JUMABIS: Jurnal Manajemen dan Bisnis
Volume 10, Number 2, 2026, pp. 50-54
P-ISSN: 2615-0425 E-ISSN: 2622-7142
Open Access: https://doi.org/10.55264/jumabis.v6i2

Pengaruh Stres Akademik dan Dukungan Sosial terhadap Motivasi Akademik Mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Cenderawasih

Rani Yunita Safitri[1*], Agustinus Numberi[2], Grace C. L. Rumbiak[3]

[1,2,3] Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:
Received Oct 21, 2026
Revised Oct 30, 2026
Accepted Nov 01, 2026
Available online Nov 02, 2026

Keywords:
Academic Motivation, Academic Stress, Social Support, Students

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Copyright © 2022 by Author. Published by Universitas Cenderawasih.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap motivasi akademik mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Cenderawasih, secara parsial maupun simultan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Sampel berjumlah 78 mahasiswa angkatan 2022 yang ditentukan dengan rumus Slovin dari populasi 357 mahasiswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert yang diadaptasi dari *Student-Life Stress Inventory*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*, dan instrumen motivasi akademik berbasis teori determinasi diri, lalu dianalisis dengan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik (B = 0,45; t = 3,452; p = 0,001) dan dukungan sosial (B = 0,38; t = 2,891; p = 0,005) berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi akademik. Secara simultan, kedua variabel juga berpengaruh signifikan (p < 0,001). Pengaruh positif stres akademik menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang masih dapat dikelola berfungsi sebagai tantangan yang mendorong usaha belajar. Program studi disarankan menjaga tuntutan akademik pada tingkat yang menantang sekaligus memperkuat sistem dukungan bagi mahasiswa.

ABSTRACT

This study examined the partial and simultaneous effects of academic stress and social support on the academic motivation of students in the Management Study Program, Faculty of Economics and Business, Universitas Cenderawasih. A quantitative causal-associative design was used. The sample comprised 78 students from the 2022 cohort, determined with the Slovin formula from a population of 357 students. Data were collected with a Likert-scale questionnaire adapted from the Student-Life Stress Inventory, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and an academic motivation instrument based on self-determination theory, and analysed using multiple linear regression. Academic stress (B = 0.45; t = 3.452; p = 0.001) and social support (B = 0.38; t = 2.891; p = 0.005) had positive and significant effects on academic motivation. Jointly, both variables also had a significant effect (p < 0.001). The positive effect of academic stress suggests that manageable academic demands act as challenges that encourage learning effort. The study program should keep academic demands challenging while strengthening student support systems.

1. LATAR BELAKANG

Perguruan tinggi berperan menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan adaptif, termasuk calon manajer dan pelaku bisnis. Keberhasilan mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kondisi psikologis dan lingkungan sosialnya. Motivasi akademik, yaitu dorongan yang menggerakkan mahasiswa untuk belajar dan menyelesaikan tugas akademik, merupakan salah satu penentu utama keberhasilan tersebut (Ryan & Deci, 2000). Pengelolaan motivasi dan tekanan kerja juga merupakan isu inti dalam manajemen sumber daya manusia, sehingga memahami faktor-faktor yang memengaruhinya sejak masa studi relevan bagi mahasiswa manajemen.

Tuntutan akademik seperti penyelesaian tugas, ujian, penyusunan skripsi, dan tekanan lulus tepat waktu dapat menimbulkan stres akademik. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres muncul ketika seseorang menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimilikinya. Gadzella (1994) mengembangkan *Student-Life Stress Inventory* untuk mengukur sumber stres dan reaksi mahasiswa

*Corresponding author.
E-mail: rani.safitri@gmail.com (Rani Yunita Safitri)

terhadapnya. Banyak penelitian menemukan bahwa stres berdampak negatif pada kesejahteraan dan motivasi belajar (Pascoe et al., 2020). Namun, kerangka *challenge–hindrance stressor* menunjukkan bahwa tidak semua tekanan bersifat merugikan: tuntutan yang dipandang sebagai tantangan dapat meningkatkan motivasi dan kinerja, sedangkan tuntutan yang dipandang sebagai hambatan menurunkannya (Cavanaugh et al., 2000; LePine et al., 2005). Pada konteks pembelajaran, LePine et al. (2004) menemukan bahwa stres tantangan meningkatkan motivasi untuk belajar, sedangkan stres hambatan menurunkannya. Zhu et al. (2017) juga menemukan bahwa stres tantangan berhubungan positif dengan prestasi akademik mahasiswa, sedangkan stres hambatan berhubungan negatif.

Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan dosen merupakan sumber daya yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Zimet et al. (1988) mengukur dukungan sosial yang dipersepsikan dari tiga sumber tersebut. Menurut hipotesis penyangga stres, dukungan sosial melindungi individu dari dampak negatif stres (Cohen & Wills, 1985). Dalam teori determinasi diri, dukungan lingkungan memenuhi kebutuhan akan keterhubungan, kompetensi, dan otonomi yang memperkuat motivasi (Ryan & Deci, 2000). Mufidah dan Fadilah (2023) serta Mtshweni dan Silinda (2025) menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan motivasi dan ketekunan akademik. Chen et al. (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial memoderasi hubungan antara motivasi akademik dan kejenuhan belajar, sedangkan Ullah et al. (2023) serta Qotrunnada dan Ul Hasanat (2025) menemukan bahwa dukungan, terutama dari keluarga dan teman, berperan dalam menurunkan stres akademik. Kajian Andini (2025) juga menyimpulkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan stres akademik yang lebih rendah dan motivasi belajar yang lebih tinggi.

Penelitian ini dari pengamatan awal di Prodi Manajemen FEB Uncen angkatan 2022, hasil dari pra-survei tingkat stres, persentase mahasiswa yang terlambat menyusun skripsi. Hasil penelitian terdahulu tentang arah pengaruh stres terhadap motivasi masih beragam: Pascoe et al. (2020) melaporkan dampak negatif, sedangkan Adhikari et al. (2024) menemukan hubungan yang berbeda pada konteks mahasiswa lain. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian kedua variabel pada mahasiswa manajemen di Papua dengan kerangka *challenge–hindrance stressor*, untuk mengetahui apakah stres akademik berfungsi sebagai tantangan atau hambatan bagi motivasi.

Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut:

H_1: Stres akademik berpengaruh signifikan terhadap motivasi akademik mahasiswa.

H_2: Dukungan sosial berpengaruh positif terhadap motivasi akademik mahasiswa.

H_3: Stres akademik dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap motivasi akademik mahasiswa.

H_1 dirumuskan tanpa arah karena literatur memberikan dasar bagi pengaruh positif (stres sebagai tantangan) maupun negatif (stres sebagai hambatan).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Program Studi Manajemen FEB Universitas Cenderawasih angkatan 2022 yang berjumlah 357 orang. Ukuran sampel ditentukan dengan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 10% sehingga diperoleh 78 responden (Sugiyono, 2018). Responden dipilih dengan teknik random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner.

Analisis data dilakukan dengan IBM SPSS, validitas butir diuji dengan korelasi *Pearson product moment* dengan r-tabel 0,223 ($n = 78$; $\alpha = 0{,}05$), dan reliabilitas diuji dengan Cronbach's Alpha dengan batas 0,70 (Ghozali, 2021). Uji asumsi klasik meliputi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov terhadap residual, uji multikolinearitas dengan *Tolerance* dan VIF, serta uji heteroskedastisitas dengan uji Glejser. Hipotesis diuji dengan regresi linear berganda, uji t dua arah (t-tabel = 1,992; df = 75), dan uji F (F-tabel = 3,12; df = 2 dan 75) pada taraf signifikansi 5%. Variabel paling dominan ditentukan dari koefisien terstandar (β). Model regresi yang digunakan adalah:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e \quad (1)$$

dengan Y adalah motivasi akademik, X_1 stres akademik, X_2 dukungan sosial, a konstanta, b_1 dan b_2 koefisien regresi, serta e galat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Statistik deskriptif pada Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata stres akademik sebesar 24,29 (SD = 2,15), dukungan sosial 23,34 (SD = 2,56), dan motivasi akademik 24,17 (SD = 2,38), dengan rentang skor 18–30.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Dev.
Stres akademik (X_1)	78	20,00	30,00	24,29	2,15
Dukungan sosial (X_2)	78	18,00	30,00	23,34	2,56
Motivasi akademik (Y)	78	20,00	30,00	24,17	2,38

