

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA

Firdausi Pratitis, Zahrotul Uyun

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa tentunya memiliki permasalahan-permasalahan yang kompleks dalam perkuliahan, seringkali permasalahan tersebut dapat menyebabkan stres akademik yang berdampak buruk pada kehidupan mahasiswa itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji Hubungan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik pada Mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini dilakukan pada sampel 174 mahasiswa angkatan 2020-2022 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Data diperoleh dari skala kecerdasan emosi, skala dukungan sosial dan skala stres akademik. Analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda, dengan hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa, sehingga hipotesis mayor dapat diterima. Sedangkan hasil analisis pada hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa (X1). Sedangkan hasil analisis hipotesis kedua bahwa variabel Dukungan sosial (X2) memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik mahasiswa. Model Summary diperoleh R Square sebesar 0,780 yang artinya variabel Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi memberi pengaruh kepada variabel Stres Akademik sebesar 78,02% secara simultan. Dengan perincian secara parsial variabel Kecerdasan Emosi memberi pengaruh terhadap variabel Stres Akademik sebesar 51,21%, variabel Dukungan Sosial memberi pengaruh terhadap variabel Stres Akademik sebesar 26,81% dan variabel lain berpengaruh sebesar 21,98% terhadap variabel Stres Akademik.

Kata kunci: dukungan sosial, kecerdasan emosi, stres akademik

Abstrack

Students certainly have complex problems in college, often these problems can cause academic stress which has a negative impact on the lives of the students themselves. This study aims to examine the relationship between emotional intelligence and social support and academic stress in students. This research is a correlational quantitative research. This research was conducted on a sample of 174 students from the class of 2020-2022, Faculty of Psychology, Muhammadiyah University, Surakarta. Data was obtained from the emotional intelligence scale, social support scale and academic stress scale. The data analysis used was multiple linear regression, with the results showing that there was a significant relationship between emotional intelligence and social support and academic stress in students, so that the major hypothesis could be accepted. Meanwhile, the results of the analysis on the first minor hypothesis show that there is a significant and negative relationship between emotional intelligence and academic stress in students (X1). Meanwhile, the results of the second hypothesis analysis show that the social support variable (X2) has a negative and significant relationship with student academic stress. The Summary Model obtained an R Square of 0.780, which means that the Social Support and Emotional Intelligence variables influence the Academic Stress variable by 78.02% simultaneously. With partial details, the Emotional Intelligence variable has an influence on the Academic Stress variable by 51.21%, the Social Support variable has an influence on the Academic Stress variable by 26.81% and other variables have an influence on the Academic Stress variable by 21.98%.

Key words: social support, emotional intelligence, academic stress

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa pada dasarnya memiliki tujuan utama untuk mendapatkan ilmu di jenjang lanjut agar dapat digunakan di dunia kerja dan mendapatkan kesempatan yang lebih baik dibandingkan lulusan SMA/SMK. Harapan keluarga terhadap mahasiswa untuk merubah taraf kehidupan atau memperbesar peluang menuju dunia kerja menjadi alasan banyaknya tekanan yang terjadi pada mahasiswa, tekanan yang berlebih tersebut dikenal dengan stress akademik (Barseli, Mufadhal, Ifdil, & Fitria, 2020). Mahasiswa perlu menurunkan stress akademik karena dapat berdampak buruk pada hasil belajar selama perkuliahan, hal ini dikarenakan stress akademik berdampak pada banyak hal di dalam perkuliahan.

Fenomena terjadinya stress akademik ditunjukkan dalam penelitian (Yuline, Putri & Fergina, 2022) yang menunjukkan stress akademik yang cukup tinggi (65%) pada 100 mahasiswa Universitas Tanjung Pura. Penelitian (Wulandari et al., 2020) juga menunjukkan stress akademik yang cukup tinggi 53,3% pada 157 mahasiswa di STKIP Muhammadiyah Muara Bungo. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Limbong (2022) yang dilakukan pada 97 sampel yang digunakan, sebanyak 54,6% mahasiswa termasuk dalam kategori stress sedang. (Bahrodin, A., & Widiyati, 2021) menunjukkan sebanyak 25 siswa SD, diantaranya 8% mengalami stres akademik rendah, 80% mengalami stres akademik sedang dan 12% mengalami stres akademik tinggi. Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut menunjukkan stress akademik di Indonesia cukup memprihatinkan sehingga perlu adanya penelitian untuk mengetahui apa saja sumber dari stress akademik itu sendiri.

