



Pedagogika: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan
P-ISSN 2252-6676 E-ISSN 2746-184X, Volume 11, No. 1, April 2023
doi:<https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1year2023>
<https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/pedagogika>,
email: jurnalpedagogika@gmail.com

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA

Rusnawati Ellis^{1*}, Prisca Diantra Sampe², Sawal Mahaly³, Izak Jacobis Makulua⁴

^{1*,2,3,4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Pattimura
rusnawatiellis@gmail.com

Abstrak: Penelitian untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian sebanyak 178 mahasiswa pada Jurusan Ilmu pendidikan FKIP Universitas Pattimura. Instrumen penelitian menggunakan skala dukungan sosial dan skala stres akademik dan dianalisis dengan regresi linear. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa dengan menunjukkan nilai signifikan $0.000 > 0.05$ dan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($4.724 > 1.97353$) maka H_0 (Tidak ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap stres akademik) ditolak dan H_a (Ada pengaruh dukungan sosial yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa) diterima. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial maka semakin berkurang stres akademik mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa

Kata Kunci: Dukungan sosial, Stres Akademik

THE EFFECT OF PARENTS SOCIAL SUPPORT ON STUDENT ACADEMIC STRESS

Rusnawati Ellis^{1*}, Prisca Diantra Sampe², Sawal Mahaly³, Izak Jacobis Makulua⁴

^{1*,2,3,4} Guidance and Counseling Study Program, at the Faculty of Teacher Training and Education, Pattimura University

rusnawatiellis@gmail.com

Abstract: Research to determine the effect of social support on student academic stress. This research used a quantitative approach. The research sample consisted of 178 students in the Department of Education, Faculty of Teacher Training and Education, Pattimura University. The research instrument uses a scale of social support and academic stress scale and is analyzed by linear regression. The results of the study show that there is a significant effect of social support on student academic stress by showing a significant value of $0.000 > 0.05$ and t_{count} is greater than t_{table} ($4.724 > 1.97353$) then H_0 (There is no significant effect of social support on academic stress) rejected and H_a (There is a significant effect of social support on student academic stress) is accepted. This means that the higher the social support, the less student academic stress and conversely, the lower the social support, the higher student academic stress.

Keywords: Student Academic Stress, social support

Submitted: 20 Maret 2023

Accepted: 24 April 2023

PENDAHULUAN

Setiap individu berhak memiliki pendidikan yang setinggi – tingginya, antara lain menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Pendidikan berfungsi untuk mencerdaskan kehidupan bangsa yang bermartabat. Mahasiswa merupakan peserta didik yang berada di perguruan tinggi. Mahasiswa tahun pertama masuk perkuliahan merupakan masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Pada umumnya mahasiswa baru berada di sekitar usia 18 – 20 tahun tergolong usia remaja akhir (Hurlock, 2011), dimana masa transisi menuju kedewasaan (Santrock, 2012). Masa remaja banyak terjadi gejolak dan konflik (Taufik T. et al., 2013)

Memasuki dunia perkuliahan ada perubahan yang terjadi dalam diri individu. Mahasiswa dituntut untuk dapat mandiri, bertanggungjawab serta wajib aktif mengikuti proses perkuliahan. Mahasiswa dihadapkan dengan tugas – tugas bersifat akademik maupun non akademik yang berbeda antara siswa SMA dan mahasiswa di perguruan tinggi. Tuntutan dalam akademik yaitu banyaknya tugas kuliah dari berbagai mata kuliah, pintar manajemen waktu antar mengerjakan tugas kuliah dan kegiatan sehari lainnya, pintar mengembangkan kemampuan berpikir sehingga dapat nilai ujian maupun prestasi akademik yang baik. Mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi dengan sistem perkuliahan dan situasi kampus akan mengalami kesulitan dan ketegangan/tekanan yang mengakibatkan stres. (Barseli et al., 2020).

Berdasarkan observasi dan wawancara secara acak di kalangan mahasiswa angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pattimura terdapat beberapa mahasiswa yang tahun pertama memasuki perkuliahan merasa tertekan yang disebabkan oleh banyak tugas kuliah namun tidak mampu mengatur waktu dengan baik seperti mahasiswa terlambat mengumpulkan tugas bahkan ada yang tidak bisa mengumpulkan tugas, mahasiswa merasa jengkel mengerjakan tugas kelompok sendiri tanpa di bantu oleh teman kelompok, mahasiswa kecewa dengan nilai yang diberikan dosen tidak sesuai harapan, selain tuntutan akademik masalah finansial seperti orang tua terlambat mengirim uang atau bingung mengatur uang antara makan dan tugas kuliah dan sedih jauh dari orang tua, sehingga ada mahasiswa masih belum bisa menyesuaikan diri dengan baik yang mengakibatkan stres. Dampak secara psikologis yang mahasiswa rasakan seperti mahasiswa merasa sedih, malas, marah dan ada yang mengatakan terkadang ada rasa tidak mempunyai keinginan untuk masuk kuliah dan ada mahasiswa yang merasa jengkel mengerjakan tugas kelompok sendiri namun tidak dibantu oleh teman kelompoknya.

