

STUDI LITERATUR : DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI FAKTOR YANG BERPERAN PENTING DALAM MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Vanella Putri Giyartiningtiyas^{1*}

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga¹

*Corresponding Author : vanella.putri.giyartiningtiyas-2021@fkm.unair.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan individu dengan usia 18-25 tahun di mana kelompok ini termasuk tahapan remaja akhir yang sedang menjalani perkuliahan. Mengalami stres akademik menjadi salah satu hal yang wajar terjadi terutama pada mahasiswa. Data dari Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN), diketahui bahwa bunuh diri menjadi salah satu kasus besar yang terjadi pada remaja di Indonesia dari tahun 2012-2023 dengan persentase mencapai 46,63%. Kasus bunuh diri ini terdapat peningkatan dari tahun ke tahun dan lebih banyak terjadi pada remaja akhir. Remaja sendiri memiliki dua kebutuhan secara psikologis yang perlu dipenuhi dari *belongingness* dan *relationship*. Pemenuhan kebutuhan tersebut harus mendapatkan dukungan penting dari keluarga dan juga tempat pendidikan untuk membantu menciptakan kesehatan jiwa yang baik pada remaja. Dukungan sosial menjadi faktor yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis yang didapatkan individu. Dukungan sosial memiliki peranan penting bagi individu, sehingga individu bisa merasa dihargai karena ada yang peduli, cinta, dan sayang. Pentingnya kajian literatur ini dilakukan, yaitu untuk mengetahui apakah dukungan sosial memiliki peranan penting dalam membantu mengatasi stres akademik yang terjadi pada mahasiswa. Metode dalam Penulisan artikel ini menggunakan metode tinjauan pustaka (*literature review*). Hal ini dilakukan dengan menelaah empat artikel ilmiah yang sudah dipublikasi antara tahun 2020 sampai 2025 yang relevan dengan topik berkaitan dengan adanya dukungan sosial terhadap pengaruhnya pada stres akademik pada mahasiswa. Kajian literatur yang dilakukan dalam penulisan artikel ini memberikan bukti bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa. Dukungan sosial dalam studi literatur mayoritas berperan sebagai mediator.

Kata kunci : dukungan sosial, mahasiswa, stres akademik

ABSTRACT

Students are individuals aged 18-25 years where this group includes the final adolescent stage who are undergoing lectures. Experiencing academic stress is one of the natural things that happens, especially for college students. Data from the National Research and Innovation Agency (BRIN) shows that suicide is one of the major cases that occur in adolescents in Indonesia from 2012-2023 with a percentage of 46.63%. This suicide case has increased from year to year and occurs more in late adolescents. Adolescents themselves have two psychological needs that need to be met, from belongingness and relationship. Fulfilling these needs must receive important support from families and educational places to help create good mental health in adolescents. Social support is an important factor in improving the psychological well-being that individuals get. Social support has an important role for individuals, so that individuals can feel appreciated because there are people who caring and loving. The importance of this literature review is to find out whether social support has an important role in helping to overcome academic stress that occurs in students. The method in writing this article uses the literature review method. This was done by examining four scientific articles that have been published between 2020 and 2025 that are relevant to topics related to the existence of social support for its effect on academic stress in students. The literature review conducted in writing this article provides evidence that there is a positive relationship between social support and academic stress in students. Social support in literature studies mostly plays a mediator role.

Keywords : social support, academic stress, college students

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu dengan usia 18-25 tahun di mana kelompok ini termasuk tahapan remaja akhir yang sedang menjalani perkuliahan. Mengalami stres akademik menjadi salah satu hal yang wajar terjadi terutama pada mahasiswa. Keadaan ini akan membuat individu merasakan tekanan ketika ingin mencapai tujuan yang diinginkan. Terutama dalam perkuliahan tentunya mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tekanan yang berbeda dari kegiatan akademik sendiri, orang tua, atau kondisi lingkungan sosial yang dimiliki (Mufatihah et al., 2025). Menurut data dari Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN), diketahui bahwa Indonesia memiliki kasus bunuh diri yang terjadi dari tahun 2012-2023 di mana sebagian besar merupakan kasus yang terjadi pada remaja dengan persentase mencapai 46,63%. Kasus bunuh diri ini terdapat peningkatan dari tahu ke tahun dan lebih banyak terjadi pada remaja akhir. Remaja sendiri memiliki dua kebutuhan secara psikologis yang perlu dipenuhi dari *belongingsness* dan *relationship*. Pemenuhan kebutuhan tersebut harus mendapatkan dukungan penting dari keluarga dan juga tempat pendidikan untuk membantu menciptakan kesehatan jiwa yang baik pada remaja. Di mana remaja yang sehat itu akan berhubungan dengan kehidupan akademiknya (BRIN, 2023).

