

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Stres

2.1.1 Definisi Stres

Menurut World Health Organization (2023) Stres merupakan keadaan ketika seseorang mengalami kecemasan atau ketegangan psikologis akibat menghadapi situasi yang menantang atau sulit. Secara alami, stres berfungsi sebagai mekanisme tubuh untuk membantu individu dalam menghadapi tekanan dan ancaman dalam kehidupan. Setiap individu pasti pernah mengalami stres dalam kadar yang berbeda-beda, namun bagaimana seseorang menanggapi dan mengelolanya akan sangat menentukan tingkat kesejahteraan dirinya secara menyeluruh. Selain itu, stres juga dapat diartikan sebagai respons atau reaksi yang dialami individu ketika menghadapi berbagai tekanan (stresor), baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar, yang dirasakan mengganggu keseimbangan hidupnya (Gea, 2011). Sementara itu, American Psychological Association (2025) mendefinisikan stres sebagai kondisi tekanan, ketegangan, atau gangguan emosional yang timbul karena adanya masalah eksternal. Dalam bukunya (Saam & Wahyuni, 2012) mendefinisikan stres adalah reaksi psikis dan tubuh terhadap tuntutan lingkungan yang terjadi pada seseorang.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan reaksi emosional dan fisik berupa perasaan tertekan atau tegang yang muncul akibat adanya stresor, baik internal maupun eksternal, yang menuntut individu untuk beradaptasi agar dapat mengendalikan tekanan tersebut.

2.1.2 Tipe Stres

1. *Distress*

Distress adalah stres yang berbahaya dan merusak keseimbangan fisik, psikis, atau sosial individu. Perasaan tersebut timbul ketika seseorang memandang masalah yang dihadapinya sebagai sesuatu yang negatif dan mengganggu, sehingga dianggap sebagai ancaman. Individu

yang mengalami *distress* umumnya memiliki cara berpikir yang cenderung negatif terhadap permasalahan yang muncul.

2. *Eustress*

Eustress merupakan kebalikan dari *Distress* yaitu stres yang menguntungkan dan konstruktif bagi kesejahteraan individu. *Eustress* dapat mendorong individu untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Kondisi ini terjadi ketika seseorang memandang masalah sebagai pengalaman berharga dan kesempatan untuk belajar, bukan sebagai beban (Priyoto, 2020).

2.1.3 Sumber Stres

Menurut Hukom et al., (2021) sumber stres dibagi menjadi dua :

1. Faktor Internal

Faktor internal stres merupakan stresor yang berasal dari dalam diri individu. Artinya, penyebab stres muncul karena adanya kondisi atau tekanan pribadi yang dialami seseorang. Stresor individual ini dapat timbul dari berbagai aspek, seperti: tuntutan pekerjaan atau beban akademik yang terlalu berat, kondisi keuangan pribadi yang menimbulkan kekhawatiran atau kecemasan.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal stres berasal dari lingkungan di luar diri individu, seperti keluarga, masyarakat, dan lingkungan fisik. Beberapa sumber stres eksternal antara lain: perselisihan antar anggota keluarga, perceraian orang tua, tekanan dari teman sebaya, tuntutan sosial, konflik antar individu atau ketidaknyamanan di lingkungan kerja maupun kampus, tempat tinggal yang bising, kondisi cuaca ekstrem atau lingkungan belajar yang tidak mendukung.

Sementara menurut (Priyoto, 2020) sumber stres secara umum dapat dibagi menjadi tiga, yaitu :

1. Stresor Fisik

Stresor yang dapat berasal dari suhu, suara bising, keracunan, obat-obatan, polusi udara.

2. Stresor Sosial

Bentuk dari stresor sosial adalah ekonomi politik, keluarga, jabatan, karir, hubungan interpersonal dan lingkungan.

3. Stresor Psikologis

Stresor psikologis dapat berupa frustrasi (tidak tercapainya keinginan atau tujuan) dan ketidakpastian (berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti akan masa depan atau pekerjaan).

