

Social Support and Academic Stress for Overseas Students : Case Study of Students from Outside Java Island

Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa dari Luar Pulau Jawa

Michael Agung Nugroho¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia
Email: michaelagungn@gmail.com

Christiana Hari Soetjiningsih²

²Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia
Email: soetji_25@yahoo.co.id

Correspondence:

Michael Agung Nugroho

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia
Email: michaelagungn@gmail.com

Abstract

As overseas students, of course, they have different demands, in addition to carrying out their duties and responsibilities as overseas students, of course, they must be able to adapt to new circumstances and surroundings. Internal and external factors can affect the smoothness and capability of overseas students in getting education at the university level. The responsibilities and demands faced by overseas students are seen to affect education and cause academic stress. The research method used in this study is a quantitative approach, the data analysis technique used in this study is descriptive analysis using descriptive statistics and the participants who acted as subjects in this study amounted to 100 students of Satya Wacana Christian University So, researchers conducted this study with the aim of knowing the correlation between social support and academic stress levels in students who came from outside Java. The results obtained from this study were that there was no correlation between social support and academic stress. The implications of this study highlight the importance of looking at other factors that can affect the academic stress of overseas students and identifying effective strategies to cope with such stress.

Keyword: Social Support; Academic Stress; Overseas Students; Adaptation; Internal And External Factors

Abstrak

Sebagai mahasiswa rantau tentu saja memiliki tuntutan yang berbeda, selain melaksanakan tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa rantau tentunya harus dapat beradaptasi dengan keadaan dan lingkungan sekitarnya yang baru. Faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi kelancaran dan kapabilitas mahasiswa rantau dalam mengenyam pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Tanggung jawab dan tuntutan yang dihadapi mahasiswa rantau dipandang dapat mempengaruhi pendidikan dan menyebabkan stres akademik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang menggunakan statistik deskriptif dan partisipan yang berperan sebagai subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Maka, peneliti melakukan studi ini dengan tujuan untuk mengetahui korelasi antara dukungan sosial dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang berasal dari luar pulau Jawa. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah tidak ada korelasi antara dukungan sosial dengan stres akademik. Implikasi penelitian ini menyoroti pentingnya melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa rantau dan mengidentifikasi strategi yang efektif untuk mengatasi stres tersebut.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; Stres Akademik; Mahasiswa Rantau; Adaptasi; Faktor Internal Dan Eksternal.

Copyright © 2023 Michael Agung Nugroho & Christiana Hari Soetjiningsih

Received 2023-05-24

Revised 2023-06-25

Accepted 2023-09-19



LATAR BELAKANG

Seorang mahasiswa memiliki tanggung jawab dan tuntutan yang tidaklah mudah dalam menempuh dan menyelesaikan pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Tidak jarang untuk dapat mendapatkan kesempatan untuk mengenyam pendidikan di perguruan tinggi, seorang mahasiswa diharuskan untuk merantau. Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang berasal dari luar wilayah tempat ia menempuh pendidikan, baik berasal dari luar kota maupun luar pulau. Sebagai mahasiswa rantau yang berada jauh dari jangkauan keluarganya, mereka tidak hanya dituntut untuk harus dapat memenuhi kebutuhan akademiknya, tetapi juga mengurus seluruh kebutuhan dalam kesehariannya. Berada dalam lingkungan yang baru juga tentunya mengharuskan mahasiswa tersebut untuk dapat beradaptasi dan tidak hanya fokus dalam pendidikan akademiknya saja. Akibatnya, mereka cenderung berisiko akan mengalami stres jika mendapatkan tuntutan yang kapasitasnya melebihi kemampuan yang dimiliki (Sarafino dan Smith, 2014).