Hasil survey preliminary yang telah dilakukan kepada beberapa mahasiswa perempuan di Fakultas Psikologi UMS pada angkatan 2019, 2020, 2021, 2022 dan 2023 dengan menggunakan masing-masing 20 responden pada tiap angkatan, menunjukkan adanya stress akademik yang tinggi pada angkatan 2023 dengan average nilai 65,2 kemudian selanjutnya oleh angkatan 2019 sebesar 64,4 lalu angkatan 2020 dengan nilai akhir 63,5 dan dilanjut angkatan 2022 sebesar 62,5 dan yang paling akhir adalah mahasiswa angkatan 2021 dengan average score 61,4. Terdapat 10 orang dari angkatan 2023 dengan 3 skor tertinggi kemudian 7 mahasiswa angkatan 2020, 10 orang dari angkatan 2019 dan 2021 dan 3 orang angkatan 2022 artinya angkatan 2023 memiliki skor permasalahan lebih tinggi terkait stress akademik.

Stress akademik sendiri didefinisikan oleh (Lazarus, 1976) stres akademik terjadi ketika tuntutan akademik melebihi sumber daya atau kemampuan seseorang untuk mengatasinya. (Sarafino & Smith, 2014) menjelaskan bahwa stres akademik adalah tekanan atau beban psikologis yang dihadapi oleh seseorang dalam lingkungan akademik atau pendidikan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik serta kinerja akademik seseorang. Menurut

(Barseli et al., 2020) stres akademik adalah hasil dari tekanan reaksi individu dalam suatu kondisi, menyebabkan fisik bereaksi, tingkah laku, dan emosi negatif pada siswa karena kebutuhan untuk belajar. (Agustiningsih, 2019) dalam penelitiannya menyebutkan stres akademik adalah stres yang diakibatkan oleh dorongan akademik yang dilalui oleh mahasiswa, yang berawal dari kegiatan belajar mengajar seperti: tertekan dalam kenaikan kelas, waktu pembelajaran, menyalin, terlalu banyak tugas, nilai ujian, keputusan dalam menentukan masa depan serta pengelolaan stress. Penelitian (Hanifah & Dwityanto, 2020) menunjukkan stress akademik sebagai bentuk keperluan belajar yang mencapai puncak dari sumber adaptif dari seseorang. Gupta & Khan (Limbong & Simbolon, 2022) menyebutkan stress akademik didefinisikan sebagai stress secara psikologis yang terhubung dengan kekecewaan dalam hasil akademik, penilaian kegagalan.

Menurut (Sarafino & Smith, 2014) stres akademik terdapat 2 aspek, yaitu: aspek biologis, mengacu pada reaksi yang disebabkan oleh reaksi fisiologis yang disebabkan oleh stresor yang didapat. Stresor ini merupakan peristiwa yang membuat stres atau mengancam di mana seseorang bereaksi. Respons yang diberikan berupa kencangnya detak jantung, ketegangan otot, dispnea, pusing, dan keringat dingin. Aspek psikososial, stres yang dipengaruhi oleh lingkungan memungkinkan respons psikososial individu. Psikologi kognitif, hambatan tersebut dapat berupa informasi yang sulit dipahami, sulit untuk difokuskan, mudah dibingungkan, mudah dilupakan, dan sulit untuk dipukul. Psikologi perilaku, mengacu pada gangguan perilaku yang disebabkan oleh stres, seperti penolakan sekolah, ketidakjujuran, malas belajar, tidak ada tugas, menarik diri dari masyarakat, dan diam. (Sarafino & Smith, 2014) juga mengemukakan penyebab stres akademik diantaranya: Faktor eksternal yaitu dan uang, pendidikan, taraf hidup, dukungan sosial dan stressor. Faktor internal yaitu emosi negatif, kepribadian hardiness optimisme, kontrol psikologis, harga diri, serta strategi coping.

Penyebab dari stres akademik meliputi adanya harapan yang tinggi dalam mendapatkan nilai yang baik, perasaan tidak dihargai oleh teman ataupun dosen, tugas yang padat dengan kegiatan di luar akademik, tuntutan dari dosen yang saling bertentangan dengan diri sendiri, dan juga batas waktu yang sempit dalam mengumpulkan tugas perkuliahan. Menurut (Azmy et al., 2017) ketika mahasiswa mengalami stres, akan muncul empat reaksi yang terdiri dari: 1) reaksi fisik yang ditandai dengan kesulitan tidur dan sakit kepala; 2) reaksi emosional yang ditandai dengan kemunculan perasaan seperti kecemasan dan ketidakpuasan; 3) reaksi perilaku yang ditandai dengan perilaku membolos dan berperilaku agresif, serta; 4) reaksi proses berpikir yang ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi. Sarafino & Smith (2014) mengemukakan penyebab stres akademik diantaranya: Faktor eksternal yaitu dan uang,

pendidikan, taraf hidup, dukungan sosial dan stressor. Faktor internal yaitu emosi negatif, kepribadian hardiness optimisme, kontrol psikologis, harga diri, serta strategi coping. (Limbong & Simbolon, 2022) menyebutkan bahwa faktor internal dari stress akademik adalah emosi negatif, mahasiswa perlu memiliki kecerdasan emosi untuk mengontrol emosi yang dimiliki agar stress akademik tidak muncul.