Sarafino & Smith (dalam Ellis, 2021) stres merupakan suatu keadaan yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis dan psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Stres menjadi bahasan penting dalam lingkungan pendidikan (Busari, 2014). Stres yang sering dialami mahasiswa dalam dunia pendidikan adalah stres akademik (Taufik T. et al., 2013). Barseli (Harahap et al., 2020) menjelaskan stres akademik sebagai keadaan seseorang tidak dapat menghadapi tekanan dan tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan tersebut sebagai gangguan. Stres akademik merupakan tekanan yang disebabkan adanya perspektif subjektif terhadap suatu kondisi akademik

Pencetus stres akademik yaitu stres berpangkal dari proses pembelajaran seperti: lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya persentasi yang diperoleh serta kecemasan menghadapi ujian (Desmita, 2017). Hasil kajian dari Sohail dalam (Bedewy & Gabriel, 2015) menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dikaitkan dengan kinerja akademik yang buruk. Hal ini juga keluarga berperan besar dalam stres akademik. Termasuk orangtua ingin anaknya menampilkan akademik secara baik (Deb, 2015).

Keadaan stres yang berlebihan dari kapasitas diri dapat mengancam kesehatan fisik dan mental (Ernawati & Rusmawati, 2015). Hal ini serupa dengan kajian (Bedewy & Gabriel, 2015) menjelaskan faktor yang paling dominan penyebab stres adalah faktor akademik diikuti oleh fisik, sosial dan emosional. Stres dengan gejala fisiologis yang diakibatkan oleh stres seperti tekanan darah meningkat, otot ikut tegang, sakit perut, sembelit, sakit kepala, bertambahnya berat badan atau sebaliknya menjadi kurus, sesak nafas dll. Stres dengan gejala psikologis yaitu perubahan sikap dan perilaku seperti ada perasaan bingung, bosan, gelisah mudah marah, mudah tersinggung, malas mengerjakan tugas, suka menunda – nunda tugas, tidak tenang dan tidak bisa tidur.

Menurut Gazela (Ellis, 2021), stres akademik memiliki dua komponen yaitu stresor akademik dan reaksi terhadap stresor akademik. 1. Stresor akademik terdiri dari a) frustrasi (terjadi apabila kebutuhan pribadi terhambat atau siswa/mahasiswa gagal dalam emncapai tujuan); b) konflik (seperti konflik antara dua pilihan); c) tekanan (rangsangan yang membuat siswa dapat mempercepat dan meningkatkan kinerja, seperti kompetisi, deadline tugas, aktivitas berlebihan, hubungan interpersonal); d) perubahan (perilaku yang dimunculkan siswa disebabkan oleh beberapa hal seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan); e) keinginan diri (tentang siswa bagaimana membeban diri, seperti keinginan untuk bekompeterisi, kecemasan menghadapi ujian, prokrastinasi). 2. Reaksi terhadap stresor akademik terdiri dari a) reaksi fisiologis (menekankan hubungan pikiran dan fisik, contoh ditandai dengan gemetar, gagap, kelehan, gangguan pencernaan,); b) reaksi emosional (emosi seperti ketakutan, rasa bersalah, marah); c) rekasi perilaku (berkaitan dengan reaksi emosional dan memberikan rekasi seperti menangis, merusak diri, meyakini orang lain mekanisme pertahanan diri, menyendiri); d) penilaian kognitif (penilaian kognitif terhadap peristiwa stres dan kemudian memunculkan strategi untuk mengatasi stres)