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Stres pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Smet, 1994 *dalam* Novia, 2018) antara lain :

1. Faktor internal

a. Jenis kelamin

Perempuan umumnya memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan cenderung lebih sensitif dan emosional, sehingga ketika menghadapi masalah, mereka sering kali memberikan reaksi yang lebih kuat dibandingkan laki-laki.

b. Karakteristik Kepribadian Individu

Perbedaan kepribadian akan memengaruhi bagaimana seseorang menanggapi situasi yang menekan. Individu dengan ketahanan diri dan daya juang yang tinggi biasanya lebih mampu menghadapi sumber stres, sehingga tingkat stres yang dirasakan pun lebih rendah.

c. Kemampuan koping

Kemampuan koping adalah cara seseorang dalam menghadapi dan mengelola masalah yang dialaminya. Ada dua jenis strategi koping, yaitu *problem-focused coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah melalui pencarian solusi atau keterampilan

baru dan *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengendalian emosi agar individu dapat menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dirasakan.

d. Intelegensi

Tingkat kecerdasan seseorang turut memengaruhi kemampuannya dalam beradaptasi dengan lingkungan. Mahasiswa dengan intelegensi tinggi cenderung lebih efektif dalam menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan stres, sehingga tingkat stres yang dialami cenderung lebih ringan.

2. Faktor eksternal

a. Dukungan sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman atau lingkungan sekitar berperan penting dalam menurunkan tingkat stres. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional dan motivasi dari orang-orang terdekat akan lebih mudah mengatasi tekanan dan mampu tetap fokus menjalani aktivitasnya.

b. Status sosial ekonomi

Mahasiswa dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah lebih berisiko mengalami stres yang tinggi. Keterbatasan finansial sering kali menimbulkan berbagai kesulitan, seperti kekhawatiran akan kebutuhan sehari-hari, yang kemudian menjadi sumber tekanan psikologis.

c. Suku dan budaya

Setiap individu berasal dari latar belakang suku dan budaya yang berbeda, yang membentuk cara pandang dan pola penyelesaian masalah yang unik. Perbedaan dalam nilai, norma, dan kebiasaan tersebut dapat memengaruhi bagaimana seseorang menghadapi stres dan menyesuaikan diri terhadap tantangan yang dihadapi.

2.1.5 Tingkatan Stres

Priyoto (2020) menjelaskan stres berdasarkan gejalanya dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan, yaitu:

1. Stres Ringan

Stres ringan yaitu jenis stres yang umumnya dialami setiap orang dalam kehidupan sehari-hari, seperti menghadapi kemacetan lalu lintas atau menerima kritik dari atasan. Kondisi ini biasanya bersifat sementara dan berlangsung hanya beberapa menit hingga beberapa jam.

2. Stres Sedang

Stres yang bertahan lebih lama dibanding stres ringan, dapat berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari. Contohnya termasuk konflik yang belum terselesaikan dengan rekan kerja, anak yang sedang sakit atau ketidakhadiran anggota keluarga dalam waktu lama. Gejala yang sering muncul antara lain nyeri perut, otot terasa tegang, gangguan tidur serta perasaan gelisah atau tegang.

3. Stres Berat

Stres berat adalah kondisi stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama, bisa berminggu-minggu hingga berbulan-bulan. Penyebabnya antara lain konflik rumah tangga yang berkepanjangan, masalah keuangan yang tidak kunjung selesai, perpisahan dengan keluarga atau menderita penyakit kronis. Gejalanya meliputi kesulitan menjalankan aktivitas sehari-hari, gangguan dalam berinteraksi sosial, insomnia, penurunan konsentrasi, rasa lelah berlebihan dan munculnya rasa takut.

