman, A., Hilmia, R. S., Almaliyah, S., & Permana, S. (2023). Pengaplikasian Uji T Dalam Penelitian Eksperimen. *Jurnal Lebesgue : Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika Dan Statistika*, 4(3), 1978–1987. <https://doi.org/10.46306/lb.v4i3.527>

Rahmah, R., Masluchah, L., Dewi, W. C., & Puspitasari, R. P. (2022). *IDEA : Jurnal Psikologi IDEA : Jurnal Psikologi*. 6(1), 61–74.

Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Academic stress among university students: A quantitative study of generation Y and Z's perception. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 26(3), 2115–2128.

Rasmun. (2004). *Stres,Koping dan Adaptasi*.

Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>

Rofiqah, Cholili, A. H., & Furqon, M. A. (2025). *Integrating Academic Talent , Personal Resilience , and Study Persistence : The Role of DAT in University Counseling Services*. 17, 2652–2662. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v17i2.7079>

- Rofiqah, R. (2023). *The Effect of Self-compassion and Support* (Issue 2020). Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9>
- Rofiqah, Rosidi, S., & Pawelzick, C. A. (2023). *Personal and social factors of resilience : Factorial validity and internal consistency of Indonesian read*. 5(1), 113–120.
- Safitri, R. I., & Dewi, D. K. (2018). *PERBEDAAN PERCEIVED ACADEMIC STRESS DITINJAU DARI TAHUN ANGKATAN PADA MAHASISWA FAKULTAS X*. 32–42.
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi. *Buku Abstrak Seminar Nasional*, 1(1), 128–135.
- Saputri, M. J., & Surawan, S. (2025). Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif terhadap Stres Belajar di kalangan Pelajar SMA. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(2), 07–17. <https://doi.org/10.55606/jurripen.v4i2.5322>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Saudi, A. N. A., Bintang, R. S., Loloallo, V. L., & Zainuddin, N. I. (2024). Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): Uji Validitas Konstruk dengan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 4266–4275. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7492>
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach*. <https://doi.org/10.1108/lodj-06-2013-0079>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (2nd ed.). Lentera hati.
- Sianturi, rektor. (2025). Test Normality As a Condition of Hypothesis Testing. *Jurnal Pembelajaran Dan Matematika Sigma (Jpms)*, 10(1), 1–14.

- Siregar, I. S. (2016). INTEGRASI KAMPUS DAN PESANTREN DI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG. *Studi Multidisipliner*, 3(2).
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Suriani, O. D., Margaretha, D., & Bone, M. P. (2025). *Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII f SMP Negeri 16 Kupang*. 5(2). <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i2.1392>
- Suwartono. (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian* (E. Risanto (ed.)). Andi Offset.
- Widiastuti, M., Fitria, D., & Setaningsih, T. (2025). *Faktor-Faktor yang mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menghadapi Ujian Akhir Skripsi*. 6(September), 9739–9760.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Yusuf, N. M. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik*. 13(02), 4–5.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988a). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988b). Zimet_MSPSS.pdf. In *Journal of Personality Assessment* (Vol. 52, Issue 1, pp. 30–41).

LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Validitas Persepsi Dukungan Sosial

		Correlations												
		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	Dukungan Sosial
X1	Pearson Correlation	1	.678**	.522**	.593**	.480**	.528**	.529**	.443**	.586**	.507**	.478**	.388**	.758**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205
X2	Pearson Correlation	.678**	1	.599**	.493**	.642**	.524**	.422**	.433**	.588**	.624**	.571**	.419**	.788**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205
X3	Pearson Correlation	.522**	.599**	1	.703**	.556**	.470**	.297**	.580**	.457**	.509**	.703**	.293**	.750**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205
X4	Pearson Correlation	.593**	.493**	.703**	1	.482**	.450**	.308**	.657**	.427**	.489**	.680**	.261**	.734**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205
X5	Pearson Correlation	.480**	.642**	.556**	.482**	1	.402**	.265**	.403**	.430**	.764**	.543**	.232**	.705**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205
X6	Pearson Correlation	.528**	.524**	.470**	.450**	.402**	1	.694**	.471**	.772**	.452**	.576**	.627**	.783**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205
X7	Pearson Correlation	.529**	.422**	.297**	.308**	.265**	.694**	1	.329**	.688**	.372**	.357**	.638**	.666**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205
X8	Pearson Correlation	.443**	.433**	.580**	.657**	.403**	.471**	.329**	1	.424**	.428**	.692**	.432**	.709**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205
X9	Pearson Correlation	.586**	.588**	.457**	.427**	.430**	.772**	.688**	.424**	1	.523**	.522**	.701**	.804**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205
X10	Pearson Correlation	.507**	.624**	.509**	.489**	.764**	.452**	.372**	.428**	.523**	1	.553**	.278**	.737**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205
X11	Pearson Correlation	.478**	.571**	.703**	.680**	.543**	.576**	.357**	.692**	.522**	.553**	1	.422**	.794**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205
X12	Pearson Correlation	.388**	.419**	.293**	.261**	.232**	.627**	.638**	.432**	.701**	.278**	.422**	1	.644**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	.758**	.788**	.750**	.734**	.705**	.783**	.666**	.709**	.804**	.737**	.794**	.644**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik

[illegible]

Y21	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.278 ^{**} .000 205	.346 ^{**} .000 205	.315 ^{**} .000 205	.219 ^{**} .002 205	.415 ^{**} .000 205	.276 ^{**} .000 205	.329 ^{**} .000 205	.390 ^{**} .000 205	.250 ^{**} .000 205	.195 ^{**} .014 205	.171 ^{**} .014 205	.210 ^{**} .002 205	.266 ^{**} .000 205	.245 ^{**} .000 205	.284 ^{**} .000 205	.202 ^{**} .004 205	.315 ^{**} .000 205	.353 ^{**} .000 205	.386 ^{**} .000 205	.352 ^{**} .000 205	1 205	.489 ^{**} .000 205	.582 ^{**} .000 205	.300 ^{**} .000 205	.276 ^{**} .000 205	.258 ^{**} .000 205	.409 ^{**} .000 205	.363 ^{**} .000 205	.397 ^{**} .000 205	.322 ^{**} .000 205	.408 ^{**} .000 205	.302 ^{**} .000 205	.365 ^{**} .000 205	.419 ^{**} .000 205	.852 ^{**} .000 205
Y22	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.267 ^{**} .000 205	.345 ^{**} .000 205	.338 ^{**} .000 205	.227 ^{**} .001 205	.411 ^{**} .000 205	.323 ^{**} .000 205	.241 ^{**} .001 205	.255 ^{**} .000 205	.194 ^{**} .005 205	.211 ^{**} .002 205	.188 ^{**} .007 205	.213 ^{**} .005 205	.135 ^{**} .054 205	.188 ^{**} .007 205	.078 ^{**} .278 205	.011 ^{**} .872 205	.147 ^{**} .035 205	.349 ^{**} .000 205	.319 ^{**} .000 205	.154 ^{**} .028 205	.489 ^{**} .000 205	1 205	.302 ^{**} .005 205	.335 ^{**} .000 205	.299 ^{**} .000 205	.213 ^{**} .000 205	.258 ^{**} .000 205	.276 ^{**} .000 205	.391 ^{**} .000 205	.353 ^{**} .002 205	.230 ^{**} .000 205	.334 ^{**} .000 205	.382 ^{**} .000 205	.229 ^{**} .001 205	.536 ^{**} .000 205
Y23	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.274 ^{**} .000 205	.331 ^{**} .000 205	.343 ^{**} .000 205	.358 ^{**} .000 205	.381 ^{**} .000 205	.231 ^{**} .000 205	.220 ^{**} .001 205	.311 ^{**} .000 205	.280 ^{**} .000 205	.051 ^{**} .002 205	-.008 .469 205	.228 ^{**} .928 205	.274 ^{**} .001 205	.244 ^{**} .000 205	.282 ^{**} .000 205	.314 ^{**} .000 205	.322 ^{**} .000 205	.255 ^{**} .000 205	.309 ^{**} .000 205	.295 ^{**} .000 205	.582 ^{**} .000 205	.302 ^{**} .000 205	1 205	.291 ^{**} .000 205	.148 ^{**} .037 205	.216 ^{**} .002 205	.423 ^{**} .000 205	.380 ^{**} .000 205	.435 ^{**} .000 205	.288 ^{**} .000 205	.358 ^{**} .005 205	.197 ^{**} .005 205	.297 ^{**} .000 205	.360 ^{**} .000 205	.588 ^{**} .000 205
Y24	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.144 ^{**} .039 205	.153 ^{**} .028 205	.051 ^{**} .467 205	.212 ^{**} .002 205	.263 ^{**} .000 205	.280 ^{**} .000 205	.194 ^{**} .005 205	.240 ^{**} .001 205	.221 ^{**} .001 205	.054 ^{**} .438 205	.062 ^{**} .381 205	.057 ^{**} .416 205	.201 ^{**} .004 205	.279 ^{**} .000 205	.173 ^{**} .013 205	.243 ^{**} .000 205	.219 ^{**} .002 205	.220 ^{**} .002 205	.246 ^{**} .000 205	.249 ^{**} .000 205	.300 ^{**} .000 205	.335 ^{**} .000 205	.291 ^{**} .000 205	1 205	.531 ^{**} .000 205	.294 ^{**} .000 205	.335 ^{**} .000 205	.324 ^{**} .000 205	.249 ^{**} .000 205	.219 ^{**} .002 205	.195 ^{**} .005 205	.216 ^{**} .002 205	.105 ^{**} .133 205	.177 ^{**} .011 205	.465 ^{**} .000 205