Hal yang sangat penting mahasiswa harus mampu dalam mengelola stres akademik. Salah salah faktor yang membantu mengurangi stres adalah mendapatkan dukungan sosial dari orang sekitarnya. Broman menyatakan dukungan sosial efektif membantu mengatasi tekanan psikologis pada masa – masa sulit dan menekan (Taylor et al., 2018). Dukungan sosial bisa dari banyak sumber seperti orang tua, guru atau teman (Kim et al., 2018). Mahasiswa bisa mendapat dukungan sosial dari teman sebaya, orang spesial dan keluarga terdekat (Zimet et al., 1988). Dukungan sosial sebagai suatu hubungan timbal baik antara sekumpulan orang yang saling menyayangi dan menghargai satu sama lain. (Feldman, 2012) Dukungan dari teman berbeda dengan bentuk dukungan sosial lainnya dalam hal sumber dukungan berasal dari seorang teman sebaya, pada dasarnya seseorang serupa dengan penerima dukungan. Selain orang tua dan guru, teman adalah satu-satunya sumber dukungan yang dapat dipilih sendiri oleh siswa untuk menjalin hubungan. Anak-anak dengan karakteristik yang sama, baik yang merupakan karakteristik penyesuaian yang baik atau tidak, cenderung bergaul satu sama lain (Kim et al., 2018).

Dukungan sosial terdiri dari beberapa bentuk, yaitu : a) *Tangible or Instrumental support*, yaitu dukungan nyata atau instrumental melibatkan bantuan langsung berupa materi dan bantuan langsung berupa tindakan, sebagai contoh: bantuan finansial orang yaitu mengirimkan uang kuliah, teman meminjamkan buku, laptop dan bersama – sama mengerjakan tugas kelompok. b) *Informational support*, yaitu dukungan informasional termasuk memberikan nasehat, arahan, saran, atau umpan balik tentang tentang apa yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk keluar dari masalahnya, sebagai contoh membantu mencari solusi untuk teman yang bingung mengerjakan tugas c) *Companionship support*, yaitu dukungan mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu dengan seseorang sehingga memberikan perasaan keanggotaan dalam kelompok orang yang memiliki minat kegiatan yang sama, sebagai contoh memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok, makan bersama dengan teman, suka mengerjakan tugas bersama d) *Emotional or Esteem Support*, yaitu dukungan emosional atau harga diri yang diberikan seseorang untuk melindungi individu dari konsekuensi emosional negatif yang menekan seperti dukungan dalam bentuk perhatian, peduli, empati, perasaan didengarkan dan memberikan kasih sayang, sebagai contoh teman atau orang tua menanyakan keadaan atau kabar (Sarafino & Smith, 2011).

Berdasarkan permasalahan di atas yang maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Variabel penelitian yang digunakan variabel terikat (X) adalah dukungan sosial orang tua dan variabel terikat (Y) adalah stres akademik. Populasi dalam penelitian mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan angkatan 2022 dengan jumlah sampel sebanyak 178 mahasiswa dengan menggunakan teknik random atau acak. Metode pengumpulan data menggunakan instrumen skala psikologi jenis likert dengan lima alternatif jawaban. Skala yang dipakai yaitu skala dukungan sosial dan skala stres akademik.

Analisa data pada penelitian dilakukan dengan uji asumsi klasik atau uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji linearitas serta melakukan uji hipotesis. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogrov Smirnow technique*. Data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikan $p > 0.05$ dan dikatakan tidak normal apabila nilai signifikan $p < 0.05$. Selanjutnya dilakukan uji linearitas, variabel penelitian dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikan $p < 0.05$ dan sebaliknya jika nilai signifikan $p > 0.05$ maka kedua variabel penelitian tidak memiliki hubungan yang linearitas. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana. Uji asumsi dan uji hipotesis dianalisis menggunakan bantuan *SPSS 25.0 for windows*.

HASIL PENELITIAN

Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogrov Smirnow technique* dengan bantuan *SPSS 25.0 for windows*. Tabel 1 menunjukkan hasil uji normalitas pada kedua variabel penelitian dengan nilai signifikan $p = 0.200$ ($p > 0.05$) yang artinya bahwa sebaran data normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
Dukungan sosial *Stres Akademik	0.200	Normal

Uji linearitas

Uji linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel penelitian memiliki hubungan yang linear. Tabel 2 menunjukkan hasil uji linearitas pada kedua variabel penelitian dengan nilai signifikansi $p = 0.262$ ($p > 0.05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara dukungan sosial dan stres akademik

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Signifikan (p)	F	Keterangan
Dukungan sosial*Stres Akademik	0.262	1.169	Linear

Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah Ada pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. Uji hipotesis penelitian menggunakan uji regresi sederhana.

Tabel 3. Hasil Uji Signifikan, koefisien Regresi dan hipotesis

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	115.497	4.033		28.635	.000
	Dukungan Sosial	.083	.018	.335	4.724	.000

a. Dependent Variable: Stres akademik

Berdasarkan tabel 3 di atas, digunakan untuk menentukan taraf signifikansi atau linieritas dari regresi. Kriteria dapat ditentukan berdasarkan uji nilai signifikansi (Sig), dengan ketentuan jika nilai < 0.05 . Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai Sig. = 0.000, berarti Sig $<$ dari kriteria signifikan (0.05), maka dapat dikatakan bahwa dukungan sosial dengan stres akademik memiliki hubungan yang menunjukkan linearitas.

Hasil perhitungan koefisien regresi sederhana di atas memperlihatkan konstanta sebesar 115.497 sedangkan variabel dukungan sosial memiliki nilai adalah sebesar 0.083, sehingga diperoleh persamaan regresi dapat ditulis $Y = 115.497 + 0.083X$. Konstanta sebesar 115.497 menyatakan bahwa jika tidak ada nilai dukungan sosial maka nilai partisipasi stres akademik sebesar 115.491. Koefisien regresi variabel X (dukungan sosial) sebesar 0.083 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai dukungan sosial, maka akan nilai stres akademik mahasiswa sebesar 0.083. Selanjutnya nilai positif (0,083) yang terdapat pada koefisien regresi variabel bebas (dukungan sosial) menggambarkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Pattimura

Perumusan hipotesis: H_0 = tidak ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap stres akademik; H_a = ada pengaruh dukungan sosial yang signifikan terhadap stres

akademik mahasiswa. Penetapan kriteria Besarnya nilai t_{tabel} untuk taraf signifikan 5 % db = 176 (derajat bebas) atau df (*degree of freedom*) = 176 ($db/df = 178 - 2$ untuk $N = 176$) yaitu 1,97353. Hasil nilai t_{hitung} sebesar 4.724. Adapun menjadi dasar pengambilan keputusan dalam analisis regresi dengan melihat nilai signifikansi $p < 0.05$ maka hipotesis diterima atau jika nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka hipotesis juga diterima sebaliknya dengan melihat nilai signifikansi $p > 0.05$ maka hipotesis di tolak atau jika nilai $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ maka hipotesis juga ditolak. Berdasarkan nilai signifikan $0.000 > 0.05$ dan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($4.724 > 1.97353$) maka H_0 di tolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada pengaruh dukungan sosial yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa H_a diterima yang artinya ada pengaruh dukungan sosial yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa Pada Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pattimura, dengan nilai signifikan $0.000 > 0.05$ dan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($4.724 > 1.97353$) maka H_0 (Tidak ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap stres akademik) ditolak dan H_a (Ada pengaruh dukungan sosial yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa) diterima

Mahasiswa tahun pertama merupakan masa transisi dari bangku sekolah menengah atas menuju ke bangku perkuliahan. Masa dimana harus menyesuaikan dengan perubahan – perubahan meliputi perubahan model belajar contoh dituntut lebih mandiri dan berpikir kritis, perubahan hubungan sosial contoh penyesuaian dengan teman baru, perubahan dalam mengatur keuangan contoh ada yang sudah tidak tinggal bersama orang tua tapi kos atau dengan keluarga lain, perubahan dengan beban tugas perkuliahan, perubahan dengan waktu contoh suka menunda mengerjakan tugas untuk hal yang tidak penting atau utama sebagai mahasiswa. Mahasiswa tidak mampu menyesuaikan dengan tuntutan akademik perkuliahan cenderung lebih rentan mengalami stres akademik. Stres akademik yang terjadi pada mahasiswa berdampak pada pola pikir, perilaku serta emosi. Stres yang dialami oleh siswa/mahasiswa dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh sehingga rentan terserang penyakit dan mempengaruhi psikis mahasiswa tersebut (Busari, 2014)

Dukungan sosial merupakan keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang – orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi sipenerima. Memberikan dukungan sosial membuat mahasiswa merasa nyaman, semangat dan merasa diperhatikan. Berdasarkan temuan Smith dan Renk (Astuti & Hartati, 2013) bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh orang – orang yang berarti dalam hidup seseorang akan menentukan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa Berdasarkan hasil penelitian (Ernawati & Rusmawati, 2015) yang paling berpengaruh dukungan penghargaan, kemudian diikuti oleh dukungan jaringan sosial, dukungan informatif, dukungan emosional dan dukungan instrumental.

Dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang – orang terdekat, yaitu keluarga atau orang tua, dukungan teman sebaya (mahasiswa), dan orang spesial (Taylor et al., 2018). Menurut (Dianto, 2017) Dukungan sosial dapat diberikan oleh orangtua, guru dan teman. Pada proses perkuliahan mahasiswa sangat membutuhkan dukungan sosial seperti dukungan sosial dari orangtua kepada anaknya dalam memberikan fasilitas, perhatian, kasih sayang, suport. Dukungan sosial dari teman yaitu saling memberikan motivasi, suka belajar kelompok,

mengerjakan tugas bersama, membantu teman dalam kesulitan atau kesusahan. Dukungan sosial dari dosen dalam proses belajar di kampus seperti memberikan kesempatan mahasiswa yang tidak paham dalam proses perkuliahan untuk bertanya, menyediakan bahan ajar untuk mahasiswa, menyediakan waktu untuk bimbingan pribadi atau belajar mahasiswa, memberikan penilaian atau penghargaan positif

Dukungan sosial terdiri dari beberapa bentuk, yaitu : a) *Tangible or Instrumental support*, yaitu dukungan nyata atau instrumental melibatkan bantuan langsung berupa materi dan bantuan langsung berupa tindakan, sebagai contoh: bantuan finansial orang yaitu mengirimkan uang kuliah, teman meminjamkan buku, laptop dan bersama – sama mengerjakan tugas kelompok. b) *Informational support*, yaitu dukungan informasional termasuk memberikan nasehat, arahan, saran, atau umpan balik tentang apa yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk keluar dari masalahnya, sebagai contoh membantu mencari solusi untuk teman yang bingung mengerjakan tugas c) *Companionship support*, yaitu dukungan mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu dengan seseorang sehingga memberikan perasaan keanggotaan dalam kelompok orang yang memiliki minat kegiatan yang sama, sebagai contoh memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok, makan bersama dengan teman, suka mengerjakan tugas bersama d) *Emotional or Esteem Support*, yaitu dukungan emosional atau harga diri yang diberikan seseorang untuk melindungi individu dari konsekuensi emosional negatif yang menekan seperti dukungan dalam bentuk perhatian, peduli, empati, perasaan didengarkan dan memberikan kasih sayang, sebagai contoh teman atau orang tua menanyakan keadaan atau kabar (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial menurut (Dianto, 2017) berupa dukungan saran dan nasehat, dukungan perhatian atau emosi seperti kehangatan, kepedulian dan empati, dukungan instrumental berupa bantuan materi atau finansial dan penilaian berupa penghargaan positif terhadap gagasan atau perasaan orang lain

Dukungan sosial dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa tahun pertama perkuliahan, semakin tinggi dukungan sosial semakin berkurang stres akademik mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian (Rumbrar, 2022) Partisipan dukungan sosial berada kategori tinggi (72%) dan perilaku stres akademik berada kategori rendah (54 %). Hal ini didukung dengan hasil penelitian Salam (Salmon & Santi, 2021) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres akademik. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan, maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pattimura, dengan nilai signifikan $0.000 > 0.05$ dan t hitung lebih besar dari t tabel ($4.724 > 1.97353$) maka H_0 di tolak dan H_a diterima. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial maka semakin berkurang stres akademik mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip). *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 69–81.
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/8339/6870>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Deb, S. S. E. S. J. (2015). Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26–34. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20150501.04>
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (7th ed.). PT. Remaja Rosdakarya.
- Dianto, M. (2017). Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di Smp Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), 42–51.
<https://doi.org/10.22202/jcc.2017.v1i1.1994>
- Ellis, R. (2021). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Fkip Universitas Pattimura. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 9(2), 60–67. <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/pedagogika>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah SI Undip*, 4(4), 26–31.
- Feldman, R. S. (2012). *Pengantar Psikologi* (P. G. Gayatri & P. N. Sofyan (eds.); 10th ed.). Salemba Humanika.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14.
<https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hurlock, E. (2011). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134.
<https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Rumbrar, D. M. (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), 446–451.
<https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.40878>

- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi. *Buku Abstrak Seminar Nasional*, 1(1), 128–135.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development 13th edition* (Michael Ryan (ed.); 13th ed.). Mike Sugarman. [http://www.mim.ac.mw/books/John W. Santrock - Life-span Development 13th Edition.pdf](http://www.mim.ac.mw/books/John%20W.%20Santrock%20-%20Life-span%20Development%2013th%20Edition.pdf)
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychological interaction* (Seventh ed). John Wiley & Sons, Inc. [https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Health Psychology Biopsychosocial Interactions- Sarafino- E.P. 7ed.pdf](https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Health%20Psychology%20Biopsychosocial%20Interactions-%20Sarafino-%20E.P.%207ed.pdf)
- Taufik T., Ifdil I., & Ardi Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 143–150. <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., Sears, D. O., & B.S., T. W. (2018). *Health Psychology (Tenth Edition)* (10th ed.). Mc Graw Hill Education.
- 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