Dukungan sosial merupakan hubungan yang terjadi antara individu dalam bentuk dukungan verbal dan non verbal. Di mana dukungan sosial ini bisa berupa adanya perhatian, rasa aman dan nyaman, kasih sayang, rasa, dan adanya dukungan dari orang lain yang bisa memengaruhi kesejahteraan yang didapatkan individu. Sumber dukungan sosial ini bisa berasal dari keluarga, teman sebaya, dan kelompok tertentu. Dukungan sosial memiliki peranan penting bagi individu, sehingga individu bisa merasa dihargai karena ada yang peduli, cinta, dan sayang (Sestiani dan Muhid, 2022). Dukungan sosial menjadi faktor yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis yang didapatkan individu. Dukungan sosial tersebut meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan instrumental. Adanya dukungan sosial ini terbukti memiliki peranan penting dalam situasi stres yang tinggi untuk membantu dalam mengatasi masalah psikologis dan juga meningkatkan adanya resiliensi dalam diri individu (Ibrohim dkk., 2024).

Oleh karena itu, pentingnya kajian literatur ini dilakukan, yaitu untuk mengetahui apakah dukungan sosial memiliki peranan penting dalam membantu mengatasi stres akademik yang terjadi pada mahasiswa. Melalui analisis dari berbagai studi adanya penulisan artikel ini harapannya bisa menambah pengetahuan lebih mendalam terkait dukungan sosial, terutama dalam konteks stres akademik.

METODE

Metode yang digunakan dalam enulisan artikel ini, yaitu menggunakan tinjauan pustaka (*literature review*). Hal ini dilakukan dengan menelaah empat artikel ilmiah yang sudah dipublikasi antara tahun 2020 sampai 2025 yang relevan dengan topik dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa. Artikel kajian yang dipakai merupakan artikel yang diperoleh melalui pencarian di database jurnal internasional seperti Frontiers, BMC Medical Education, dan Emerald Insight. Data dari masing-masing artikel dalam penulisan artikel ini akan dianalisis secara kualitatif dengan membandingkan tempat dan subjek penelitian serta hasil utama, kemudian relevansi kontekstual terhadap isu akademik di Indonesia.

HASIL

Penelusuran literatur yang dilakukan untuk meninjau hubungan dukungan sosial dengan stres akademik telah dilakukan. Hasil yang didapatkan dari empat artikel yang dikaji

menunjukkan adanya variasi hubungan dukungan sosial dalam menurunkan stres akademik. Masing-masing artikel memberikan kontribusi berbeda dalam memahami hubungan dukungan sosial dengan stres akademik, baik melalui pendekatan mediasi, perbandingan gender, dan konteks lokal yang ada dalam daerah penelitian. Berikut ini merupakan tabel untuk mempermudah dalam memahami ringkasan penelitian dalam artikel yang telah ditemukan.

Tabel 1. Studi Literatur Dukungan Sosial Dalam Menurunkan Stres Akademik

Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Tempat/Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
Zhang Yuhuan	2022	The association between academic stress, social support, and self-regulatory fatigue among nursing students: a cross-sectional study based on a structural equation modelling approach	Mahasiswa Keperawatan mayoritas tahun pertama di dua universitas di Heilongjiang, China dengan total sampel 797 mahasiswa	Hasil penelitian pada artikel ini menggambarkan adanya hubungan yang searah antara tekanan akademik yang tinggi dengan kelelahan secara regulatori sebagai bentuk sumber daya secara psikologis untuk mengendalikan diri. Kemudian dalam penelitian ini disampaikan bahwa adanya dukungan sosial bisa menjadi mediator untuk mengurangi dampak tekanan akademik terhadap kelelahan yang dirasakan mahasiswa. Adanya peningkatan dukungan sosial secara signifikan bisa menurunkan tingkat kelelahan dengan efek mediatisasi sekitar 32,35%.
Muhammad Shariat Ullah	2023	Social support: mediating the emotional intelligence-academic stress link	Mahasiswa universitas di 4 Perguruan Tinggi terbesar di Bangladesh dengan total sampel 429 mahasiswa	Hasil penelitian ini membahas terkait kecerdasan emosional yang memiliki hubungan yang berbanding terbalik dengan stres akademik selama pandemi COVID-19. Penelitian ini mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Dukungan sosial keluarga, teman sebaya, serta dukungan sosial lainnya seperti individu yang memiliki peranan penting dalam kehidupan mahasiswa terbukti berperan sebagai mediator dalam memperkuat hubungan tersebut. Terutama pada dukungan sosial keluarga yang terbukti mampu mengurangi tingkat stres. Kemudian dalam penelitian ini dijelaskan juga bahwa laki-laki cenderung memiliki kecerdasan emosional tinggi sedangkan perempuan lebih rentan terhadap stres akademik selama pandemi.
Angela Asensio-	2023	Social support as a mediator in the	Mayoritas mahasiswa yang	Hasil penelitian ini bermula dari adanya perbedaan mahasiswa