Y25	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.120 ^{**} .088 205	.075 ^{**} .286 205	.054 ^{**} .442 205	.064 ^{**} .359 205	.183 ^{**} .008 205	.230 ^{**} .001 205	.185 ^{**} .008 205	.212 ^{**} .002 205	.219 ^{**} .002 205	.146 ^{**} .037 205	.169 ^{**} .016 205	.194 ^{**} .102 205	.115 ^{**} .292 ^{**} 205	.265 ^{**} .088 205	.120 ^{**} .025 205	.157 ^{**} .088 205	.238 ^{**} .000 205	.308 ^{**} .000 205	.164 ^{**} .019 205	.276 ^{**} .000 205	.299 ^{**} .000 205	.148 ^{**} .037 205	.531 ^{**} .000 205	1 205	.254 ^{**} .000 205	.228 ^{**} .001 205	.282 ^{**} .000 205	.218 ^{**} .002 205	.243 ^{**} .000 205	.197 ^{**} .005 205	.284 ^{**} .000 205	.172 ^{**} .014 205	.303 ^{**} .000 205	.447 ^{**} .000 205	
Y26	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.162 ^{**} .009 205	.175 ^{**} .012 205	.187 ^{**} .007 205	.268 ^{**} .000 205	.342 ^{**} .000 205	.185 ^{**} .008 205	.145 ^{**} .038 205	.212 ^{**} .002 205	.243 ^{**} .000 205	.066 ^{**} .236 205	.083 ^{**} .244 ^{**} 205	.219 ^{**} .224 ^{**} 205	.194 ^{**} .001 205	.238 ^{**} .014 205	.171 ^{**} .089 205	.095 ^{**} .011 205	.258 ^{**} .002 205	.213 ^{**} .000 205	.216 ^{**} .000 205	.294 ^{**} .000 205	1 205	.396 ^{**} .000 205	.245 ^{**} .000 205	.276 ^{**} .000 205	.332 ^{**} .000 205	.284 ^{**} .001 205	.227 ^{**} .000 205	.189 ^{**} .015 205	.214 ^{**} .002 205	.452 ^{**} .000 205					
Y27	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.250 ^{**} .000 205	.259 ^{**} .000 205	.265 ^{**} .000 205	.301 ^{**} .000 205	.303 ^{**} .001 205	.224 ^{**} .000 205	.327 ^{**} .000 205	.327 ^{**} .000 205	.356 ^{**} .000 205	.048 ^{**} .499 205	.038 ^{**} .586 205	.257 ^{**} .000 205	.523 ^{**} .000 205	.277 ^{**} .000 205	.336 ^{**} .000 205	.321 ^{**} .000 205	.419 ^{**} .000 205	.325 ^{**} .000 205	.199 ^{**} .004 205	.337 ^{**} .000 205	.409 ^{**} .000 205	.258 ^{**} .000 205	.423 ^{**} .000 205	.335 ^{**} .000 205	.228 ^{**} .001 205	.396 ^{**} .000 205	1 205	.415 ^{**} .000 205	.382 ^{**} .000 205	.231 ^{**} .001 205	.421 ^{**} .000 205	.174 ^{**} .013 205	.249 ^{**} .000 205	.297 ^{**} .000 205	.604 ^{**} .000 205
Y28	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.286 ^{**} .000 205	.308 ^{**} .000 205	.274 ^{**} .000 205	.205 ^{**} .003 205	.333 ^{**} .000 205	.205 ^{**} .003 205	.409 ^{**} .000 205	.398 ^{**} .000 205	.147 ^{**} .000 205	.146 ^{**} .036 205	.143 ^{**} .042 205	.262 ^{**} .000 205	.189 ^{**} .007 205	.340 ^{**} .000 205	.273 ^{**} .001 205	.225 ^{**} .000 205	.274 ^{**} .000 205	.384 ^{**} .000 205	.461 ^{**} .000 205	.239 ^{**} .001 205	.363 ^{**} .000 205	.276 ^{**} .000 205	.380 ^{**} .000 205	.324 ^{**} .000 205	.282 ^{**} .000 205	.245 ^{**} .000 205	.415 ^{**} .000 205	1 205	.709 ^{**} .000 205	.474 ^{**} .000 205	.429 ^{**} .000 205	.353 ^{**} .000 205	.335 ^{**} .000 205	.384 ^{**} .000 205	.832 ^{**} .000 205
Y29	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.248 ^{**} .000 205	.325 ^{**} .000 205	.298 ^{**} .000 205	.296 ^{**} .000 205	.389 ^{**} .000 205	.295 ^{**} .000 205	.371 ^{**} .000 205	.363 ^{**} .000 205	.156 ^{**} .028 205	.111 ^{**} .002 205	.137 ^{**} .050 205	.286 ^{**} .000 205	.194 ^{**} .000 205	.282 ^{**} .001 205	.226 ^{**} .006 205	.190 ^{**} .001 205	.239 ^{**} .000 205	.323 ^{**} .000 205	.458 ^{**} .013 205	.173 ^{**} .000 205	.397 ^{**} .000 205	.391 ^{**} .000 205	.435 ^{**} .000 205	.249 ^{**} .002 205	.218 ^{**} .000 205	.276 ^{**} .000 205	.382 ^{**} .000 205	.709 ^{**} .000 205	1 205	.582 ^{**} .000 205	.424 ^{**} .000 205	.412 ^{**} .000 205	.397 ^{**} .000 205	.464 ^{**} .000 205	.847 ^{**} .000 205