2.1.6 Dampak Stres

Menurut Musabiq & Karimah (2018) dampak stres dapat dibagi menjadi empat, yaitu :

1. Dampak Fisik

Aspek fisik menjadi dampak yang paling dominan, gejala yang sering dirasakan mahasiswa meliputi kelelahan dan lemas, sakit kepala, pusing, atau migrain, gangguan makan, nyeri otot, pegal, dan ketegangan tubuh, gangguan tidur atau insomnia, masalah pencernaan seperti sakit perut.

2. Dampak Emosional

Stres juga menimbulkan perubahan suasana hati dan emosi, antara lain : mudah marah atau tersinggung, mudah menangis, perubahan suasana hati, sensitif, tertekan, khawatir, atau sedih berkepanjangan.

3. Dampak Perilaku

Stres berpengaruh pada interaksi sosial dan perilaku sehari-hari, seperti : hubungan dengan teman atau keluarga memburuk, menarik diri atau enggan berinteraksi, menjadi pendiam dan malas mengerjakan tugas, kurang peduli terhadap lingkungan, berteriak tanpa alasan, dan penurunan produktivitas

4. Dampak Kognitif

Dampak kognitif mencakup gangguan pada fungsi berpikir dan konsentrasi, antara lain: sulit fokus atau berkonsentrasi, pikiran tidak tenang dan bingung, panik, sering termenung, atau berpikir negatif, mudah lupa dan kurang teliti dalam bekerja atau belajar

2.1.7 Pengukuran Tingkat Stres

Pengukuran stres bertujuan untuk menilai sejauh mana individu mempersepsikan situasi dalam hidupnya sebagai beban atau masalah. Salah satu instrumen yang paling sering digunakan untuk mengukur tingkat stres adalah *Perceived Stress Scale 10* (PSS-10).

Dalam penelitian ini menggunakan pengukuran stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale 10* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen (1983) yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam bahasa Indonesia. PSS-10 terdiri dari 10 butir pertanyaan yang terdiri dari dua jenis komponen pertanyaan yaitu :

1. Pertanyaan Positif (*Favorable*) : terdapat pada nomor 1,2,5,6,8,9,10. Pertanyaan ini menunjukkan pernyataan positif yang mendukung atau memihak topik yang diteliti.
2. Pertanyaan Negatif (*Unfavorable*) : terdapat pada nomor 3,4,7. Pertanyaan negatif pada kuesioner ini adalah pernyataan negatif yang menentang atau tidak mendukung topik tersebut.

Pada kuesioner *Perceived Stress Scale 10* (PSS-10) responden diminta menjawab berdasarkan perasaan mereka dalam satu bulan terakhir dengan pilihan jawaban menggunakan penilaian skala Likert : 0=Tidak pernah, 1=Hampir Tidak Pernah, 2=Kadang-kadang, 3=Cukup sering, 4=Sangat sering. Untuk pertanyaan positif (nomor 1,2,5,6,8,9,10) dilakukan skor terbalik yaitu : 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, dan 4=0.

Skor dari seluruh item kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total tingkat stres responden. Skor total PSS-10 selanjutnya dikategorikan menjadi : 1-14 (stres ringan), 15-28 (stres sedang), 29-40 (stres berat).

Tabel 2.1 Kuesioner *Perceived Stress Scale 10* (PSS-10)

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Hampir tidak pernah	Kadang-kadang	Cukup sering	Sangat sering
1	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda merasa sedih/terganggu karena hal-hal yang terjadi tanpa diduga?					
2	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda menemukan bahwa anda tidak dapat menyelesaikan hal-hal yang harus Anda kerjakan?					
3	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk menangani masalah pribadi?					
4	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda merasa bahwa hal-hal yang terjadi sesuai kehendak Anda?					
5	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda merasa tidak dapat mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda?					
6	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda merasa banyak kesulitan yang menumpuk?					
7	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda telah dapat mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan?					
8	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan?					
9	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda merasa seperti pecundang dan murung yang disebabkan karena tidak mampu melakukan sesuatu?					
10	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda merasa banyak kesulitan yang menumpuk?					

2.2 Konsep Dukungan Sosial

2.2.1 Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan respon atau tindakan dari orang lain yang dapat menumbuhkan perasaan dicintai, dihargai, dan diperhatikan pada diri seseorang. Bentuk dukungan ini umumnya disampaikan melalui komunikasi. Dukungan tersebut akan memberikan manfaat yang lebih besar apabila berasal dari orang yang memiliki kedekatan atau arti penting bagi individu, dibandingkan dari mereka yang hanya dikenal secara biasa (Taylor, 2012 *dalam* Novia, 2018). Dukungan sosial juga dapat diartikan sebagai bentuk bantuan atau penerimaan berupa nasihat, motivasi, maupun arahan dalam menghadapi berbagai persoalan hidup yang diberikan oleh orang-orang terdekat. Bantuan tersebut membuat individu merasa disayangi, diperhatikan, dihargai dan dibantu (Noorrahman et al., 2023)

Sedangkan menurut Zadok (2024) dukungan sosial merupakan bentuk hubungan antar individu yang ditandai oleh adanya ikatan sosial, di mana ikatan tersebut menghadirkan kepedulian, kasih sayang serta rasa nyaman baik secara fisik maupun psikologis, sehingga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan orang yang menerimanya. Dukungan sosial yang baik adalah dukungan sosial yang tepat sasaran bagi seorang individu yang membutuhkan.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial adalah Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah segala bentuk bantuan, perhatian, serta hubungan interpersonal yang diberikan melalui komunikasi, nasihat, motivasi, maupun kehadiran emosional dari orang-orang terdekat, sehingga membuat individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan dan akhirnya meningkatkan kesejahteraan fisik maupun psikologisnya.

2.2.2 Dimensi Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat dikelompokkan menjadi 4 bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi dan dukungan instrumental :

1. Dukungan emosional

Dukungan emosional adalah bentuk bantuan yang diberikan melalui empati, perhatian, dan kasih sayang, sehingga membuat individu merasa lebih tenang dan merasa didukung.

2. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental merupakan bantuan nyata yang diberikan kepada individu ketika mengalami kesulitan. Bentuk bantuan ini dapat berupa tenaga, materi, uang maupun fasilitas lain yang membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

3. Dukungan informasi

Dukungan informasi adalah bantuan berupa pemberian saran, arahan, petunjuk, atau informasi lain yang relevan. Ketika seseorang dihadapkan pada suatu persoalan, orang terdekat memberikan nasihat atau solusi yang dapat membantu individu mengambil keputusan yang lebih tepat.

4. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan diberikan dengan cara memberikan pujian, pengakuan atau bentuk apresiasi lainnya. Dukungan ini membantu individu merasa lebih dihargai, bernilai, dan termotivasi dalam menghadapi situasi yang dialami (Sarafino, 1998 *dalam* Zadok, 2024).

2.2.3 Sumber Dukungan Sosial

Menurut Zimet (1988) sumber dukungan sosial individu itu sendiri dapat diperoleh dari orang di sekitarnya, yaitu :

1. Keluarga

Mencakup persepsi individu mengenai upaya nyata anggota keluarga untuk membantu, pemberian dukungan emosional yang memadai serta kesediaan mereka dalam membantu individu mengambil keputusan. Dukungan keluarga ini juga tercermin dari adanya keterbukaan di mana individu merasa bisa membicarakan masalah-masalah yang sedang dihadapinya dengan anggota keluarga

2. Teman

Didefinisikan sebagai keyakinan individu bahwa teman-temannya berusaha membantu dan merupakan sosok yang dapat diandalkan saat terjadi kesulitan. Dukungan dari teman ini melibatkan kemampuan untuk berbagi kegembiraan maupun kesedihan serta adanya kepercayaan bahwa individu dapat mendiskusikan masalahnya dengan rekan sejawatnya.

3. Orang Khusus

Merujuk pada keberadaan satu sosok spesial tertentu dalam hidup individu di luar lingkaran keluarga dan teman yang menjadi sumber kenyamanan dan selalu hadir saat dibutuhkan. Sosok ini dicirikan sebagai individu yang sangat peduli terhadap perasaan individu dan menjadi tempat berbagi pengalaman emosional yang mendalam, contohnya seperti pacar, dosen, tokoh spiritual dan sebagainya.

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith dalam (Siagan, 2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu :

1. Penerima Dukungan

Individu berpeluang mendapatkan dukungan sosial apabila ia juga menunjukkan perilaku yang mendorong orang lain untuk memberikan dukungan. Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungannya.

2. Penyedia Dukungan

Penyedia dukungan merujuk pada orang-orang terdekat individu yang berpotensi menjadi sumber dukungan sosial, seperti keluarga, teman, atau orang signifikan lainnya. Tidak tersedianya dukungan sosial tidak selalu disebabkan oleh sikap individu, melainkan juga dapat dipengaruhi oleh kondisi penyedia dukungan itu sendiri.

3. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Komposisi dan struktur jaringan sosial berkaitan dengan pola hubungan individu dengan orang-orang di sekitarnya, baik dalam keluarga maupun lingkungan sosial yang lebih luas. Aspek ini mencakup ukuran jaringan sosial (jumlah orang yang berinteraksi dengan individu), frekuensi interaksi (seberapa sering hubungan tersebut terjadi), komposisi jaringan (apakah hubungan tersebut melibatkan keluarga, teman, rekan kerja atau pihak lain) serta tingkat keintiman hubungan, termasuk kedekatan emosional dan rasa saling percaya antara individu dan anggota jaringan sosialnya.

2.2.5 Manfaat Dukungan Sosial

Menurut Cohen & Wills (1985) manfaat dukungan sosial dapat dibagi menjadi :

1. *Main-Effect* (Efek Utama)

Dukungan sosial memberikan manfaat bagi kesejahteraan secara keseluruhan, terlepas dari apakah seseorang sedang stres atau tidak. Manfaat ini meliputi:

- a. Meningkatkan Rasa Harga Diri (*Self-Worth*): Interaksi sosial yang positif membuat individu merasa dihargai, dicintai, dan diperhatikan.
- b. Memberikan Rasa Aman dan Stabilitas: Integrasi dalam jaringan sosial yang kuat memberikan perasaan stabil dan dapat diprediksi dalam kehidupan seseorang.
- c. Mencegah Perilaku Maladaptif : Dukungan sosial mendorong perilaku sehat dan mencegah seseorang terlibat dalam perilaku berisiko (seperti penyalahgunaan zat atau diet buruk) saat stres.
- d. Manfaat Fisiologis dan Perilaku : Dukungan ini dapat memengaruhi fungsi sistem imun dan neuroendokrin secara positif, serta mendorong pola perilaku sehat seperti mengurangi kebiasaan merokok atau alkohol

2. Manfaat sebagai *Buffer* (Penyangga Stres)

Dukungan sosial bertindak sebagai pelindung yang mereduksi dampak negatif stresor terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Saat seseorang menghadapi masalah, dukungan sosial membantu:

- a. Mengubah Persepsi: Membuat situasi yang berpotensi menyebabkan stres tidak dinilai sebagai ancaman berat. Seseorang merasa mampu menghadapi masalah karena tahu ada orang lain yang akan membantu.
- b. Meningkatkan kemampuan *Coping*: Menyediakan sumber daya (alat, informasi, dukungan emosional) yang memadai sehingga individu dapat mengelola stres dengan baik
- c. Mengurangi Reaksi Negatif: Menurunkan kecemasan, depresi, dan kelelahan fisik (gejala somatik) akibat tekanan hidup.

2.2.6 Pengukuran Dukungan Sosial

Pengukuran dukungan sosial dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Multidimensional Scale Of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet (1988). Instrumen MSPSS merupakan alat ukur yang digunakan untuk menilai persepsi individu mengenai sejauh mana dukungan sosial yang mereka rasakan dari orang-orang di sekitar mereka. MSPSS banyak digunakan dalam berbagai penelitian karena memiliki reliabilitas dan validitas yang baik dalam mengukur dukungan sosial yang dirasakan individu.

Instrumen ini terdiri dari 12 item pernyataan yang terbagi ke dalam tiga subskala sumber dukungan sosial, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari orang khusus (*significant others*). Setiap subskala terdiri dari empat item pertanyaan yang menggambarkan persepsi individu terhadap dukungan yang diberikan oleh masing-masing sumber dukungan tersebut. Adapun pembagian item pada setiap subskala adalah sebagai berikut:

1. Dukungan Keluarga (*Family*) : terdapat pada nomor 3,4,8,11. Subskala ini mengukur persepsi individu terhadap dukungan yang diberikan anggota keluarga
 2. Dukungan Teman (*Friends*) : terdapat pada nomor 6,7,9,12. Subskala ini menilai sejauh mana teman sebagai sumber dukungan.
 3. Dukungan Orang Khusus (*Significant Others*) : terdapat pada nomor 1,2,5,10. Subskala ini mengukur dukungan dari seseorang khusus dalam hidup seperti : pasangan, dosen, mentor)
- Kuesioner *Multidimensional Scale Of Perceived Social Support* (MSPSS) yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala penilaian Likert : 4 = Sangat setuju, 3 = Setuju, 2 = Tidak setuju, 1 = Sangat tidak setuju.

Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh item pertanyaan. Rentang skor total MSPSS adalah 12–48, di mana semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dirasakan oleh individu. Hasil skor kemudian dikategorikan menjadi : 12–24 (dukungan sosial rendah), 25–36 (dukungan sosial sedang), 37–48 (dukungan sosial tinggi).

Tabel 2.2 Kusiooner Multidimensional Scale Of Perceived Social Support

No.	Pertanyaan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
1	Ada orang spesial yang selalu siap ketika saya sedang membutuhkan				
2	Ada orang spesial yang dengannya saya selalu dapat berbagi suka duka				
3	Keluarga saya selalu membantu saya ketika saya merasa kesulitan				
4	Saya mendapatkan dukungan emosional dan bantuan yang saya butuhkan dari keluarga				
5	Saya mempunyai orang spesial yang dapat memberikan saya kenyamanan				
6	Teman teman saya selalu membantu saya ketika saya sedang dalam kesulitan				
7	Saya mengandalkan teman teman ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan				
8	Saya dapat menceritakan permasalahan yang saya alami kepada keluarga saya				
9	Saya memiliki teman teman untuk berbagi cerita suka dan duka yang sedang saya alami				
10	Ada orang spesial dalam hidup saya yang peduli mengenai perasaan yang sedang saya rasakan				
11	Keluarga saya mau membantu ketika saya sedang membuat suatu keputusan				
12	Saya dapat menceritakan masalah yang sedang saya alami kepada teman teman saya.				

2.3 Konsep Mahasiswa

2.3.1 Definisi Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia mahasiswa itu sendiri didefinisikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi (KBBI). Undang-undang No. 12 Tahun 2012 menjelaskan bahwa mahasiswa adalah pelajar yang menempuh pendidikan pada jalur perguruan tinggi tanpa membedakan status lembaga pemerintah atau swasta. Selain aspek akademis, (Mulya et al., 2025) juga menjelaskan bahwa mahasiswa secara psikologis berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa muda. Fase ini menjadi momentum krusial bagi mereka untuk mulai merancang dan menentukan arah masa depannya. Secara umum, mahasiswa merupakan pembelajar di tingkat pendidikan tinggi yang secara usia tengah memasuki tahap dewasa awal.