Sumber: Hasil olah data primer dengan SPSS

Hasil regresi linear berganda menghasilkan persamaan berikut: $Y = 5{,}120 + 0{,}450X_1 + 0{,}380X_2$ Stres akademik memiliki t-hitung 3,452 (> 1,992) dengan signifikansi 0,001, sehingga H_1 diterima dengan arah positif. Dukungan sosial memiliki t-hitung 2,891 dengan signifikansi 0,005, sehingga H_2 diterima. Setiap kenaikan satu poin skor stres akademik meningkatkan skor motivasi akademik sebesar 0,450 poin, dan setiap kenaikan satu poin skor dukungan sosial meningkatkan skor motivasi akademik sebesar 0,380 poin, dengan variabel lain dianggap tetap.

Pembahasan

Stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi akademik: semakin tinggi stres yang dirasakan, semakin tinggi motivasi mahasiswa. Temuan ini berbeda dengan Pascoe et al. (2020) yang melaporkan dampak negatif stres, tetapi dapat dijelaskan dengan kerangka *challenge–hindrance stressor* (LePine et al., 2005) dan sejalan dengan LePine et al. (2004) serta Zhu et al. (2017) yang menemukan dampak positif stres tantangan terhadap motivasi belajar dan prestasi. Tuntutan seperti tugas, ujian, dan target lulus tepat waktu kemungkinan dipersepsikan mahasiswa sebagai tantangan yang dapat diatasi, sehingga mendorong usaha dan tanggung jawab belajar. Rata-rata skor stres yang berada pada kisaran sedang–tinggi tanpa nilai ekstrem mendukung dugaan bahwa tekanan yang dialami masih dalam batas yang dapat dikelola. Meski demikian, hubungan ini mungkin tidak linear; pada tingkat stres yang sangat tinggi, motivasi dapat menurun. Travis dan Bunde (2022) juga menunjukkan bahwa persepsi stres mahasiswa berinteraksi dengan efikasi diri dan pemenuhan kebutuhan psikologis dalam memengaruhi hasil akademik.

Dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi akademik. Dukungan emosional, informasi, dan bantuan nyata dari keluarga, teman, dan dosen memenuhi kebutuhan keterhubungan dan kompetensi yang menurut teori determinasi diri memperkuat motivasi (Ryan & Deci, 2000). Dukungan sosial juga dapat menyangga dampak tekanan akademik (Cohen & Wills, 1985). Hasil ini sejalan dengan Mufidah dan Fadilah (2023), Mtshweni dan Silinda (2025), serta Andini (2025).

Secara simultan, stres akademik dan dukungan sosial berpengaruh terhadap motivasi akademik, yang menunjukkan bahwa motivasi dibentuk oleh faktor internal berupa penilaian terhadap tuntutan akademik dan faktor eksternal berupa dukungan lingkungan. Implikasi bagi pengelola program studi adalah menjaga tuntutan akademik pada tingkat yang menantang tetapi jelas dan terukur, serta memperkuat dukungan melalui dosen pembimbing akademik, kelompok belajar, dan layanan konseling. Penelitian ini memiliki keterbatasan: responden hanya satu angkatan pada satu program studi, data bersifat *self-report* pada satu titik waktu, dan model belum membedakan stres tantangan dan stres hambatan secara terpisah.

4. KESIMPULAN

Stres akademik dan dukungan sosial masing-masing berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi akademik mahasiswa Program Studi Manajemen FEB Universitas Cenderawasih, dan secara simultan juga berpengaruh signifikan. Stres akademik dalam konteks ini berfungsi sebagai tantangan yang mendorong usaha belajar, sedangkan dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan dosen memperkuat motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan studi.

Program studi disarankan merancang tuntutan akademik yang menantang tetapi terstruktur, misalnya dengan jadwal tugas dan target skripsi yang jelas, serta mengoptimalkan peran dosen pembimbing akademik dan layanan konseling. Mahasiswa disarankan membangun jejaring dukungan

*Corresponding author.
E-mail: rani.safitri@gmail.com (Rani Yunita Safitri)

melalui kelompok belajar. Penelitian selanjutnya disarankan memisahkan stres tantangan dan stres hambatan, menguji kemungkinan hubungan nonlinear, dan melibatkan responden dari beberapa program studi.

5. REFERENSI

Adhikari, R., Singh, S., Bartwal, J., & Rawat, C. M. S. (2024). The relation of academic motivation with academic stress, self-efficacy and social support among the paramedical students of tertiary health centre of Uttarakhand: Cross-sectional study. *Indian Journal of Community Medicine*, *49*(Suppl. 1), S100. https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm_abstract347

Andini. (2025). Peran dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa kelas karyawan. *Jurnal Mahasiswa Manajemen*, *6*(2), 37–48. https://doi.org/10.30587/mahasiswamanajemen.v6i02.11048

Cavanaugh, M. A., Boswell, W. R., Roehling, M. V., & Boudreau, J. W. (2000). An empirical examination of self-reported work stress among U.S. managers. *Journal of Applied Psychology*, *85*(1), 65–74. https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.1.65

Chen, C., Zhu, Y., Xiao, F., & Que, M. (2023). Academic motivation and social support: Mediating and moderating the life satisfaction and learning burnout link. *Psychology Research and Behavior Management*, *16*, 4583–4598. https://doi.org/10.2147/PRBM.S438396

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Gadzella, B. 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

Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (Ed. ke-10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

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

LePine, J. A., LePine, M. A., & Jackson, C. L. (2004). Challenge and hindrance stress: Relationships with exhaustion, motivation to learn, and learning performance. *Journal of Applied Psychology*, *89*(5), 883–891. https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.5.883

LePine, J. A., Podsakoff, N. P., & LePine, M. A. (2005). A meta-analytic test of the challenge stressor–hindrance stressor framework: An explanation for inconsistent relationships among stressors and performance. *Academy of Management Journal*, *48*(5), 764–775. https://doi.org/10.5465/AMJ.2005.18803921

Mtshweni, B. V., & Silinda, F. T. (2025). Multidimensional perceptions of support and academic motivation: Predicting academic persistence among first-generation black university students. *Transformation in Higher Education*, *10*, a461. https://doi.org/10.4102/the.v10i0.461

Mufidah, V. N., & Fadilah, N. N. (2023). Hubungan dukungan sosial terhadap motivasi belajar mahasiswa. *Mozaic: Islam Nusantara*, *9*(2), 119–126. https://doi.org/10.47776/mozaic.v9i2.850

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 104–112. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

Qotrunnada, K., & Ul Hasanat, N. (2025). The roles of patience and social support on the academic stress of undergraduate students. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, *11*(2), 88–96. https://doi.org/10.22146/gamajop.90412

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Travis, J., & Bunde, J. (2022). Self-regulation in college: The influence of self-efficacy, need satisfaction, and stress on GPA, persistence, and satisfaction. *Current Psychology*, *41*(9), 6185–6195. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01091-7

Ullah, M. S., Akhter, S., Aziz, M. A., & Islam, M. (2023). Social support: Mediating the emotional intelligence–academic stress link. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1218636. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218636.

Zhu, Y., He, W., & Wang, Y. (2017). Challenge–hindrance stress and academic achievement: Proactive personality as moderator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *45*(3), 441–452. https://doi.org/10.2224/sbp.5855

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, *52*(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2