Y30	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.299 ^{**} .000 205	.240 ^{**} .001 205	.302 ^{**} .000 205	.248 ^{**} .000 205	.310 ^{**} .000 205	.233 ^{**} .001 205	.416 ^{**} .000 205	.357 ^{**} .000 205	.237 ^{**} .001 205	.227 ^{**} .001 205	.204 ^{**} .003 205	.232 ^{**} .001 205	.080 ^{**} .252 205	.184 ^{**} .008 205	.218 ^{**} .002 205	.158 ^{**} .024 205	.075 ^{**} .287 205	.333 ^{**} .000 205	.327 ^{**} .000 205	.138 ^{**} .048 205	.322 ^{**} .000 205	.353 ^{**} .000 205	.286 ^{**} .000 205	.219 ^{**} .002 205	.243 ^{**} .000 205	.332 ^{**} .001 205	.231 ^{**} .000 205	.474 ^{**} .000 205	.582 ^{**} .000 205	1 205	.431 ^{**} .000 205	.467 ^{**} .000 205	.361 ^{**} .000 205	.418 ^{**} .000 205	.574 ^{**} .000 205
Y31	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.244 ^{**} .000 205	.298 ^{**} .000 205	.345 ^{**} .000 205	.310 ^{**} .000 205	.378 ^{**} .000 205	.268 ^{**} .000 205	.415 ^{**} .000 205	.475 ^{**} .000 205	.265 ^{**} .000 205	.178 ^{**} .011 205	.251 ^{**} .000 205	.281 ^{**} .000 205	.273 ^{**} .000 205	.454 ^{**} .000 205	.233 ^{**} .001 205	.239 ^{**} .001 205	.293 ^{**} .000 205	.381 ^{**} .000 205	.373 ^{**} .000 205	.178 ^{**} .011 205	.408 ^{**} .000 205	.230 ^{**} .001 205	.358 ^{**} .000 205	.195 ^{**} .005 205	.197 ^{**} .005 205	.284 ^{**} .000 205	.421 ^{**} .000 205	.429 ^{**} .000 205	.424 ^{**} .000 205	.431 ^{**} .000 205	1 205	.386 ^{**} .000 205	.365 ^{**} .000 205	.532 ^{**} .000 205	.648 ^{**} .000 205
Y32	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.340 ^{**} .000 205	.407 ^{**} .000 205	.396 ^{**} .000 205	.153 ^{**} .029 205	.418 ^{**} .000 205	.356 ^{**} .000 205	.318 ^{**} .000 205	.385 ^{**} .000 205	.177 ^{**} .011 205	.192 ^{**} .006 205	.196 ^{**} .005 205	.306 ^{**} .000 205	.006 ^{**} .929 205	.247 ^{**} .001 205	.224 ^{**} .003 205	.206 ^{**} .002 205	.220 ^{**} .000 205	.421 ^{**} .000 205	.323 ^{**} .000 205	.142 ^{**} .042 205	.302 ^{**} .000 205	.334 ^{**} .000 205	.197 ^{**} .005 205	.216 ^{**} .002 205	.284 ^{**} .000 205	.227 ^{**} .001 205	.174 ^{**} .013 205	.353 ^{**} .000 205	.412 ^{**} .000 205	.467 ^{**} .000 205	.386 ^{**} .000 205	1 205	.373 ^{**} .000 205	.403 ^{**} .000 205	.575 ^{**} .000 205
Y33	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.162 ^{**} .009 205	.189 ^{**} .007 205	.273 ^{**} .000 205	.204 ^{**} .003 205	.268 ^{**} .000 205	.222 ^{**} .001 205	.332 ^{**} .000 205	.332 ^{**} .000 205	.006 ^{**} .937 205	.170 ^{**} .015 205	.111 ^{**} .112 205	.220 ^{**} .001 205	.117 ^{**} .096 205	.187 ^{**} .007 205	.208 ^{**} .003 205	.135 ^{**} .053 205	.143 ^{**} .040 205	.242 ^{**} .000 205	.324 ^{**} .000 205	.211 ^{**} .002 205	.365 ^{**} .000 205	.382 ^{**} .000 205	.297 ^{**} .000 205	.105 ^{**} .133 205	.172 ^{**} .014 205	.169 ^{**} .000 205	.249 ^{**} .000 205	.335 ^{**} .000 205	.397 ^{**} .000 205	.361 ^{**} .000 205	.365 ^{**} .000 205	.373 ^{**} .000 205	1 205	.375 ^{**} .000 205	.499 ^{**} .000 205