2.3.2 Karakteristik Mahasiswa

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berada dalam rentang usia dewasa awal, yang secara sistematis menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi (Karpika & Segel, 2021). Pada fase ini, mahasiswa memiliki karakteristik unik baik dari segi perkembangan psikologis maupun tuntutan peran yang dijalani. Menurut (Dai, 2024) mahasiswa umumnya berada dalam masa transisi *emerging adulthood*, yakni periode usia 18 hingga 25 tahun yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan dalam hubungan sosial, serta peningkatan kemandirian dari orang tua.

Dilihat dari aspek psikososial, karakteristik mahasiswa dipengaruhi oleh tugas perkembangannya untuk membangun hubungan dan menghindari isolasi. Mahasiswa yang mampu membangun dukungan sosial yang kuat dengan teman sebaya maupun keluarga cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih stabil dan sebaliknya, mahasiswa yang gagal beradaptasi dengan lingkungan baru, terutama bagi mereka yang merantau, sering kali menunjukkan karakteristik emosional yang tidak stabil dan rentan terhadap tekanan lingkungan (Saputro & Oktaviana, 2026).

Secara lebih spesifik, mahasiswa keperawatan memiliki karakteristik beban studi yang berbeda dibandingkan mahasiswa jurusan non-kesehatan. Karakteristik utama mereka adalah adanya tuntutan kompetensi ganda, yaitu penguasaan teori di kelas dan keterampilan klinis di laboratorium maupun rumah sakit (Agustiningsih et al., 2019). Mahasiswa keperawatan dituntut memiliki tanggung jawab moral dan etika yang tinggi karena objek studinya adalah manusia, hal ini menyebabkan mahasiswa keperawatan memiliki karakteristik tingkat kewaspadaan yang tinggi namun juga rentan mengalami kelelahan emosional akibat jadwal yang padat dan sistem pembelajaran blok.

2.3.3 Sumber Stres Pada Mahasiswa

Sumber stres pada mahasiswa sendiri menurut Ross *dalam* Musabiq & Karimah (2018) dapat dibagi menjadi :

1. Interpersonal

Stresor ini dihasilkan dari hubungan dengan individu lain seperti konflik dengan pacar, orangtua, teman.

2. Intrapersonal

Berasal dari dalam diri sendiri misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, kesehatan menurun.

3. Akademik

Stressor ini berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya seperti nilai jelek, tugas banyak dan materi yang sulit.

4. Lingkungan

Berasal dari lingkungan sekitar seperti macet, kamar yang tidak nyaman, kelas yang panas.

2.3.4 Sumber Dukungan Sosial Pada Mahasiswa

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang lain yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Menurut Zimet (1988) dukungan sosial terdiri dari tiga sumber utama, yaitu keluarga, teman dan orang khusus :

1. Keluarga

Dukungan sosial keluarga merupakan dukungan yang berasal dari orang tua maupun anggota keluarga lain yang memiliki hubungan darah atau kedekatan emosional dengan individu. Bentuk dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan emosional (kasih sayang, perhatian, empati), dukungan instrumental (bantuan finansial dan pemenuhan kebutuhan), dukungan informasi (nasihat dan arahan) serta dukungan penghargaan (penguatan dan apresiasi).

2. Teman

Teman sebaya merupakan salah satu sumber dukungan sosial yang penting, khususnya pada masa *emerging adulthood* (18–25 tahun). Pada tahap perkembangan ini, individu

cenderung lebih nyaman berbagi pengalaman dan permasalahan dengan teman sebaya karena merasa memiliki kesamaan pengalaman.

3. Orang Khusus

Orang khusus atau *Significant others* itu sendiri adalah seorang yang dianggap penting dan bermakna dalam kehidupan seseorang, seperti pacar, sahabat dekat, tokoh agama, guru, dosen atau figur lain yang memiliki kedekatan khusus. Dukungan dari *significant others* dapat memberikan rasa dihargai, dicintai, dan diterima. Akan tetapi, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari *significant others* juga tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup mahasiswa.