Kemampuan mengelola stres memungkinkan individu untuk dapat menelaah permasalahan dengan tepat dan akan memudahkannya untuk memecahkan masalah dalam situasi tertekan (Yuline, Putri & Fergina, 2022). Selain itu menurut (D Goleman, 2003) kecerdasan emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola perasaan atau emosinya dengan tepat atau selaras, sehingga individu mampu mencapai keseimbangan dalam dirinya. Dalam penelitian (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022) menyebutkan bahwa kecerdasan emosi dapat membantu mahasiswa dalam mengontrol emosi yang dimiliki agar lebih beradaptasi dengan situasi yang dialami di dalam perkuliahan. Dengan adanya kecerdasan emosi yang tinggi diharapkan mahasiswa dapat menurunkan stress akademik karena kecerdasan emosi dapat membantu mahasiswa mengontrol situasi dan emosi diri sendiri yang ada selama di perkuliahan.

Dampak stres dapat dikurangi dengan adanya kemampuan untuk mengendalikan emosi pada mahasiswa dalam situasi tertekan atau situasi tidak menyenangkan (Yuline, Putri & Fergina, 2022). Kemampuan mengelola emosi tersebut memungkinkan individu untuk menganalisa akar permasalahan dan akan memudahkan individu untuk mencari jalan keluar masalahnya meskipun dalam situasi tertekan (Harianja et al., 2021). Kemampuan mengelola emosi ini disebut juga sebagai kecerdasan emosi. Cooper dan Sawaf (Harianja et al., 2021) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai keahlian untuk mengerti, mempersepsikan, dan secara efektif menggunakan kekuatan dan kepekaan emosi sebagai sumber informasi, koneksi, energi, dan pengaruh. Sedangkan menurut (Daniel Goleman, 2009) kecerdasan emosional (emotional intelligence) adalah manfaat lebih peka terhadap emosi orang lain, terutama emosi diri sendiri, motivasi diri dan kemampuan manajemen. emosi seseorang, untuk merasa nyaman dengan hubungan bersama oranglain. Misalnya, kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. (Nasril & Ulfatmi., 2018) memodifikasi kecerdasan emosional sebagai berikut: 1) Kesadaran diri adalah mengerti bagaimana perasaan Anda dan menggunakannya untuk membuat keputusan; memiliki harga diri yang realistis dan kepercayaan diri yang kuat. 2) Pengaturan diri adalah kemampuan dalam pengelolaan emosi dengan cara yang secara positif mempengaruhi kinerja tugas, penuh perhatian, dan mampu menunda kepuasan sampai tujuan tercapai dan sanggup bangkit dari keterpurukan terkait

emosi. 3) Motivasi menggunakan keinginan terdalam kita untuk memotivasi dan membimbing kita menuju tujuan kita, membantu kita untuk mengambil inisiatif dan mengambil tindakan yang efektif, dan menolak kekecewaan dan kegagalan. 4) Empati adalah kemampuan merasakan apa yang orang lain rasakan, memahami sudut pandangnya, membangun kepercayaan, dan mampu bergaul dengan orang yang berbeda. 5) Keterampilan sosial adalah pengelolaan emosi ketika berinteraksi dengan orang lain, kemampuan membaca situasi dengan cermat dan berinteraksi dengan tenang dalam jaringan sosial, penggunaan keterampilan tersebut untuk kepemimpinan dan pengaruh, resolusi konflik dan negosiasi, kerjasama atau kerja tim.

Zohar dan Marshall, yang pertama kali mengembangkan konsep kecerdasan psikologis, mendefinisikannya sebagai kecerdasan yang memungkinkan seseorang untuk terlibat dengan dan memecahkan masalah yang bermakna dan berharga. Ini adalah kecerdasan yang bermakna, kontekstual dan transformatif. Kecerdasan mental dikatakan sebagai kecerdasan yang memungkinkan kita untuk menempatkan tindakan dan kehidupan kita didalam konteks makna yang lebih luas dan kaya. Kecerdasan ini adalah kesadaran bahwa tindakan atau cara hidup seseorang lebih penting daripada tindakan orang lain (Suwardi et al., 2021). Menurut Zohar & Marshall (2007), ciri-ciri kecerdasan psikologis yang berkembang dengan baik secara umum meliputi: 1) kemampuan beradaptasi (adaptasi spontan dan aktif); 2) kemampuan untuk mengatasi dan menggunakan rasa sakit untuk menghadapi dan mengatasi kecemasan. 3) kualitas hidup yang diilhami oleh visi kualitas dan nilai-nilai; 4) ketidakinginan menyebabkan kerugian yang tidak diperlukan; 5) kemauan untuk melihat kesinambungan berbagai hal (visi holistik); 6) kemauan yang tulus untuk bertanya "Mengapa?" atau "Bagaimana jika?" untuk mencari jawaban yang berprinsip; dan 7) komitmen dan kepemimpinan yang bertanggung jawab.