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

		Correlations																																		Stress Akademik
		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Y30	Y31	Y32	Y33	Y34	Stress Akademik
Y34	Pearson Correlation	.267	.264	.331	.215	.332	.226	.423	.355	.224	.326	.230	.347	.261	.576	.324	.221	.276	.443	.372	.202	.419	.229	.390	.177	.303	.214	.297	.384	.404	.418	.532	.403	.375	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.004	.000	.000	.000	.011	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205
Stress Akademik	Pearson Correlation	.537	.584	.578	.503	.665	.504	.614	.615	.497	.300	.289	.469	.456	.556	.506	.446	.508	.620	.530	.434	.652	.536	.586	.465	.447	.452	.604	.624	.632	.647	.574	.648	.575	.499	.649
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205

Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas Persepsi Dukungan Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	205	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	205	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.923	.924	12

Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	205	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	205	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.923	.924	34

Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Stres Akademik	Dukungan Sosial
N		205	205
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	84.35	63.00
	Std. Deviation	14.902	12.914
Most Extreme Differences	Absolute	.047	.076
	Positive	.039	.052
	Negative	-.047	-.076
Kolmogorov-Smirnov Z		.677	1.095
Asymp. Sig. (2-tailed)		.749	.182

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 6 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	7619.483	47	162.117	.675	.941
		Linearity	2.489	1	2.489	.010	.919
		Deviation from Linearity	7616.994	46	165.587	.690	.928
	Within Groups		37682.927	157	240.019		
Total			45302.410	204			

Lampiran 7 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	84.885	5.208		16.300	.000
Dukungan Sosial	-.009	.081	-.007	-.106	.916

a. Dependent Variable: Stres Akademik

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.489	1	2.489	.011	.916 ^a
	Residual	45299.921	203	223.152		
	Total	45302.410	204			

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

b. Dependent Variable: Stres Akademik

Lampiran 8 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.007 ^a	.000	-.005	14.938