2.3.5 Hubungan Tingkat Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Mahasiswa

Sebagai kelompok yang rentan terhadap tekanan, mahasiswa sering kali dihadapkan pada tuntutan akademik dan non-akademik yang dapat memicu stres. Menurut Musabiq (2018) stres sendiri dapat berdampak dan memunculkan berbagai akibat di antaranya reaksi fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, keringat berlebih, ketegangan otot, pusing, gangguan tidur, kelelahan dan lainnya. Pada aspek psikologis seperti ketidakstabilan emosi, frustrasi dan merasa tidak berdaya. Selain itu ada reaksi kognitif seperti kebingungan, sering lupa, kepanikan, khawatir berlebih. Pada aspek perilaku dapat muncul reaksi seperti hilangnya keinginan bersosialisasi, menyendiri, menghindari bertemu orang lain dan timbul rasa malas (Hendrikson, 2024). Apabila stres atau tekanan tersebut tidak dikelola dengan mekanisme yang tepat, maka dampak negatifnya akan mengganggu produktivitas dan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh (Zahwa & Hanif, 2024).

Dalam menghadapi berbagai stresor tersebut, dukungan sosial hadir sebagai elemen pelindung atau buffer yang mampu meminimalkan dampak buruk stres. Dukungan yang bersumber dari keluarga, teman sebaya maupun lingkungan kampus menjadikan individu merasa

dihargai dan tidak menghadapi beban masalah sendirian (Robbani & Nafisatuzzahra, 2025). Secara teoretis, dukungan ini diwujudkan melalui empat pilar utama, yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan, yang secara kolektif membantu mahasiswa dalam mengadopsi strategi koping yang lebih adaptif (Fauziyyah et al., 2021).

Korelasi antara kedua variabel ini bersifat negatif atau berbanding terbalik. Tingginya perolehan dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa berbanding lurus dengan rendahnya tingkat stres yang dialami. Sebaliknya, minimnya dukungan sosial terutama pada masa transisi perkuliahan, cenderung meningkatkan risiko stres berat karena individu kehilangan tempat berbagi dan penguatan mental (Andini et al., 2025). Dengan demikian, ketersediaan dukungan sosial yang adekuat menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa keperawatan.

2.4 Penelitian Terdahulu

Tabel 2.3 Penelitian Terdahulu

No.	Penulis	Jurnal	Tahun	Judul	Hasil
1	Priscilla Samson	<i>Indian Journal of Continuing Nursing Education</i>	2020	Effect of Perceived Social Support on Stress, Anxiety and Depression among Nepalese Nursing Students	Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap tingkat stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa
2	Dhea Cahya Lintang, Wahyu Rochdiat Murdhiono, Nur Khasanah, Herliana Riska, & Hamzah	Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta	2024	<i>The Relationship Between Social Support and Academic Stress Among Students in The Yogyakarta Region</i>	Hasil penelitian ditemukan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik, di mana rendahnya dukungan sosial menjadi faktor penentu yang meningkatkan beban stres mahasiswa.
3	Adilla Salsabil Putri, Indra Safri, & Aan Nuraeni	<i>MAHESA: Malahayati Health Student Journal</i>	2024	Relationships Between Social Support and Academic Burnout Among Undergraduate Nursing Students	Hasil menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan <i>academic burnout</i> , yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka tingkat stres akademik mahasiswa cenderung menurun.
4	I Made Sucitayasa, Ni Made Dian Sulistiowati, Kadek Eka Swedarma, & Putu Ayu Emmy Savitri Karin.	<i>Community of Publishing in Nursing (COPING)</i>	2023	Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.	Hasil menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa tingkat satu Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan nilai $r = -0,301$ dan $p = 0,003$.
5	Zidni Nuris Yuhbaba, M. Elyas Arif Budiman, Achmad Sya'id, & Ayasah Pratita Kirana.	<i>Jurnal Keperawatan (Program Studi Ilmu Keperawatan FK UNSRAT)</i>	2024	Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19.	Dengan Uji Spearman Correlation menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah korelasi negatif antara dukungan sosial dan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19