Selain Kecerdasan emosi dalam (Sarafino & Smith, 2014) menyebutkan faktor eksternal yang mempengaruhi bagaimana stress akademik dapat muncul, faktor eksternal tersebut dapat berupa dukungan sosial yang rendah yang dimiliki oleh mahasiswa. Berdasarkan penelitian dari American College Health Association, sebanyak 23,2% mahasiswa merasakan stress yang berakibat pada menurunnya pencapaian akademis. Stress yang dialami oleh mahasiswa tersebut diakibatkan oleh kurangnya dukungan sosial dari keluarga maupun teman (Sari & Rahayu, 2022). Dalam penelitian (Hanifah & Dwityanto, 2020) juga menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu mendapatkan kepercayaan diri atas situasi yang dialami selama berada di jenjang pendidikan, dukungan sosial yang rendah akan berdampak pada ketidakpercayaan diri seseorang dan menyebabkan kecemasan maupun stres. Berdasarkan

hal tersebut dukungan sosial memberi pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa, dengan meningkatkan dukungan sosial diharapkan membantu mahasiswa mengurangi stres akademik yang dimilikinya.

Dukungan sosial menurut (Salmon & Santi, 2021) menjelaskan dukungan sosial bisa berarti suatu perkataan verbal yang disampaikan orang terdekat kita yang peduli, menghargai, juga bernilai di mata kita, untuk terjalinnya komunikasi yang saling melengkapi satu dengan yang lain. Adapun pendapat dari (Sari & Rahayu, 2022) dukungan sosial dapat berasal dari dari kekasih maupun teman inti, keluarga, rekan dan juga rekan kita di dalam suatu organisasi. Dukungan sosial di rasa efektif dalam meminimalisir tekanan mental, contohnya depresi atau cemas yang berlebihan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk perkataan maupun tindakan yang bertujuan untuk terjalinnya komunikasi dengan orang lain, baik keluarga, teman, rekan kerja, dan atasan, budaya organisasi yang baik akan berdampak positif dalam kehidupan seseorang karena dapat meminimalisir tekanan mental yang dimiliki seseorang.

Dukungan sosial di rasa efektif dalam meminimalisir tekanan mental, contohnya depresi atau cemas yang berlebihan. Menurut (Cutrona & Russell, 1987) dukungan sosial didefinisikan sebagai suatu proses hubungan yang terbentuk dari individu dengan persepsi bahwa seseorang dicintai dan dihargai, disayangi, untuk memberikan bantuan terhadap individu yang mengalami tekanan-tekanan didalam hidupnya. Dukungan sosial dimaknakan dengan perasaan senang yang timbul, pemberian bantuan baik barang atau jasa yang di dapat dari hubungan komunikasi formal atau tidak. Menurut (Sarafino, Edward P., Smith, 2017) mengemukakan dukungan sosial meliputi lima aspek, yaitu: 1). Dukungan emosional, yakni dukungan yang membawa perasaan, dukungan moral yang menguatkan pada perasaan emosional seseorang hingga orang tersebut merasa nyaman dan merasa di perhatikan; 2). Dukungan penghargaan yakni dukungan yang di berikan berupa apresiasi pada perbuatan yang telah di lakukan oleh orang tersebut, atau pencapaian yang di beri pujian oleh orang lain. 3). Dukungan instrumental, merupakan dukungan yang di berikan melalui sebuah berwujudan barang maupun jasa yang terlihat seperti pemberian makanan atau bantuan lain. 4). Dukungan informasi, merupakan dukungan yang di berikan seperti kritik dan saran yang membangun dan menfeedback hasil yang telah di capai oleh orang tersebut. 5). Dukungan jaringan sosial merupakan dukungan yang di dapat individu dengan melakukan aktivitas sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan Sosial adalah suatu bentuk dukungan yang diterima dari luar individu berupa bentuk penghargaan atas apa yang akan maupun yang telah dicapai setiap individu berasal dari individu lain.

Dukungan sosial dapat terbentuk dari beberapa faktor. Menurut (Saputri & Sugiharto, 2020) faktor yang membentuk dukungan sosial dibagi menjadi 2 yakni faktor luar dan faktor dalam. Faktor dukungan sosial yang berasal dari dalam individu antara lain 1) Persepsi individu yang bertindak sebagai individu yang mendapat dukungan sosial dari individu lain; 2) Pengalaman berupa sesuatu yang terjadi ketika seseorang sadar dan mengalami peristiwa tertentu. Faktor dari luar yaitu 1) kesejahteraan; 2) Lingkungan kerja; 3) Keluarga; 4) Pasangan.

Dukungan sosial dari keluarga, guru, teman maupun seseorang merupakan suatu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres akademik. Orang yang telah mendapat dukungan sosial positif akan beresiko rendah mengalami stress akademik, begitu pula sebaliknya ketika seseorang kurang mendapatkan dukungan sosial, maka akan rentan mengalami stress akademik (Cui, 2020) Dukungan teman sebaya berdampak pada stres akademik seseorang. Stres akademik akan meningkat ketika ia tidak memperoleh dukungan sosial dari rekan mereka. Dukungan dari teman dapat berupa interaksi, empati, maupun diskusi antar teman. Dukungan tersebut memberi dampak positif untuk mengurangi stress akademik daripada yang tidak mendapatkan dukungan dari temannya. Orang yang menerima dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya merasa dihargai, diterima, dan dicintai oleh lingkungannya sehingga dapat menghadapi masalah dibanding masalah yang dihadapi oleh seseorang yang tidak mendapatkan dukungan sosial (Yan, T., Hou & Deng, 2022) Dukungan sosial perlu diperhatikan sebab dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika seseorang mengalami suatu masalah maka dirinya membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya tersebut.

Sarafino & Smith (2014) mengemukakan penyebab stres akademik diantaranya: Faktor eksternal yaitu dan uang, pendidikan, taraf hidup, dukungan sosial dan stressor. Faktor internal yaitu emosi negatif, kepribadian hardiness optimisme, kontrol psikologis, harga diri, serta strategi coping. Penelitian yang dilakukan oleh Nindyati (2020) menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap stres akademik mahasiswa secara langsung berdasarkan hasil analisis menunjukkan F sebesar 9,264 dan signifikansi 0,003. Adapun penelitian lain oleh (Purwiantomo & Rusmawati, 2020) menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,468 dengan tingkat signifikan korelasi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang. Penelitian lain juga menunjukkan nilai $P = 0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres pada mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang bekerja (Natasia, Rasyid, & Suhesty, 2022). Berdasarkan

penelitian-penelitian tersebut Arah hubungan kedua variabel negatif, yang berarti semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin rendah stres yang dialami mahasiswa.

Penelitian (Anadita, 2021) dengan menggunakan subjek sebanyak 72 siswa sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas yang berada di Kecamatan Tanjung Raya, menunjukkan bahwa apabila dukungan sosial lebih tinggi maka semakin rendah tingkat stres akademiknya. Penelitian yang dilakukan oleh (Faqih, 2022) dengan menggunakan subjek mahasiswa Malang yang melakukan kerja sambilan menunjukkan bahwa teman sebaya memberikan dukungan sosial tinggi, maka mahasiswa mengalami stres akademik rendah. Penelitian Andharini & (Andharini & Nurwidawati, 2015) dengan menggunakan subjek siswa SMP, mendapatkan hasil dukungan sosial berkontribusi terhadap stres bagi siswa. Penelitian (Firnanda & Ibrahim, 2020) dengan menggunakan subjek siswa kelas X dan XI SMAN 8 di Padang mendapatkan hasil yaitu jika dukungan sosial yang diberikan tinggi, maka semakin rendah tingkat stress akademik pada siswa.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu terdapat pada subjek yang akan diteliti. Dalam penelitian terdahulu (Faqih, 2022) subjek yang digunakan adalah mahasiswa pada saat pembelajaran luring. Penelitian (Firnanda & Ibrahim, 2020) juga menunjukkan bahwa subjek yang digunakan adalah siswa SMP dan SMA sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ditujukan kepada mahasiswa yang berusia 18-24 tahun. Dalam penelitian (Firnanda & Ibrahim, 2020) juga tidak dapat mengungkap tingkat dukungan sosial dan stres akademik. Penelitian-penelitian sebelumnya juga hanya meneliti 1 variabel independent sehingga tidak dapat secara luas mengetahui apa yang mempengaruhi stress akademik pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya penting untuk mengetahui bagaimana hubungan kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang sebelumnya dapat dirumuskan permasalahan berupa: 1) Bagaimana hubungan kecerdasan emosi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa UMS; 2) Bagaimana hubungan kecerdasan emosi dengan stress akademik pada mahasiswa UMS; 3) Bagaimana hubungan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa UMS. Sedangkan tujuan dalam penelitian ini yakni untuk menguji hubungan kecerdasan emosi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa UMS. Berdasarkan pemaparan pendahuluan tersebut dapat diketahui hipotesis penelitian: hipotesis mayor: 1) Terdapat hubungan kecerdasan emosi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa UMS; Hipotesis Minor: 2) Terdapat hubungan negatif kecerdasan emosi

dengan stress akademik pada mahasiswa UMS; 3) Terdapat hubungan negatif dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa UMS.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian kuantitatif korelasional, yang merupakan penelitian dengan tujuan mengetahui korelasi lebih dari dua variabel atau lebih (Nursalam, 2013). Teknik purposive random sampling merupakan teknik pengambilan sampel penelitian ini, alat pengumpul data yang dipakai berupa kuesioner. Setelah data terkumpul kemudian dianalisis secara statistik dengan tujuan menguji hipotesis dari penelitian yang ditetapkan (Sugiyono, 2014).

Variabel penelitian ini ada dua yaitu variabel variabel bebas (independent) dan terikat (dependent). Variabel kecerdasan emosi dan dukungan sosial menjadi variabel bebas sedangkan stres akademik merupakan variabel terikatnya.