Menurut Dony dkk, (2017) penyebab mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat disebabkan karena adanya ujian, kurang berprestasi, melakukan kegiatan berupa penundaan tugas, serta lingkungan yang kurang mendukung seperti tenaga pengajar dan rekan sekelasnya. Sementara itu, Purwanto (2020) berpendapat bahwa stres yang muncul, disebabkan karena adanya tuntutan tugas yang diluar batas kemampuan dan mempengaruhi psikologis dari orang tersebut. Stres akademik sering muncul pada diri mahasiswa ketika memiliki tuntutan akademis yang tinggi dan kemampuan penyesuaian diri yang rendah (Wilks, 2008).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap 10 mahasiswa aktif Universitas Kristen Satya Wacana yang merantau dari luar pulau Jawa yang dilakukan pada 29 Maret 2023 terkait pengalaman pada mahasiswa perantau di Salatiga yang berasal dari luar pulau Jawa menunjukkan adanya tanda/gejala dari stres akademik yang dialami oleh para mahasiswa tersebut. Diketahui, mahasiswa rantau yang diindikasikan mengalami adanya stres akademik ditandai dengan adanya gejala berupa timbulnya rasa cemas dan rasa takut ketika akan menghadapi ujian. Menurut Azmy dkk, (2017) beberapa gejala bahwa tubuh mengalami stres secara fisik diantaranya berupa sulit tidur, sakit kepala dan merasa cemas. Selain itu, mahasiswa rantau juga menginformasikan bahwa dengan adanya dukungan yang berasal dari berbagai pihak, seperti teman dan keluarganya akan lebih memudahkan proses dalam menjalani masa perkuliahan dibandingkan dengan tidak adanya dukungan yang diterima sama sekali. Minimnya dukungan sosial membuat mahasiswa merasa kesulitan dalam menjalani proses pembelajaran dan perkuliahan. Sehubungan dengan hal ini, Putro (2020) menjelaskan bahwa stres dapat mempengaruhi hasil dari seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan.

Terdapat beragam faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres akademik, diantaranya seperti karena adanya harapan atau ekspektasi akademik yang berasal dari orang tua maupun tenaga pengajar, beban tugas yang berlebihan dan persepsi akademik dari pribadi mahasiswa itu sendiri.

Menurut Puspitasari dkk, (2013) didapatkan dua aspek yang menjadi faktor utama dalam terjadinya stres akademik khususnya pada mahasiswa rantau, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal sendiri adalah kecenderungan berpikir (spekulasi), kepribadian, ataupun keyakinan akan suatu kondisi yang dianggapnya sebagai hal yang benar. Sedangkan faktor eksternal adalah kegiatan pembelajaran yang cenderung sibuk dan padat, mendapatkan desakan akan prestasi yang memuaskan, desakan dari status sosial, dan kompetisi antar orang tua. Kedua faktor tersebut dapat menyebabkan seorang individu mengalami stres akademik. Menurut Hernawati dan Inayatillah (2006) stres akademik juga dapat berdampak terhadap emosi dan kondisi fisik seseorang. Oleh sebab itu, dapat muncul gejala stres yang membuat individu merasa gelisah, cemas, sedih dan bahkan bisa mengalami depresi karena tuntutan akademik. Tidak hanya itu, dampak lainnya adalah timbulnya gejala fisik berupa nyeri kepala, jantung berdebar, pola makan yang berubah secara signifikan dan tidak teratur, merasa lemah dan lemas, serta kecenderungan untuk sering buang air kecil.

Selain itu, faktor lain juga dapat mempengaruhi stres akademik yaitu berupa ekspektasi akademik dan tekanan berprestasi, beban tugas, dan persepsi diri akademik mahasiswa. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, stres akademik pada mahasiswa rantau dapat dipengaruhi oleh faktor akibat perpisahan dengan keluarga dan situasi baru yang mengharuskan individu untuk beradaptasi dengan keadaan baru (Salshabilla dan Panjaitan, 2019). Dukungan yang diberikan pada seorang individu dapat dikategorikan sebagai bentuk dukungan sosial. Dukungan sosial adalah bentuk dukungan yang dilakukan/diberikan oleh lingkungan sekitarnya, baik dari keluarga, teman, kerabat dan lain sebagainya. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi.