Martinez		relationship between technostress or academic stress and health: analysis by gender among university students	berada dalam masa studi sarjana dari mahasiswa di Zaragoza, Spanyol dengan sampel 389 mahasiswa.	teknologi berdasarkan sudut pandang gender yang menggambarkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung mengalami tingkat stres terkait teknologi dan stres akademik yang lebih tinggi. Selain itu, adanya dukungan sosial secara signifikan dan positif bisa menjadi mediasi antara stres akademik dan persepsi kesehatan dalam diri pada mahasiswa laki-laki. Adanya jaringan sosial yang kuat bisa membantu mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan.
Hamka	2025	Social support, self-efficacy and spirituality in reducing academic stress of students in Indonesia	Mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia, terutama di Kalimantan Timur yang dipilih secara purposif dengan total sampel 534 mahasiswa.	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa adanya dukungan sosial dan spiritualitas berperan dalam meminimalkan stres akademik mahasiswa di Indonesia, sedangkan keyakinan diri (<i>self-efficacy</i>) tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial dianggap penting dalam penanganan masalah tekanan akademik, dalam penelitian ini aspek spiritualitas terlihat lebih membantu mahasiswa untuk menghadapi tekanan dalam perkuliahan.

PEMBAHASAN

Penelitian pertama, memiliki fokus penelitian meliputi adanya tekanan akademik, dukungan sosial, dan kelelahan regulatori yang terjadi pada mahasiswa keperawatan. Mahasiswa mengalami tekanan akademik yang tinggi dikarenakan adanya tuntutan belajar yang tinggi, persaingan yang cukup ketat, dan beratnya beban tugas yang didapatkan. Tekanan yang berat tanpa adanya dukungan yang sesuai dari lingkungan sekitar akan membuat mahasiswa lelah secara regulatori sehingga bisa mengakibatkan menurunnya kemampuan akademik, meningkatkan kecemasan, dan risiko terjadinya perilaku yang berbahaya. Dalam hal ini, dukungan sosial bukan hanya menjadi sumber motivasi, tetapi berfungsi sebagai mekanisme proteksi yang digunakan mahasiswa untuk mengelola stres dan mempertahankan kesehatan mental yang dimilikinya. Selain itu, dukungan sosial juga berperan sebagai mediator. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan perguruan tinggi bisa membantu mengurangi beban emosional dan memperkuat sumberdaya psikologis yang dimiliki mahasiswa. Adanya dukungan sosial akan menjadi kunci penting dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dan keberhasilan dalam akademiknya.

Penelitian kedua, memiliki fokus penelitian untuk menguji hubungan kecerdasan emosional dan stres akademik mahasiswa selama pandemi COVID-19 serta peran dukungan sosial dalam memediasi hubungan tersebut. Penelitian ini menguatkan pemahaman bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor pelindung yang efektif terhadap stres akademik terutama ketika dalam situasi penuh tekanan seperti pandemi COVID-19. Mahasiswa dengan

kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengelola emosi dan stres lebih baik. Dukungan sosial dari keluarga, sebagai salah satu sumber utama yang berfungsi sebagai penyangga penting dalam mengurangi tingkat stres karena mendapatkan sumberdaya emosional maupun material ketika menghadapi kesulitan. Adanya peran dukungan sosial sebagai mediasi menunjukkan bahwa kecerdasan emosional tidak bekerja sendiri dalam mengurangi stres, melainkan sangat bergantung pada adanya jaringan dukungan yang kuat, khususnya keluarga. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial tinggi akan merasa lebih mampu mengatur emosinya, tetapi juga mendapatkan pengakuan dan penguatan dari lingkungannya sehingga mengurangi dampak stres.