Stres akademik adalah tekanan atau beban psikologis yang dihadapi oleh seseorang dalam lingkungan akademik atau pendidikan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik serta kinerja akademik seseorang. Di dalam stres akademik terdapat 2 aspek, yaitu: aspek biologis dan aspek psikososial oleh (Desmita, 2009)

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan diri sendiri (mengelola perasaan atau emosinya dengan tepat atau selaras) dan memiliki daya tahan ketika menghadapi rintangan, mengendalikan impuls, dan tidak merasa cepat puas pada apa yang telah dicapai, dalam, sehingga individu mampu mencapai keseimbangan dalam dirinya. Aspek-aspek di dalam kecerdasan emosi adalah empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, dan sikap hormat oleh (Salovey, P., & Mayer, 1990)

Dukungan sosial merupakan bentuk perkataan maupun tindakan yang bertujuan untuk terjalannya komunikasi dengan orang lain, baik keluarga, teman, rekan kerja, dan atasan, budaya organisasi yang baik akan berdampak positif dalam kehidupan seseorang karena dapat meminimalisir tekanan mental yang dimiliki seseorang. Aspek dalam dukungan sosial antara lain: 1). Dukungan emosional; 2). Dukungan penghargaan; 3). Dukungan instrumental; 4). Dukungan informasi; 5). Dukungan jaringan sosial oleh Sarafino & Smith, (2014)

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berkuliah di UMS. Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti oleh peneliti. Menurut (Sugiyono, 2016a) Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel

merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk mengambil sampel harus menggunakan cara- cara tertentu yang didasari pada pertimbangan-pertimbangan yang ada.

Berdasarkan hasil perhitungan rumus slovin minimal sampel yang diambil sebanyak 200 subjek. Dengan menggunakan purposive random sampling yakni teknik pengumpulan data pada subjek yang memiliki kriteria inklusi tertentu.

Instrument merupakan sebuah alat yang dipakai peneliti guna pengumpulan data. Instrument penelitian berupa kuesioner digunakan peneliti dalam penelitian ini. Adapun instrument terdiri pertanyaan terkait kecerdasan emosi, dukungan sosial, dan stress akademik. Pengambilan data menggunakan metode online yaitu melalui *paper base*. Dimana *paper base* ini dibagikan pada masing masing individu kemudian subjek akan mengisinya. Peneliti akan menjelaskan kepada calon responden terlebih dahulu terkait dengan penelitian setelah itu peneliti meminta responden untuk menandatangani lembar kesediaan untuk berpartisipasi menjadi responden penelitian. Setelah responden menyatakan persetujuannya untuk terlibat penelitian peneliti kemudian membagikan instrument penelitian kepada responden untuk diisi dan dilengkapi. Peneliti akan mengecek kelengkapan isi dalam instrument yang diisi oleh responden sebelum peneliti mengumpulkan dan membawa instrument untuk selanjutnya di tabulasi. Alat ukur dalam penelitian ini akan menggunakan 3 skala yaitu kecerdasan emosi, dukungan sosial, dan stress akademik.

Skala stres akademik dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Barseli, Mufadhal, Ifdil, & Fitria, 2020) berjumlah 30 item pertanyaan dengan menggunakan teori (Desmita, 2009) stress akademik terdiri dari aspek tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan interpersonal

Skala Kecerdasan emosi dimodifikasi dari penelitian yang dilakukan oleh (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022) dengan jumlah 33 yang dibentuk berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Salovey, P., & Mayer, 1990) Aspek-aspek dalam kecerdasan emosi antara lain: 1) Pengungkapan emosi; 2) Pengaturan emosi; 3) Penggunaan emosi.

Skala dukungan sosial disusun oleh Gustariani (2018) berdasarkan teori Sarafino & Smith, (2014) yaitu: Dukungan emosional (*emotional support*) Dukungan penghargaan (*Esteem support*) Dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*) Dukungan Informasi (*Informational Support*) Dukungan Jaringan Sosial (*Network Support*).

Uji validitas menurut (Denok Sunarsi, 2021) merupakan suatu uji dengan tujuan untuk mengetahui ketepatan atau keabsahan dari sebuah kuesioner/pertanyaan untuk mengukur sebuah variabel. Hasil validitas yang mendekati 1.00 bermakna item pertanyaan tersebut semakin baik (Azwar, 2012). Untuk menguji validitas dalam penelitian ini menggunakan aiken

validity yaitu instrument penelitian akan dikonsultasikan dengan orang yang berkompeten dibidangnya setelah instrument tersusun berdasarkan aspek yang akan diukur sesuai teori tertentu dengan membandingkan teori yang relevan yang disebut dengan *Rater Agreement*.

Reabilitas adalah suatu uji untuk mengetahui tingkat kepercayaan sebuah pertanyaan dalam mengukur variabel yang akan diteliti (Denok Sunarsi, 2021). Untuk menguji reliabilitas dapat dilakukan dengan metode *Alpha Cronbach* menggunakan *SPSS 17 for windows*. Jika hasil dari pengujian instrumen tersebut menunjukkan hasil yang relatif tetap atau konsisten maka Instrumen dinyatakan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi, idealnya hasil koefisien reliabilitas dalam rentang 0 hingga 1,00. Reliabilitas mendekati 1,00 artinya memiliki reliabilitas yang semakin tinggi dan sebaliknya (Azwar, 2012). Uji Reliabilitas pada variabel stress akademik sebesar 0,823 kemudian pada variabel kecerdasan emosional sebesar 0,667 dan variabel dukungan sosial sebesar 0,805.

Metode analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier berganda. Uji analisa ini tepat untuk mencari sebuah hubungan antara dua variabel atau lebih penelitian ini menggunakan analisa regresi linier berganda karena terdiri dari variabel bebas yaitu kecerdasan emosi (X1), Dukungan Sosial (X2) dan variabel terkait yaitu stress akademik (Y). Analisa data penelitian menggunakan *software SPSS for windows* versi 22 untuk menguji hipotesis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hubungan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik

Pada penelitian ini pengujian hipotesis mayor dalam penelitian ini berupa apakah terdapat hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang merantau. Berdasarkan hasil uji analisis pada penelitian ini menunjukkan nilai F sebesar 381,862 dan signifikansi sebesar 0,000 dengan sumbangan efektif pada dua variabel independent secara simultan sebesar 78,02%, dan secara parsial hubungan Kecerdasan Emosi memiliki hubungan sebesar 51,21% sedangkan Dukungan Sosial sebesar 26,81% dengan Stres Akademik mahasiswa. Hal ini sesuai dengan penelitian (Duri Kartika & Ruhaena, 2015) yang dilakukan pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan stress akademik, kemudian penelitian lain oleh (Salmon & Santi, 2021) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi yang signifikan dengan variabel stress akademik pada mahasiswa terutama pada mahasiswa perantau dalam menghadapi pembelajaran daring.

3.2 Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik

Pada penelitian ini meneliti hubungan Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik mahasiswa universitas Muhammadiyah Surakarta sebagai hipotesis minor 1, menunjukkan hasil berupa nilai correlation 0,386 dan signifikansi sebesar 0,000 (*sig* <0,05) dengan besar sumbangan efektif 51,21% antara hubungan Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya et al., 2020) bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan stress akademik yang dirasakan mahasiswa aktivis organisasi ketika mengikuti organisasi dan school from home. Artinya semakin baik tingkat kecerdasan emosional seseorang maka akan semakin rendah tingkat stress akademik yang dirasakan. Hal ini juga sesuai dengan penelitian (Duri Kartika & Ruhaena, 2015) yang dilakukan pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan stress akademik. Penelitian lain oleh (Purwiantomo & Rusmawati, 2020) juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara variabel kecerdasan emosi dan stress akademik pada siswa SMA Al Azhar di Semarang. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut secara linear dapat disimpulkan bahwa hipotesis 1 diterima, sehingga terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kecerdasan emosional dengan Stres Akademik mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

3.3 Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik

Pada penelitian ini meneliti hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik mahasiswa universitas Muhammadiyah Surakarta sebagai hipotesis minor 2, menunjukkan hasil berupa nilai correlation 0,438 dengan signifikansi 0,001 dengan besar sumbangan efektif 26,81% antara hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nadlyfah & Kustanti, 2018) menunjukkan hasil berupa terdapat hubungan yang ditunjukkan hasil signifikan 0,000 ($p < 0,05$) dengan korelasi sebesar 33,6% yang berarti terdapat hubungan signifikan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Layli, 2020), menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik yang ditunjukkan dengan hasil signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Penelitian Kusumaningtyas (2023) juga menunjukkan korelasi antara kedua variabel yang berhubungan negatif sehingga semakin tinggi Dukungan Sosial yang dimiliki mahasiswa maka Stres Akademik mahasiswa akan semakin rendah. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut secara linear dapat disimpulkan bahwa hipotesis 2 diterima, sehingga terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

4. PENUTUP

Penelitian ini mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, sehingga hipotesis mayor dapat diterima. Sedangkan hasil analisis pada hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa Kecerdasan Emosi (X1) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan Stres Akademik. Sedangkan hasil analisis hipotesis kedua bahwa variabel Dukungan Sosial (X2) memiliki hubungan negatif secara parsial terhadap Stres Akademik. Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa dalam penelitian ini baik hipotesis mayor maupun minor dapat dibuktikan dengan baik berdasarkan hasil dalam penelitian ini.