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

b. Dependent Variable: Stres Akademik

Lampiran 9 Skala Stres Akademik

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa bahwa tugas dan laporan dari dosen terlalu berat.				
2	Saya merasa tugas dan laporan dari dosen terlalu sulit.				
3	Saya merasa tugas dan laporan dari dosen terlalu banyak.				
4	Saya tidak terlalu memahami materi yang diajarkan oleh beberapa dosen.				
5	Beberapa dosen memberikan terlalu banyak materi, sehingga saya tidak mampu menyelesaikan dan menyerap pembelajaran.				
6	Saya merasa tertekan karena beberapa mata kuliah menggunakan referensi berbahasa asing.				
7	Saya sulit beradaptasi dengan metode pengajaran beberapa dosen.				
8	Setelah masuk universitas, saya sulit mengikuti kecepatan pengajaran dari beberapa dosen.				
9	Dalam beberapa mata kuliah, saya menghabiskan banyak waktu untuk mencari materi.				
10	Orang tua berpikir saya tidak serius dalam belajar.				
11	Saya memiliki konflik dengan orang tua karena hasil akademik.				
12	Saya merasa ada perbedaan besar antara hasil akademik di perkuliahan dengan di sekolah menengah.				
13	Saya khawatir jika hasil akademik saya tidak memenuhi harapan orang tua.				
14	Saya merasa bahwa hasil tes baru-baru ini tidak memuaskan dan mengalami penurunan.				
15	Saya tidak mendapatkan tidur yang cukup di malam hari karena khawatir tentang ujian.				
16	Saya bergadang untuk mempersiapkan ujian.				
17	Saya khawatir harus mengulang mata kuliah wajib jika gagal.				
18	Beberapa materi dan ujian pada mata				

	kuliah sering berubah-ubah, sehingga saya tidak dapat mempersiapkannya dengan baik.				
19	Dalam tugas kelompok, saya sulit membagi tanggung jawab.				
20	Ketika ada tugas kelompok, saya khawatir tidak dapat menemukan anggota kelompok yang sesuai.				
21	Ketika presentasi kuliah, saya merasa khawatir akan ditertawakan oleh teman sekelas.				
22	Saya mudah tersinggung dengan perkataan teman sekelas.				
23	Saya merasa gugup ketika harus berbicara di depan umum atau presentasi.				
24	Ketika ingin belajar sendiri, saya sering terganggu oleh obrolan teman sekelas.				
25	Saya merasa bahwa teman sekelas sangat berisik selama proses perkuliahan, dan hal ini memengaruhi situasi kelas.				
26	Saya merasa ada persaingan di antara teman sekelas terkait hasil akademik.				
27	Saya sangat khawatir bahwa hasil akademik saya tidak sebaik hasil teman-teman sekelas.				
28	Saya merasa tidak mampu mengatur waktu antara aktivitas akademik dan sosial secara efektif.				
29	Saya merasa sangat sulit untuk menyeimbangkan aktivitas akademik dan sosial.				
30	Saya merasa aktivitas sosial dan organisasi mengganggu aktivitas akademik.				
31	Saya merasa bahwa tingkat pembelajaran saya tidak sebaik teman sekelas.				
32	Saya merasa memiliki banyak mata kuliah hingga membuat kewalahan.				
33	Saya merasa tidak tertarik terhadap beberapa mata kuliah atau bidang akademik tertentu.				
34	Setelah masuk universitas, akademik saya tidak sebaik yang diharapkan.				

Lampiran 10 Skala Persepsi Dukungan Sosial

No	Item	SS	S	AS	N	ATS	TS	STS
1	Ada seseorang yang berharga di sekitar saya saat saya membutuhkan bantuan							
2	Saya memiliki seseorang yang berharga untuk berbagi suka dan duka							
3	Keluarga saya benar-benar berusaha untuk berbagi suka dan duka							
4	Saya mendapat dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga							
5	Saya memiliki seseorang yang berharga yang benar-benar menjadi sumber kenyamanan bagi saya							
6	Teman-teman saya benar-benar berusaha membantu saya							
7	Saya bisa mengandalkan teman-teman saya saat ada masalah							
8	Saya bisa membicarakan masalah saya dengan keluarga saya							
9	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka							
10	Ada seseorang yang berharga dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya							
11	Keluarga saya bersedia membantu saya dalam membuat keputusan							
12	Saya bisa membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya							