

PENGARUH PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA BARU UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Aghni Asshidiq Khusmar¹ Rini Lestari²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 6905. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 164 mahasiswa baru yang terdiri dari 136 mahasiswa perempuan dan 28 mahasiswa laki-laki. Penelitian ini menggunakan 3 skala yaitu skala stres akademik, skala penyesuaian diri, dan skala dukungan sosial. Analisis data menggunakan uji regresi linier berganda. Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh sangat signifikan penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Surakarta ($F = 46,215$; $p = 0,000$; $p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa hipotesis mayor penelitian diterima. Terdapat pengaruh sangat signifikan penyesuaian diri terhadap stres akademik ($t = -8,388$; $p = 0,000$; $p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa hipotesis minor pertama pada penelitian diterima. Tidak ada pengaruh dukungan terhadap stres akademik ($t = 0,398$; $p = 0,691$; $p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa hipotesis minor kedua pada penelitian ditolak. Sumbangan efektif pada penelitian ini sebesar 36,5% dengan rincian penyesuaian diri sebesar 37,3%, dukungan sosial sebesar -0,9%, dan sisanya 63,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kata kunci: penyesuaian diri, dukungan sosial, stres akademik

Abstract

This study aims to examine the effect of self-adjustment and social support on academic stress. This study uses a correlational quantitative method. This study used a population of new students at the Muhammadiyah University of Surakarta, totaling 6905. The sampling technique used purposive sampling. The sample in this study was 164 new students consisting of 136 female students and 28 male students. This study used 3 scales, namely the academic stress scale, self-adjustment scale, and social support scale. Data analysis using multiple linear regression test. The results of the analysis showed that there was a very significant effect of self-adjustment and social support on the academic stress of new students at Muhammadiyah University Surakarta ($F = 46.215$; $p = 0.000$; $p < 0.01$) which indicated that the major hypothesis of the study was accepted. There is a very significant effect of self-adjustment on academic stress ($t = -8.388$; $p = 0.000$; $p < 0.01$) which indicates that the first minor hypothesis in the study is accepted. There is no effect of support on academic stress ($t = 0.398$; $p = 0.691$; $p > 0.05$) which indicates that the second minor hypothesis in the study is rejected. The effective contribution in this study was 36.5% with details of adjustment of 37.3%, social support of -0.9%, and the remaining 63.5% was influenced by other factors.

Keywords: adjustment, social support, academic stress

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan status pendidikan yang dimiliki seseorang dalam menjalani pendidikan di universitas. Pada masa awal seseorang menjalani peran sebagai mahasiswa mengalami berbagai

macam tantangan baru dikarenakan masih dalam tahap transisi dari siswa SMA menuju mahasiswa universitas. Tanggungjawab dan tuntutan akademik pada masa awal perkuliahan menjadi bagian stres yang dirasakan mahasiswa baru seperti jadwal perkuliahan yang padat, mata kuliah yang susah untuk diikuti, dan banyaknya tugas (Zamroni et al., 2019). Stres akademik yang dialami mahasiswa baru mengakibatkan penurunan prestasi akademik, terganggunya proses belajar, dan menurunnya motivasi belajar. Adanya permasalahan tersebut diharapkan mahasiswa baru memiliki tingkat stres akademik yang rendah agar mampu mengikuti perkuliahan dengan baik, mengatur waktu dengan baik, dan mampu berprestasi di akademik. Namun pada kenyataannya tingkat stres akademik yang dimiliki mahasiswa baru tergolong tinggi.

Fenomena terjadinya stres akademik yang dialami mahasiswa baru terjadi pada 82% mahasiswa baru Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana mengalami stres akademik (Saraswati et al., 2020). Temuan lain terjadi pada 106 mahasiswa baru (50%) Universitas Katolik Widya Mandala Madiun mengalami stres akademik (Rahayu 2018). Gasiūnienė & Miežienė (2022) juga mendapatkan hasil yang menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki stres akademik yang lebih tinggi dibanding mahasiswa tahun ketiga. Survey awal yang dilakukan terhadap 3 mahasiswa baru Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu Kesehatan, dan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta menyatakan jika mereka mengalami stres akademik yang disebabkan dari banyaknya tugas yang diterima dan jadwal kuliah yang cukup padat. Fenomena-fenomena yang terjadi menunjukkan jika stres akademik mahasiswa baru tidak hanya dirasakan pada universitas, fakultas, atau semester tertentu namun stres akademik juga dirasakan oleh mahasiswa baru di setiap universitas sehingga temuan ini masih sangat relevan untuk dilakukan penelitian dan menjadi dasar penelitian ini dilakukan. Stres akademik dalam kategori tinggi yang dialami mahasiswa baru dalam mengikuti awal perkuliahannya perlu untuk diketahui dengan faktor apa saja stres akademik dapat diturunkan menjadi tingkat rendah. Jika stres akademik yang dialami oleh mahasiswa baru berlangsung cukup lama maka akan mempengaruhi proses perkuliahan seperti menunda mengerjakan tugas, menurunnya motivasi belajar, dan menurunnya prestasi akademik.

Stres akademik merupakan kondisi stres yang disebabkan karena adanya tuntutan akademik (Desmita, 2009). Stres akademik merupakan respon peserta didik seperti khawatir, cemas, gugup, gelisah yang disebabkan karena adanya tuntutan akademik (Harjuna & Magistarina, 2021). Stres akademik merupakan tekanan mental dari adanya tuntutan akademik (Adil & Parveen 2022). Stres akademik terdiri dari aspek tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan interpersonal (Desmita, 2009).

Stress akademik dipengaruhi oleh banyak faktor seperti efikasi diri (Arivia et al., 2021), religiusitas (Amalia & Nashori, 2021) dukungan sosial (Mclean et al., 2021), penyesuaian diri

(Erindana et al., 2021). Dari 4 faktor di atas 2 faktor stress akademik yaitu penyesuaian diri dan dukungan sosial dipilih untuk diteliti dalam penelitian ini.

Haber & Runyon (1984) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai kemampuan individu dalam mengelola perilaku di lingkungan agar terjadi hubungan yang sesuai antara tingkah laku individu. Haber & Runyon (1984) juga menyebutkan bahwa penyesuaian diri terdiri dari 5 aspek yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan hubungan interpersonal yang baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah efikasi diri (Fitri & Kustanti, 2018), konsep diri, dan kematangan emosi (Marimbuni et al., 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Erindana et al. (2021) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa tahun pertama yang memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dalam taraf tinggi maka mahasiswa baru tersebut memiliki stress akademik yang rendah. Adanya tuntutan akademik yang dimiliki mahasiswa baru, membuat mahasiswa baru dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan baik agar dapat mengurangi stress akademik yang dialaminya.

Sarafino & Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk penghargaan, perhatian, dan bantuan yang diperoleh dari orang lain yang dapat dirasakan dukungannya. Menurut Zimet et al. (1988) dukungan sosial adalah dukungan yang diberikan dari orang terdekat individu. Sarafino & Smith (2011) menjelaskan bahwa aspek-aspek dukungan sosial terdiri dari dukungan emosi, dukungan informasi, dukungan kelompok, dan dukungan instrumental. Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah empati, pertukaran sosial, norma dan nilai sosial (Myers, 2010).

Penelitian yang dilakukan Almeida et al. (2018) menyatakan jika mahasiswa baru yang memiliki dukungan sosial yang tinggi maka memiliki stress yang rendah dalam kegiatan akademik program sarjana. Penelitian lain dari Mclean et al. (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa baru yang memiliki dukungan sosial yang tinggi maka memiliki stress akademik yang rendah. Putro & Simanjuntak (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa baru yang mendapatkan bantuan atau dukungan dari teman dalam taraf tinggi maka semakin rendah level stress akademik mahasiswa baru. Dukungan sosial dapat bersumber dari teman, orang tua, dan anggota keluarga (Gvelesiani, 2017).

Hasil penelitian mengenai stress akademik yang dilakukan oleh Salmon & Santi (2021) yang menjelaskan jika mahasiswa perantau menerima dukungan sosial yang tinggi maka level stress akademik mahasiswa perantauan yang mengikuti pembelajaran *online* di masa pandemik Covid-19 rendah. Hasil penelitian terdahulu mengenai penyesuaian diri yang dilakukan oleh Yanizon & Syarwendah, (2018) kepada mahasiswa baru Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Riau Kepulauan menunjukkan apabila kemampuan mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri tinggi maka prestasi belajar juga akan tinggi. Hasil penelitian mengenai dukungan sosial yang dilakukan oleh

Fatimah (2021) terhadap siswa belajar dari rumah MTs Muallimin menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial yang tinggi dapat meningkatkan resiliensi siswa yang belajar dari rumah.

Hal yang menjadi pembeda penelitian ini dibandingkan dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel yang ingin diuji dan subjek yang akan digunakan untuk penelitian. Pada penelitian ini ingin menguji penyesuaian diri (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap stres akademik (Y) dengan subjek mahasiswa baru. Penelitian sebelumnya menguji salah satu variabel X terhadap variabel lain dengan responden yang berbeda dengan penelitian ini dan menguji salah satu variabel X terhadap variabel Y dengan responden yang berbeda dengan penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa baru, untuk menguji pengaruh penyesuaian diri terhadap stress akademik mahasiswa baru, dan untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa baru. Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa baru, ada pengaruh negatif penyesuaian diri terhadap stress akademik mahasiswa baru, dan ada pengaruh negatif dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa baru.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Surakarta sejumlah 6905 mahasiswa. Sampel penelitian ini sejumlah 164 mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan teknik sampling yaitu *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu stres akademik (Y), penyesuaian diri (X1), dan dukungan sosial (X2). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan 3 skala yaitu skala stres akademik skala penyesuaian diri, dan skala dukungan sosial, Skala stres akademik disusun berdasarkan modifikasi skala penelitian (Permatasari, 2019) berdasarkan aspek-aspek Desmita (2009) meliputi: tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan interpersonal. Skala penyesuaian diri disusun berdasarkan modifikasi skala penelitian (Mahmud, 2017) berdasarkan aspek-aspek (Haber & Runyon, 1984) meliputi: persepsi terhadap realitas, kemampuan mengurangi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan hubungan interpersonal yang baik. Skala dukungan sosial disusun berdasarkan modifikasi skala penelitian (Prihandrijani, 2016) berdasarkan aspek-aspek Sarafino & Smith (2011) meliputi: dukungan emosi, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kelompok. Skala diujikan kepada rater dan mendapatkan nilai validitas dari masing-masing skala. Skala stres akademik mendapatkan nilai validitas 0,67-0,92, skala penyesuaian diri mendapatkan nilai validitas 0,67-0,92, dan dukungan sosial mendapatkan nilai validitas 0,67-0,92. Reliabilitas menggunakan *cronbach alpha* yang mendapatkan nilai reliabilitas pada masing-masing skala yaitu skala stres akademik 0,793, skala

penyesuaian diri 0,858, dan skala dukungan sosial 0,928. Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data yang diperoleh terhadap responden sejumlah 164 mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan rincian 136 perempuan (83%) dan 28 laki-laki (17%).

Tabel 1. Data Subjek

	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis kelamin	Perempuan	136	83%
	Laki-laki	28	17%
Fakultas	Agama Islam	9	5,5%
	Ekonomi dan Bisnis	9	5,55%
	Farmasi	12	7,3%
	Geografi	3	1,8%
	Hukum	11	6,7%
	Ilmu Kesehatan	33	20%
	Kedokteran	1	0,6%
	Kedokteran Gigi	2	1,2%
	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	30	18,2%
	Komunikasi dan Informatika	16	9,7%
	Psikologi	20	12,1%
Teknik	19	11,5%	

Uji asumsi terdiri dari 4 uji yang dilakukan yaitu uji normalitas, linieritas, heteroskedasitas, dan multikolinieritas. Berdasarkan uji normalitas yang sudah dilakukan diperoleh hasil variabel stres akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,327 ($p > 0,05$), variabel penyesuaian diri memiliki nilai signifikansi 0,603 ($p > 0,05$), variabel dukungan sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,800 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa variabel stres akademik, penyesuaian diri, dan dukungan sosial berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov Z	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Stres akademik,	0,950	0,327	Normal
Penyesuaian diri	0,764	0,603	Normal
Dukungan sosial	0,645	0,800	Normal

Berdasarkan uji linieritas yang sudah dilakukan diperoleh nilai (F)=96,749 dengan nilai sig. linierity sebesar 0,00 ($p < 0,05$) yang berarti variabel stres akademik memiliki hubungan yang linier dengan variabel penyesuaian diri. Pada variabel stres akademik dengan variabel dukungan sosial diperoleh nilai (F)=17,067 dengan nilai sig. linierity sebesar 0,00 ($p < 0,05$) yang berarti variabel stres akademik memiliki hubungan linier dengan variabel dukungan sosial.

Tabel 3. Uji Linieritas

Variabel	Nilai F	Sig. Linierity	Keterangan
Stres akademik * Penyesuaian diri	96,749	0,000	Linier
Stres akademik * Dukungan sosial	17,067	0,000	Linier

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas yang sudah dilakukan variabel penyesuaian diri mendapatkan nilai sig. sebesar 0,258 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada gejala heteroskedastisitas pada variabel penyesuaian diri. Pada variabel dukungan sosial mendapatkan nilai sig. sebesar 0,478 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada gejala heteroskedastisitas pada variabel dukungan sosial.

Tabel 4. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Penyesuaian diri	0,258	Tidak terjadi gejala heteroskedastisitas
Dukungan sosial	0,478	Tidak terjadi gejala heteroskedastisitas

Berdasarkan uji multikolinieritas yang sudah dilakukan variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik mendapatkan nilai VIF $1,379 < 10$ dan nilai *tolerance* $0,725 > 0,1$ yang berarti variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 5. Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Penyesuaian diri	0,725	1,379	Tidak terjadi multikolinieritas
Dukungan sosial	0,725	1,379	Tidak terjadi multikolinieritas

Berdasarkan hasil uji hipotesis penyesuaian diri dan variabel dukungan sosial terhadap variabel stres akademik diperoleh nilai $F = 46,215$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti terdapat pengaruh yang sangat signifikan penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik sehingga hipotesis mayor peneliti diterima.

Tabel 6. Uji Hipotesis Mayor

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Penyesuaian diri, Dukungan sosial terhadap stres akademik	46,215	0,000	Terdapat pengaruh yang sangat signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis pengaruh variabel penyesuaian diri dengan variabel stres akademik mendapatkan nilai $t = -0,619$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang artinya ada pengaruh sangat signifikan penyesuaian diri terhadap stres akademik. Kemudian pengaruh variabel dukungan sosial dengan stres akademik mendapatkan nilai $t = 0,398$ dan $p = 0,691$ ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada

pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik. Dengan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor pertama penelitian diterima dan hipotesis minor penelitian kedua ditolak.

Tabel 7. Uji Hipotesis Minor

Variabel	t	Sig.	Keterangan
Penyesuaian diri terhadap stres akademik	-8,388	0,000	Ada pengaruh sangat signifikan
Dukungan sosial terhadap stres akademik	0,398	0,691	Tidak ada pengaruh

Berdasarkan tabel 7 diperoleh mean empirik sebesar 88,54 dan mean hipotetik sebesar 90 maka disimpulkan bahwa stres akademik mahasiswa baru tergolong sedang. Berdasarkan kategorisasi pada variabel stres akademik diperoleh hasil 4 orang (2%) dalam kategori sangat rendah, 33 orang (20%) dalam kategori rendah, 109 orang (66%) dalam kategori sedang, 17 orang (10%) dalam kategori tinggi, dan 1 orang (1%) dalam kategori sangat tinggi. Dengan demikian disimpulkan bahwa stres akademik mahasiswa baru tergolong sedang.

Berdasarkan tabel 8 diperoleh mean empirik sebesar 101,66 dan mean hipotetik sebesar 90 maka disimpulkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa baru tergolong tinggi. Berdasarkan kategorisasi pada variabel penyesuaian diri diperoleh hasil 0 orang (0%) dalam kategori sangat rendah, 8 orang (5%) dalam kategori rendah, 63 orang (39%) dalam kategori sedang, 75 orang (46%) dalam kategori tinggi, dan 16 orang (10%) dalam kategori sangat tinggi. Dengan demikian disimpulkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa baru tergolong tinggi.

Berdasarkan tabel 9 diperoleh mean empirik sebesar 123,73 dan mean hipotetik sebesar 96 maka disimpulkan bahwa dukungan sosial mahasiswa baru tergolong tinggi. Berdasarkan kategorisasi pada variabel penyesuaian diri diperoleh hasil 0 orang (0%) dalam kategori sangat rendah, 6 orang (4%) dalam kategori rendah, 24 orang (15%) dalam kategori sedang, 68 orang (41%) dalam kategori tinggi, dan 66 orang (40%) dalam kategori sangat tinggi. Dengan demikian disimpulkan bahwa dukungan sosial mahasiswa baru tergolong tinggi.

Tabel 8. Kategorisasi Dukungan Sosial

Variabel	Rerata empirik (RE)	Rerata hipotetik (RH)	Keterangan
Stres Akademik	88,54	90	Sedang
Penyesuaian Diri	101,66	90	Tinggi
Dukungan Sosial	123,73	96	Tinggi

Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel penyesuaian diri dan variabel dukungan sosial terhadap variabel stres akademik berdasarkan perolehan nilai R Square sebesar 0,365 (36,5%) dengan rincian variabel penyesuaian diri memberikan pengaruh sebesar 0,373 (37,3%), variabel dukungan sosial memberikan pengaruh sebesar -0,009 (-0,9%), dan 63,5% dipengaruhi oleh peran faktor lain.

Tujuan penelitian ini untuk menguji pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai F sebesar 46,215 dan $p=0,000$ ($p<0,01$) yang berarti penyesuaian diri dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap stress akademik dengan demikian hipotesis mayor diterima. Dapat diartikan, dengan meningkatkan penyesuaian diri dan dukungan sosial maka dapat menurunkan stress akademik pada mahasiswa baru.

Penelitian ini juga memberikan hasil bahwa ada pengaruh sangat signifikan penyesuaian diri terhadap stress akademik dengan nilai t sebesar -8,388 dan nilai sig. sebesar 0,000 ($p<0,01$) yang berarti hipotesis minor pertama pada penelitian diterima. Mahasiswa baru yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi maka memiliki tingkat stress akademik yang rendah dan sebaliknya mahasiswa baru yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah maka memiliki tingkat stress akademik yang tinggi. Hal ini didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Erindana et al. (2021) yang menunjukkan apabila kemampuan mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri tinggi maka akan memiliki tingkat stress akademik yang rendah. Baker & Siryk (1984) menjelaskan jika kemampuan penyesuaian diri akademik adalah kemampuan mahasiswa dalam mengatur aktifitas perkuliahannya untuk memperoleh prestasi akademik dan menjaga kondisi fisik dan psikologis.

Kemudian tidak ada pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik dengan nilai t sebesar 0,398 dan nilai sig. sebesar 0,691 ($p>0,05$) yang berarti hipotesis minor kedua pada penelitian ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima mahasiswa baru bukanlah faktor yang dapat menurunkan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa baru. Hal ini dikarenakan penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa baru dalam menjalani masa awal perkuliahannya lebih berperan menurunkan stress akademik dibandingkan dukungan sosial. Walaupun dukungan sosial yang diterima mahasiswa baru tergolong tinggi.

Pada penelitian ini didapatkan sumbangan efektif dari penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap dukungan sosial dengan nilai R Square sebesar 0,365 atau 36,5%. Penyesuaian diri memberikan sumbangan efektif sebesar 37,3%, dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar -0,9%, dan sisanya 63,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis mayor penelitian diterima yaitu ada pengaruh sangat signifikan penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis minor pertama penelitian diterima yaitu ada pengaruh penyesuaian diri terhadap stress akademik mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kemudian hipotesis minor kedua penelitian ditolak yaitu tidak ada pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa baru Universitas

Muhammadiyah Surakarta. Sumbangan efektif dari kedua variabel independen sejumlah 36,5% dengan rincian penyesuaian diri 37,3% dan dukungan sosial -0,9% serta 63,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Saran bagi mahasiswa baru agar dapat menjaga stres akademik agar dalam level rendah dengan mengikuti aktivitas perkuliahan dengan baik, membangun relasi yang baik, mengontrol emosi dengan baik, dan menjaga kondisi fisik dan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, M., & Parveen, A. (2022). Academic stress among intermediate students in relation to selected demographic factors. *International Journal of Applied Research*, 8(5), 315–319.
- Almeida, L. Y. de, Carrer, M. O., Souza, J. de, & Pillon, S. C. (2018). Evaluation of social support and stress in nursing students. *Rev Esc Enferm USP*, 1–8.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2017045703405>
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Religiusitas, efikasi diri, dan stres akademik mahasiswa farmasi. *Journal of Psychology, Religion and Humanity*, 3(1), 36–55.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Arivia, G., Putri, N., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 104–111.
<https://doi.org/https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24573>
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–17.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Fatimah, N. (2021). Peran dukungan sosial terhadap resiliensi siswa belajar dari rumah serta implikasinya dalam bimbingan konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 11(2), 251–261. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v11i2.10572>
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia bagian timur di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(April), 66–77. <https://doi.org/doi.org/10.14710/empati.2018.21669>
- Gasiūnienė, L., & Miežienė, B. (2022). The relationship between students' physical activity and academic stress. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 4(123), 4–12.
<https://doi.org/10.33607/bjshs.v4i123.1142>
- Gvelesiani, T. (2017). The role of social identity and social support in overcoming academic stress—first year students' experience. *International Journal of Management and Applied Science*, 3(9), 64–67. <https://doi.org/IJMAS-IRAJ-DOIONLINE-9254>
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of adjustment*. Dorsey Press.
- Harjuna, R. T. B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat stress akademik mahasiswa selama daring di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10791–10798.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2034>

- Mahmud, A. D. (2017). *Pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru perantau uin syarif hidayatullah jakarta*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Marimbuni, Syahniar, & Ahmad, R. (2017). Kontribusi konsep diri dan kematangan emosi terhadap penyesuaian diri siswa dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 165–175.
<https://doi.org/doi.org/10.21009/INSIGHT.062.05>
- Mclean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2021). Perceived social support and stress : a study of 1st year students in ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 0123456789.
<https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z>
- Myers, D. G. (2010). *Social psychology* (10th ed.) . McGraw-Hill.
- Permatasari, S. (2019). *Hubungan antara stres akademik dan dukungan sosial teman sebaya dengan school well being pada siswa sman 2 rumbio jaya*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Prihandrijani, E. (2016). *Pengaruh motivasi berprestasi dan dukungan sosial terhadap flow akademik pada siswa sma "x" di surabaya*. Universitas Airlangga.
- Putro, A. W., & Simanjuntak, E. (2022). Stres akademik dan dukungan teman pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran daring. *Experientia Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.33508/exp.v10i1.3789>
- Rahayu, D. S. (2018). Pengaruh konsep diri terhadap stres akademik mahasiswa baru unika widya mandala madiun tahun akademik 2015-2016. *Media Prestasi*, 18(15), 202–217.
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi. *Seminar Nasional Psikologi UM, April*, 128–135.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). John Wiley. & Sons, Inc.
- Saraswati, P. U. T., Antari, G. A. A., & Saputra, I. K. (2020). Hubungan komunikasi orang tua-anak dengan stres akademik mahasiswa tahun pertama program studi sarjana keperawatan dan profesi ners fk unud. *Community of Publishing in Nursing*, 8(3), 268–273.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i03.p07>
- Yanizon, A., & Syarwendah, R. (2018). Hubungan antara penyesuaian diri dengan prestasi belajar pada mahasiswa baru fakultas keguruan ilmu pendidikan universitas riau kepulauan. *Jurnal Kopasta*, 5(2), 55–64.
- Zamroni, Hidayah, N., Ramli, M., & Hambali, I. M. (2019). Academic stress and its sources among first year students of islamic higher education in indonesia. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(4), 535–551.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assesment*, 52(1), 30–41.
https://doi.org/doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2