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian tentang Stres Akademik perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain yang turut berpengaruh terhadap Stres Akademik seperti: harga diri, kepribadian dan konsep diri, keadaan ekonomi, kelas sosial, keluarga, dan kebudayaan. Yang kedua untuk melakukan penelitian lebih mendalam diharapkan dapat melakukan survey awal untuk mencegah munculnya kendala dalam penelitian yang berkaitan dengan jumlah subjek dan teknik sampling. Saran yang dapat diberikan pada subjek yaitu dapat mengasah kecerdasan emosional dengan melakukan manajemen emosi sehingga dapat meredam kemungkinan meningkatnya stress akademik. Manajemen emosi dapat dilakukan dengan penerapahan teknik relaksasi pernapasan, kemudian menata perasaan dan pemikiran agar dapat bijak menyikapi emosi yang muncul. Kemudian bagi lingkungan di sekitar dapat menerapkan sikap positif untuk saling peduli terhadap sesama dimulai dari mendukung hal hal baik, ikut memberikan komentar untuk hal baik agar manusia di sekitar kita mendapatkan dukungan sosial yang baik. Ketika ketiga aspek ini dilaksanakan dengan maksimal maka dapat mencegah meningkatnya stress akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Chita Putri Harahap, Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14.
- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>.
- Anadita, D. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45.
- Andharini, A. J., & Nurwidawati, D. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Siswa Akselerasi. *Journal Character*, 3(2), 1–5.

- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 4(2), 127–134.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Bahrodin, A., & Widiyati, E. (2021). Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas Vi Pada Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas. In *Prosiding Seminar Nasional Sains, Teknologi, Ekonomi, Pendidikan Dan Keagamaan*, 5, 1.
- Barseli, M., Ifdil, & Fitria, L. (2020). Stress Akademik Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99.
- Cui, Y. (2020). Gratitude and subjective well-being: The multiple mediation of social support and Hope. ICETT 2020. *Proceedings of the 2020 6th International Conference on Education and Training Technologies*, 48–2.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships*, 1(1), 37–67.
- Denok Sunarsi, S. P. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Desmita. (2009). *Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Duri Kartika, C., & Ruhaena, L. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta2*.
- Faqih, M. F. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang Yang Bekerja. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102–113.
- Firnanda, G., & Ibrahim, Y. (2020). Peer social support relations with student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3).
- Goleman, D. (2003). *Healing emotions: Conversations with the Dalai Lama on mindfulness, emotions, and health*. Shambhala publications.
- Goleman, Daniel. (2009). *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gupta, K., & Khan, B. N. (1987). Anxiety level as factor in concept formation. *Journal of Psychological Researches*, 31(3), 187–192. <https://doi.org/10.3402/meo.v20.27706>
- Gustariani, T. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. In *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* (Vol. 7, Issue 2). <https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i1.773>
- Hanifah, W. F., & Dwityanto, A. (2020). Hubungan Konsep Diri dan Kecerdasan Emosi dengan Interaksi Sosial pada Mahasiswa. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Harianja, C. Y., Armyanti, I., & Fitrianingrum, I. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Skripsi Fakultas Kedokteran*, 48(3), 118–121.

- Layli, S. R. El. (2020). *Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kesejahteraan Sosial Mahasiswa Perantau Di Jabodetabek* (Issue Skripsi). Universitas Pembangunan Jaya Tangerang Selatan.
- Lazarus, A. A. (1976). Psychiatric problems precipitated by transcendental meditation. *Psychological Reports*, 39(2), 601–602.
- Limbong, A., & Simbolon, I. (2022). Tingkat Stres Mahasiswa Pada Pembelajaran Luring Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Informasi Dan Teknologi*, 230–235.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 136–144.
- Nasril, & Ulfatmi. (2018). Melacak Konsep Dasar Kecerdasan Emosional. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 16–25.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (3 (ed.)). Salemba.
- Purwiantomo, D. R., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada siswa SMA Islam 14 Al Azhar Semarang. *Jurnal Empati*, 9(6), 472–476.
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 128–135.
- Salovey, P., & Mayer, J. . (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*,. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES tahun 2019. *Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 101–122.
- Sarafino, Edward P., Smith, T. W. (2017). *HEALTH PSYCHOLOGY Biopsychosocial Interactions*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sari, D. A., & Rahayu, D. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, 10(4), 741–751. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Sugiyono, D. (2016b). *Metode penelitian pendidikan*.
- Suwardi, D. M., Ahman, E., Machmud, A., & Iswanti. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen Dan Keuangan*, 5(1), 61–70.
- Wijaya, P. N., Pamungkas, N. A. M., & Pramesta, D. K. (2020). Hubungan kecerdasan emosional dan stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dan school from home. *In Prosiding Seminar Nasional LP3M*, 2.
- Wulandari, T., Agrita, T. W., & Hidayatullah, K. (2020). Analisis perbandingan perkuliahan online dan offline terhadap mahasiswa STKIP Muhammadiyah Muara Bungo. *In*

Proceeding National Conference: Education, Social, Science, and Humaniora, 2(1), 64–68.

Yan, T., Hou, Y., & Deng, M. (2022). Direct, Indirect, and Bufering Efect of Social Support on Parental Involvement Among Chinese Parents of Children with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52, 2911–2932.

Yuline, Putri, A., & Fergina, A. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Selama Pandemic Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 45–55.