Penelitian ketiga, memiliki fokus penelitian berkaitan dengan gender, *technostress*, akademik stres, dan kesehatan persepsi diri serta dukungan sosial sebagai mediasi. Penelitian ini menemukan bahwa perempuan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi berkaitan dengan tekanan akademik maupun penggunaan teknologi. Secara psikologis perempuan lebih ekspresif dalam mengungkapkan stres dan lebih sensitif terhadap lingkungan sosial, sehingga tingkat kebutuhan akan dukungan sosial menjadi lebih tinggi. Dukungan sosial berperan sebagai mediator, di mana dengan adanya dukungan sosial yang positif bisa membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan persepsi akan kesehatan, dan kesejahteraan, serta kapasitas coping mahasiswa.

Penelitian keempat, memiliki fokus penelitian untuk menggali peran dukungan sosial, *self-efficacy* (keyakinan diri), dan spiritualitas dalam mengurangi stres akademik mahasiswa di Indonesia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendalami aktivitas keagamaan atau spiritual cenderung memiliki pandangan yang lebih optimis dan mampu dalam mengelola kecemasan secara lebih efektif. Penelitian ini menunjukkan dukungan sosial tetap memiliki hubungan positif dengan stres akademik. Namun, dukungan sosial yang biasanya menjadi faktor penting dalam hal ini tidak menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Hal ini bisa terjadi dikarenakan mayoritas responden memiliki pandangan bahwa dukungan spiritual dan moral lebih utama dibandingkan dengan dukungan sosial pada umumnya. Sehingga dukungan sosial tetap berperan penting akan tetapi, pengaruhnya bisa dipengaruhi faktor lain dan tidak selalu secara langsung signifikan.

KESIMPULAN

Studi literatur yang didapatkan merupakan perbandingan literatur dengan penelitian yang dilakukan di empat negara terkait dukungan sosial dan stres akademik. Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dengan stres akademik pada mahasiswa. Dukungan sosial dalam studi literatur mayoritas berperan sebagai mediator. Namun, dukungan sosial yang ada dengan stres akademik bisa dipengaruhi oleh adanya faktor lain. Oleh karena itu, dalam hal ini penting untuk membangun jaringan sosial yang kuat dan mendukung secara psikologi sebagai bagian dari pengembangan program untuk mahasiswa di perguruan tinggi menjadi penting sehingga mahasiswa tidak hanya mampu mengelola stres secara pribadi, tetapi juga memanfaatkan kekuatan dari jaringan sosial untuk mempertahankan kesejahteraan jangka panjang yang dimiliki.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Asensio-Martínez, A., Aguilar-Latorre, A., Masluk, B., Gascón-Santos, S., Sánchez-Calavera, M. A., & Sánchez-Recio, R. (2023). *Social support as a mediator in the relationship between technostress or academic stress and health: analysis by gender among university students*. *Frontiers in Psychology*, 14(September). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1236825>
- Badan Riset dan Inovasi Nasional. (2023, Oktober 6). *BRIN bahas kondisi kesehatan jiwa remaja Indonesia dari aspek psikososial*. <https://www.brin.go.id/news/116807/brin-bahas-kondisi-kesehatan-jiwa-remaja-indonesia-dari-aspek-psikososial>
- Erlinengsih, E., & Ramadhani, T. W. (2023). Hubungan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Perawat Rawat Inap Dirumah Sakit Islam Ibnu Sina Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 6(2), pp. 536-548.
- Gunawan, G. A. S., Dewi, S. K. (2020). Pengaruh insentif finansial, insentif non finansial dan motivasi kerja terhadap kepuasan kerja karyawan. *EJurnal Manajemen*, 9(11).
- Hamka, Khatimah, K., Sunariyo, Putriana, D., & Sudarman. (2025). *Social support, self-efficacy and spirituality in reducing academic stress of students in Indonesia*. *Health Education*, 125(4), 535–549. <https://doi.org/10.1108/HE-09-2024-0107>
- Ibrohim, Q. M., MUhid, A., & Arif, Z. (2024). Efektivitas Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis: Sebuah Tinjauan Literatur. *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 01(1). <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PINUSS>
- Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Purianti, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 6(1), 573–580. <https://doi.org/https://doi.org/10.47827/jer.v6i1.564>
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2022). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/article/view/4568>
- Ullah, M. S., Akhter, S., Aziz, M. A., & Islam, M. (2023). *Social support: mediating the emotional intelligence-academic stress link*. *Frontiers in Psychology*, 14(September). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218636>
- Yuhuan, Z., Pengyue, Z., Dong, C., Qichao, N., Dong, P., Anqi, S., Hongbo, J., & Zhixin, D. (2022). *The association between academic stress, social support, and self-regulatory fatigue among nursing students: a cross-sectional study based on a structural equation modelling approach*. *BMC Medical Education*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03829-2>