Dilansir dari pendapat yang disampaikan oleh Prasetyo dan Rahmasari (2016) adanya dukungan sosial terhadap individu terutama yang didapatkan dari keluarga seperti orang tua dapat berdampak baik terhadap kinerja yang dimiliki oleh individu tersebut, contohnya seperti individu tersebut dapat menjadi lebih mengenal dirinya, menyelesaikan kewajibannya, dan menjalankan sekolah atau pendidikannya dengan baik. Keluarga merupakan suatu hal yang krusial karena keluarga adalah lingkungan sosial utama dan pertama bagi seorang individu karena didalamnya individu dapat belajar cara menempatkan dirinya sebagai manusia sosial, menjalin komunikasi dan hubungan yang erat, serta belajar menemukan cara untuk memecahkan masalah-masalah dalam hidupnya, terutama dalam dunia pendidikan. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga juga dapat membantu terkait pengambilan keputusan karir seseorang (Olla, 2021) serta mempengaruhi kepercayaan diri seseorang dalam mencapai sesuatu (Astuti, 2021). Sehingga dengan demikian, secara tidak langsung dukungan dapat membantu dalam meringankan fenomena stres yang dialami (Sari dkk, 2017).

Dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa dalam berbagai bentuk tersebut telah diidentifikasi dan dibahas

dalam beberapa literatur yang relevan. Misalnya, Cohen dan Wills (1985) telah mengemukakan pentingnya dukungan emosional dalam bentuk pengungkapan empati dan perhatian dari orang lain. Lakey dan Cohen (2000) juga menyebutkan peran penting dukungan penghargaan, yang melibatkan pemberian pengakuan dan penghargaan terhadap prestasi dan usaha individu. Selain itu, Thoits (2011) telah menyoroti pentingnya dukungan instrumental dalam membantu individu menghadapi tantangan, termasuk bantuan praktis seperti dukungan finansial atau bantuan dalam menyelesaikan tugas.

Penelitian tentang dukungan sosial dan stres akademik telah dilakukan oleh banyak peneliti sebelumnya dengan hasil yang berbeda-beda, diantaranya seperti tidak ditemukan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada penelitian Hasan (2012). Hasil penelitian lainnya yaitu dukungan sosial baik yang berasal dari keluarga dan rekan sebaya dapat mengurangi tingkat stres akademik yang ditemukan pada penelitian Hapsari, dkk (2019); Pardede dkk, (2021); Akansyah dkk, (2020); Baqutayan (2013); Jemmot (1998); dan Khan, (2014). Selain itu, juga diketahui bahwa dukungan sosial terhadap stres memiliki dampak negatif yakni bila dukungan sosial meningkat maka tingkat stres akademik akan turun, begitu pula sebaliknya pada penelitian Anandita, (2021); Irwansyah dkk, (2021); Wilks, (2008).

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah yang berfokus pada hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa rantau di Salatiga yang berasal dari luar pulau Jawa. Sebelumnya, penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil yang belum konklusif, dengan beberapa penelitian menyatakan tidak adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Namun, perlu diperhatikan bahwa penelitian sebelumnya dilakukan pada subjek yang berbeda, bukan mahasiswa perantau. Oleh karena itu, penting untuk melihat apakah hubungan tersebut juga berlaku pada konteks mahasiswa rantau di Salatiga yang berasal dari luar pulau Jawa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif.

Desain Penelitian

Penelitian ini memanfaatkan desain korelasional dengan tujuan untuk menentukan hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik. Dukungan sosial berperan sebagai variabel X dan variabel Y sebagai stres akademik yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai keterkaitan antara dukungan sosial dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa perantau di Universitas Kristen Satya Wacana yang berasal dari luar pulau Jawa.

Subjek Penelitian

Partisipan yang berperan sebagai subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana, sesuai dengan jumlah yang mengisi skala dukungan sosial dan stres akademik melalui *google form* dari

tanggal 21 Desember 2022 - 6 Maret 2023. Karakteristik partisipan adalah mahasiswa aktif Universitas Kristen Satya Wacana yang merantau dari luar pulau Jawa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *sampling convenience*.

Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, digunakan dua alat ukur. Pertama, alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah *Perception of Academic Stress (PAS)* yang dikembangkan oleh Bedewy dan Gabriel (2015). Alat ukur ini terdiri dari 18 item dengan skala Likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban. Skor favorable diberikan nilai 1 hingga 4, sedangkan skor unfavorable diberikan nilai yang sama tetapi dengan interpretasi yang berkebalikan. Alat ukur ini dimodifikasi oleh Fatimah (2021) dan memiliki reliabilitas sebesar 0.802.

Sementara itu, untuk mengukur penerimaan dukungan sosial, digunakan alat ukur *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). Alat ukur ini terdiri dari 12 item dengan skala Likert yang juga terdiri dari empat pilihan jawaban. Skor favorable diberikan nilai 1 hingga 4. Alat ukur ini dimodifikasi oleh Hastari A. (2018) dan memiliki reliabilitas sebesar 0.911.

Uji reliabilitas menggunakan metode *Alpha Cronbach* menunjukkan bahwa skala dukungan sosial memiliki reliabilitas sebesar 0.868, sementara skala stres akademik memiliki reliabilitas sebesar 0.849. Kedua skala alat ukur ini dianggap memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Berdasarkan seluruh hasil uji yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa alat ukur skala stres akademik memiliki tingkat keakuratan dan kepercayaan baik dalam mengukur stres akademik pada mahasiswa aktif Universitas Kristen Satya Wacana, yang merantau dari luar pulau Jawa

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang menggunakan statistik deskriptif. Sedangkan untuk uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Spearman*. Sebelum uji korelasi dilakukan, terlebih dahulu akan dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linieritas menggunakan uji *Anova*.

HASIL PENELITIAN

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Kristen Satya Wacana yang merantau dari luar pulau Jawa yang berjumlah 100 orang. Adapun subjek penelitian disajikan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 1. Kategorisasi Subjek Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan

Klasifikasi Subjek	Keterangan	N	Persentase
Tahun Angkatan Mahasiswa	Angkatan 2017	2	2%

Angkatan 2018	7	7%
Angkatan 2019	62	62%
Angkatan 2020	14	14%
Angkatan 2021	5	5%
Angkatan 2022	8	8%
Tidak diketahui	2	2%
Total	100	

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa mahasiswa yang dominan terlibat dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun angkatan 2019 sebanyak 62 orang atau sebesar 62%.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial

Interval	Kategori	N	Persentase
$12 \leq x \leq 24$	Rendah	4	4%
$25 \leq x \leq 36$	Sedang	36	36%
$37 \leq x \leq 48$	Tinggi	60	60%
Jumlah		100	100%
Min = 12	Max = 60	Mean = 37.25	SD = 6.339

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 2. dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek yang memiliki rentang nilai variabel skala dukungan sosial berada pada kategori tinggi, dengan jumlah yaitu sebanyak 60 orang atau sebesar 60% dari total keseluruhan subjek penelitian. Hal ini menjelaskan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik

Interval	Kategori	N	Persentase
$9 \leq x \leq 18$	Rendah	30	30%
$19 \leq x \leq 27$	Sedang	62	62%
$28 \leq x \leq 36$	Tinggi	8	8%
Jumlah		100	100%
Min = 9	Max = 36	Mean = 20.94	SD = 5,278

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 3. dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek yang memiliki rentang nilai variabel skala stres akademik berada pada kategori sedang dengan jumlah yaitu sebanyak 62 orang atau sebesar 62%. Hal ini artinya menjelaskan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini mengalami stres akademik di tingkat sedang.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	X	Y
N	100	100
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003 ^c	.200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4. diketahui bahwa setelah kedua variabel diuji menggunakan Kolmogorov-Smirnov didapatkan nilai *p-value* atau nilai signifikansi sebesar 0,200 untuk variabel stres akademik, dan

p-value sebesar 0,003 untuk variabel dukungan sosial. Dengan demikian, maka artinya variabel dukungan sosial tidak berdistribusi normal sedangkan untuk variabel stres akademik dapat dikatakan berdistribusi normal karena nilai signifikansi $p > 0,05$.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
684.895	24	28.537	1.034	.438

Bedasarkan hasil uji linearitas pada tabel 5. didapatkan F beda sebesar 0,034 dengan n. *sign* = 0,438 ($p < 0,05$) yang berarti menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel yaitu dukungan sosial dengan stres akademik adalah linear.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik

	Dukungan Sosial	Stres Akademik
Spearman's rho	1.000	-.032
Sig. (1-tailed)		.377
N	100	100

Berdasarkan hasil perhitungan pada uji korelasi tabel 6. diperoleh koefisien korelasi antara variabel dukungan sosial dan stres akademik adalah $r = 0.-032$ dan nilai sig = 0.377 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan signifikan antar keduanya. Hal ini menjelaskan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik.

PEMBAHASAN

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara stres akademik dengan dukungan sosial pada mahasiswa perantau di Universitas Kristen Satya Wacana yang berasal dari luar pulau Jawa. Temuan dari uji korelasi Spearman, yang menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar -0,032 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,377 ($p > 0,05$), menunjukkan bahwa hal tersebut benar adanya. Berdasarkan temuan deskriptif, mayoritas peserta penelitian (60%) memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi dan tingkat stres akademik yang sedang (62%). Namun, kedua faktor tersebut tidak memiliki hubungan yang jelas satu sama lain.

Hasil yang diperoleh bahwa tidak ada hubungan atau korelasi antara dukungan sosial dan stres akademik. Hasil ini didapatkan oleh karena stres akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti adanya harapan akademik yang diberikan oleh orang tua maupun tenaga pengajar, adanya beban tugas yang berlebihan dan persepsi diri dari mahasiswa itu sendiri dapat meningkatkan tingkatan stres akademik (Bedewy & Gabriel 2015).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hapsari dkk, (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rumbarr dkk, (2021) yang tidak menunjukkan adanya korelasi antara dukungan sosial dengan

stres akademik. Menurut penelitian Anadita (2021) diketahui juga terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik, dengan korelasi akan terjadi penurunan pada tingkat stress akademik jika terdapat peningkatan pada dukungan sosial demikian juga sebaliknya.

Dari hasil yang diperoleh yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan atau korelasi antara dukungan sosial dan stres akademik ini dapat disebabkan karena stres akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti adanya karena adanya harapan akademik yang diberikan oleh orang tua maupun tenaga pengajar, adanya beban tugas yang berlebihan dan persepsi diri dari mahasiswa itu sendiri yang menjadi faktor pemicu terhadap peningkatan stres akademik (Bedewy & Gabriel 2015). Bisa juga disebabkan karena faktor pemicu stres akademik tidak hanya dari faktor eksternal saja tetapi karena pengaruh dari faktor internal.

Menurut Hasan (2012) pola interaksi dalam suatu kelompok tidak harus mendukung antara satu individu dengan individu yang lainnya untuk menghadapi stres akademik, suatu individu dalam sebuah kelompok terkadang lebih memilih untuk mengandalkan kemampuannya sendiri dari pada kelompoknya. Variabel dukungan sosial berada pada kategori tinggi dan memiliki jumlah terbanyak, hal ini berarti subjek penelitian menerima dukungan sosial yang baik dari beberapa aspek, diantaranya yaitu dukungan sosial yang berasal dari keluarga dalam bentuk pemberian arahan dalam memberi keputusan akademik dan dukungan emosional, dari teman sebaya yaitu dengan adanya bantuan dalam kegiatan sehari-hari dan dari orang istimewa dalam bentuk pemberian rasa nyaman dan dihargai.

Sementara itu, variabel stres akademik berada pada kategori sedang yang disebabkan karena pengaruh dari faktor lain yaitu seperti adanya harapan akademik yang diberikan oleh tenaga pengajar dan orang tua, adanya beban tugas yang diterima secara berlebihan dan persepsi akademik dari mahasiswa itu sendiri yang mendorong tingkatan stres akademik. Faktor lainnya yang dapat berpengaruh dalam perbedaan hasil penelitian ini yaitu karena adanya faktor internal yang berasal dari dalam tubuh, seperti *self-efficacy*.

Menurut Fahmi dkk, (2021) kemampuan dalam kontrol diri, pemecahan masalah, pembagian waktu yang efektif, dan penyelesaian tugas yang baik merupakan ciri individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi sehingga mampu mendorong untuk melawan stres menjadi rendah. Faktor yang kedua yaitu *hardiness*, yaitu suatu tindakan/pola sikap dimana individu tersebut dapat mengubah sebuah kondisi dalam tekanan stres menjadi sebuah peluang untuk berkembang. Saat seorang individu memiliki *hardiness* yang tinggi, maka tingkat stress juga akan menurun (Menon, 2015). Dan yang terakhir yaitu faktor motivasi. Ketika seorang mahasiswa memiliki dorongan/motivasi maka mahasiswa dapat mencapai prestasi yang tinggi dan terhindar dari stres (Zonthanzam, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel dukungan sosial dengan stres akademik.

Mahasiswa rantau yang mengalami stres akademik dengan jumlah terbanyak adalah mahasiswa tahun angkatan 2019. Tingkat dukungan sosial terbanyak yang dimiliki mahasiswa yaitu pada kategori sedang. Tingkat stres akademik terbanyak yang dialami mahasiswa yaitu berada di tingkat/kategori sedang.

Peneliti mendukung sejumlah rekomendasi. Disarankan agar orang tua, teman sekelas, dan lingkungan sekitar meningkatkan dukungan sosial mereka untuk para siswa. Untuk mengurangi stres akademik, para ahli juga merekomendasikan manajemen waktu yang baik, olahraga, diet seimbang, dan mekanisme coping. Universitas harus menyediakan program pelatihan yang berkaitan dengan stres akademik dan menawarkan bantuan sosial. Disarankan agar peneliti masa depan memperluas fokus penelitian dan melihat variabel tambahan yang berdampak pada stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiesia, Kennia Pradna et al. 2016. "Filosofi Dan Manfaat Batimung dan Aromaterapi Untuk Mengurangi Stres." *Psikostudia: Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman* 5(1): 1-8. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2275>.
- Adriansyah, Muhammad Ali, Dian Rahayu, dan Netty Dyan Prastika. 2015. "Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman." *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 12(4): 105-25.
- Alnadi, Asmalia, dan Citra Ayu Kumala Sari. 2021. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Sumatera Di Uin Sayyid Ali Rahmatullah." *Proyeksi* 16(2): 153-65.
- Akasyah, W., Margono, H. M., & Effendi, F. (2020). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap ketahanan psikologi remaja yang mengalami konflik. *Nursing Sciences Journal*, 4(2).
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astusi, R. T. (2017). Gambar tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Anadita, D., (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran dari. *Borobudur Psychology Review*, 1(1).
- Anoty, M. M., Cox, B. J., Enns, M. W., Bieling, P. J., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item version of the depression anxiety stress scales in clinical group and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176-181.
- Alessandro Widiyanto Putro, dan Ermida Simanjuntak. 2022. "Stres Akademik Dan Dukungan Teman Pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Pembelajaran Daring." *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia* 10(1): 81-94.
- Arieska, P. K., & Herdian, N.(2018). Pemilihan teknik sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relative. *Statistika*, 6(2).
- Aulya, Audry, Hairani Lubis, dan Miranti Rasyid. 2022. "Pengaruh Kerinduan akan Rumah dan Kelekatkan Teman Sebaya terhadap Stres Akademik." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 10(2): 307-19.
- Astuti, Z., & Soeharto, T. N. E. D. (2021). Konflik pekerjaan keluarga dan dukungan sosial keluarga dengan fear of success. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 52.
- Awek, Letrice Paula, dan Afif Kurniawan. 2022. "Efektifitas Terapi Kognitif Behavior untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Penerima Beasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi." *Psikostudia: Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman* 11(4): 603-11.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stress akademik dan kecenderungan pilihan strategi coping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2).
- Baqutayan, S. (2011). Stress and social support. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33(1), 29-34.

- Bedewy, D., & Gabriel, Adel. (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.
- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi. *Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67-75.
- Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 3041.
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa stikes ngudi waluyo ungaran. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 10(2), 88-97.
- Dony, D. S., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stress akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 37-72.
- Faizah, Sitti Nur. 2021. "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta." *Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial, dan Humaniora di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Fatimah. (2021). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa universitas Muhammadiyah Malang Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fatmawati. 2018. "Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6(4): 462-67.
- Fitriani, Wahidah et al. 2022. "Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya." *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11(1): 147-76.
- Glozah, N. (2013). Effects of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in ghana. *Journal of Medical Psychology*, 143-150.
- Govaerts, S., & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 54(4), 261-271.
- Graydison, B. A., & Budiani, M. S. (2013) Dampak perilaku korupsi ditinjau dari stres pada keluarga di kabupaten Lombok timur selong - nusa tenggara barat (ntb). *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, 1(2).
- Hapsari, R. D., Putri, A. M., & Fitriani, D. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stress orang tua dengan anak penderita autism. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 1(2).
- Hasan, A. B. P. (2012). Disiplin beribadah: alat penenang ketika dukungan sosial tidak membantu stres akademik. *Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 1(3).
- Hernawati, N. (2006). Tingkat stres dan strategi koping menghadapi stres pada mahasiswa tingkat persiapan bersama tahun akademik 2005/2006. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 11(2), 43-49.
- Hidayat, Erfin, dan Ira Darmawanti. 2022. "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8(9): 166-78. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48038>
- Irwansyah, M., Andayani, S. A., & Khotimah, H. (2021). Hubungan dukungan sosial dan mekanisme koping dengan tingkat stress santri pondok pesantren nurul jaded paiton probolinggo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 189-197.
- Jemmott. (1988). Academic stress, social support, and secretory immunoglobulin a. *Journal of Personality and Social Psychology*. 55(5), 803-810.
- Jovanovic, J., Lazaridis, K., & Stefanovic, V. (2006). Theoretical approaches to problem of occupational stress. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 23(3), 163-169.
- Kadapaatti, M., & Vijayalaxmi, A. (2012). Stressor of academic stress- a study on pre-university students. *Indian J.Sci.Res.*, 1(3), 171-175.
- Khan, A., Hamdan, R., Ahmad, R., Mustaffa, S., & Mahalle, S. (2016). Problem solving coping and social support as mediators of academic stress and suicidal ideation among Malaysian and india adolescents. *Community Ment Health J.* 52, 245-250.
- Khoiri Oktavia, Wildani, Rahman Fitroh, Hastin Wulandari, dan Fitri Feliana. 2019. "Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik." *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*: 142-49.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012) Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Junal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21-31.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Pub. Co.
- Lubis, Hairani, Ayunda Ramadhani, dan Miranti Rasyid. 2021. "Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19." *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 10(1): 31.
- Merry, dan Henny Christine Mamahit. 2020. "Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta." *Jurnal Konseling Indonesia* 6(1): 6-13.
- Muttaqin, Virlie Andalia, dan Isnaya Arina Hidayati. 2022. "Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19." *Psikostudia : Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman* 11(4): 587-602. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>.
- Octav, Mellisa, Mulyati Juliatin, dan Samantha June. 2016. "Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa/i dengan Meditasi dan Yoga." (December).
- Olla, Y., & Abdullah, S. M. (2021). Peran orientasi karier dan dukungan sosial keluarga terhadap career decision making siswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 143-152.
- Pardede, J. A., Sinaga, T. R., & Sinuhaji, N. (2021). Dukungan keluarga dengan tingkat stres narapidana di lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Kesehatan*, 4(1).
- Pertiwi, Gayatri Adhicipta. 2020. "Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8(4): 738.
- Prasetyo, K. B., & Rahmasari, D. (2016) Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan motivasi belajar pada siswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1-9.
- Purba, J., Yulianto, & Widyanti, E. (2007). Pengaruh dukungan sosial terhadap burnout pada guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1).
- Purwanto, A. B. & Sahrah A. (2020) Resiliensi dan beban kerja terhadap stress kerja pada polisi lalu lintas. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 260-266.
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik. *Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*.
- Putro, T. A. D., Prameswari N. A., & Qomariyah, O. (2020). Stres kerja, keterlibatan kerja dan intensi turnover pada generasi milenial. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(2), 154-163
- Putri, Elda Trialisa, Mentari Nadia Widyanta, Khoffiah Wahyuningdias, dan Azisyah Rizky Azrul Daeng Rannu. 2020. "Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa." *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 9(1): 46-54.
- Rahmadani, C. S. M. (2014). Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Stress Akademik Pada Siswa Kelas Akselerasi SMA Negeri 1 Bireun. *Digital Repository Universitas Medan Area*.
- Rufaida, Hizma, dan Erin Ratna Kustanti. 2017. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Di Universitas Diponegoro." *Jurnal Empati*, Agustus 7(3): 217-22.
- Rumbrar, David Martin, dan Christiana Hari Soetjningsih. 2022. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Papua Program PKP3N Di Universitas Kristen Satya Wacana." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12(3): 446-51.
- Said, Astri Ardiyanti, Agustin Rahmawati, dan Dellawaty Supraba. 2021. "Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada Mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi." *Jurnal Psikologi Tabularasa* 16(1): 32-44.
- Salmon, Arcella Gracelia, dan Dyan Evita Santi. 2021. "Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi." *Buku Abstrak Seminar Nasional* 1(1): 128-35.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology biopsychosocial interactions*. New Jersey: John Wiley.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interaction 9th edition*. Hoboken, Nj: John Wiley & Sons Inc.
- Sari, Y. K., & Wardani, I. Y. (2017). Dukungan sosial dan tingkat stress orang dengan hiv/aids. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 85-93.
- Tangade, et al. (2011). Assessment of Stress Level among Dental School Students: An Indian Outlook. *Dental Research Journal*, 8(2), 95-101.

- Widanarti, N., & Indati, A. (2002). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan self efficacy pada remaja di smu negeri 9 yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 2, 112-123.
- 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.
- Wistarini, Ni Nyoman Imas Pradyanita, dan Adijanti Marheni. 2019. "Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018." *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*: 164-73.
- Zahrah, Ninda Alza Nur, dan Rita Setyani Hadi Sukirno. 2022. "Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik." *Jurnal Psikologi Integratif* 10(2): 189-205.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., Gordon, K., & Farley, G. K. (1988) The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1),37-41. *Advances In Social Work*, Louisiana State University. 9(2), 106-125.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 29-52). Oxford University Press.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.