

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN RELIGIUSITAS DENGAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA RANTAU DI SURAKARTA

Wanda Mutiarawati; Rini Lestari

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa rantau dapat mengalami stres akademik yang berakibat penurunan kesehatan mental, kesejahteraan mahasiswa, prestasi, dll. Berbagai faktor dapat mempengaruhi stress akademik, misalnya dukungan sosial dan religiusitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan stress akademik pada mahasiswa rantau di Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang merantau yang berasal dari luar Pulau Jawa dan sedang berkuliah serta bertempat tinggal di Surakarta. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 140 mahasiswa rantau. Metode pengumpulan data menggunakan skala dukungan sosial, skala religiusitas dan skala stress akademik. Metode analisis data yang digunakan adalah regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan stress akademik pada mahasiswa rantau di Surakarta ($F = 9,098$; $R=0,324$; $p =0,000$; $p<0,01$). Selanjutnya, tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik ($r=0,098$; $p=0,125$; $p>0,05$). Kemudian terdapat hubungan positif sangat signifikan antara religiusitas dengan stress akademik ($r=0,333$; $p=0,000$; $p<0,01$). Sumbangan efektif pada penelitian ini sebesar 11,7% dengan rincian dukungan sosial sebesar 0,77%, religiusitas sebesar 10,95%, dan sisanya 88,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Implikasi penelitian ini adalah mahasiswa rantau tinggi sehingga diharapkan dapat menerapkan *problem focused coping* agar walaupun religiusitasnya tinggi tetapi dapat menurunkan tingkat stress akademik yang dialami.

Kata kunci: dukungan sosial, mahasiswa, rantau, religiusitas, stress akademik

Abstract

Overseas students can experience academic stress which results in a decline in mental health, student well-being, achievement, etc. Various factors can influence academic stress, for example social support and religiosity. The aim of this research is to examine the relationship between social support and religiosity and academic stress among overseas students in Surakarta. This research is a correlational quantitative research. The population of this study are active students who are currently migrating from outside Java and are studying and residing in Surakarta. The sampling technique used was purposive sampling, with a sample size of 140 overseas students. The data collection method uses a social support scale, religiosity scale and academic stress scale. The data analysis method used is multiple regression. The results of this study show that there is a very significant relationship between social support and religiosity and academic stress among overseas students in Surakarta ($F = 9.098$; $R=0.324$; $p =0.000$; $p<0.01$). Furthermore, there was no relationship between social support and academic stress ($r=0.098$; $p=0.125$; $p>0.05$). Then there is a very significant positive relationship between religiosity and academic stress ($r=0.333$; $p=0.000$; $p<0.01$). The effective contribution in this research was 11.7% with details of social support at 0.77%, religiosity at 10.95%, and the remaining 88.3% influenced by other factors. The implication of this research is that overseas students are expected to be able to apply problem focused coping so that even though their religiosity is high, they can reduce the level of academic stress they experience.

Keywords: social support, students, overseas, religiosity, academic stress

1. PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu, semakin banyak peluang bagi masyarakat, khususnya pelajar, untuk dengan mudah bepergian dan tinggal di berbagai tempat yang berbeda dari asalnya untuk memperoleh fasilitas yang lebih baik. Salah satu faktor yang membuat masyarakat untuk memilih menjadi mahasiswa perantau di Pulau Jawa adalah karena berkembangnya infrastruktur, ilmu pengetahuan, teknologi, dan transportasi (Harita, 2018). Mahasiswa didorong untuk merantau ke Pulau Jawa karena wilayah tersebut merupakan pulau dengan banyak Perguruan Tinggi ternama. Berdasarkan data statistik Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT) menyebutkan bahwa universitas/akademisi/institut yang terakreditasi A pada tahun 2020 sebagian besar berlokasi di Pulau Jawa (Adit, 2020). Pada tahun 2019, jumlah pemuda di Indonesia diperkirakan mencapai 64,19 juta orang atau 25% dari jumlah penduduk di Indonesia. Berdasarkan distribusi wilayah, sekitar 55,28% dari jumlah tersebut berada di pulau Jawa. Berdasarkan data statistik ini menunjukkan bahwa banyak generasi muda yang meninggalkan daerah asalnya untuk belajar (Hediati, 2020).

Menurut Cahyono (2019), mahasiswa merupakan kelompok intelektual di tengah masyarakat yang memiliki *value* lebih karena dipahami mereka mempunyai kemampuan untuk berkontribusi kepada masyarakat dan dunia pendidikan secara profesional. Dalam menjalankan perannya, mahasiswa memiliki banyak tuntutan dan tanggung jawab didalam ataupun diluar kampus. Tuntutan tersebut adalah adanya target akademik seperti tugas dari dosen dan tuntutan non akademik yang harus dilakukan mahasiswa dalam jangka waktu tertentu (Khoirunnisa et al., 2022). Selain itu, mahasiswa juga dituntut mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial, *culture*, dan gaya hidup baru di lingkungan kampus. Mereka harus memenuhi tuntutan yang berkaitan dengan program akademik, kehidupan organisasi dan hal-hal di luar kampus, berinteraksi dengan masyarakat seperti memiliki hubungan baik seperti bersosialisasi dengan orang lain atau menjalin persahabatan yang kuat dengan teman lain. Mereka juga dituntut memperoleh keterampilan kepemimpinan, kerja sama, *public speaking* sebagai modal memasuki dunia kerja di masa depan (Mamahit & Merry, 2020).

Mahasiswa juga memiliki tantangan tersendiri dalam menjalankan perannya. Diantaranya ialah: Pertama, manajemen waktu. Kedua, masalah keuangan. Ketiga, keterampilan dan kompetensi. Keempat, konflik internal dengan dosen. Kelima, perubahan jadwal kuliah

menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu. Keenam, *deadline* dan ujian akhir. Ketujuh, perubahan lingkungan di lingkup kampus. Mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kedelapan, stress dan depresi (Fahryah, 2020). Tantangan tersendiri juga dihadapi oleh mahasiswa rantau yang berasal dari luar Pulau Jawa. Tantangan yang dihadapi mahasiswa terutama mereka yang merantau adalah perbedaan bahasa. Bahasa merupakan suatu kesulitan yang harus diakui. Menurut Hutabarat & Nurchayati (2021) mengatakan seorang individu, termasuk pelajar yang berasal dari luar Pulau Jawa akan kesulitan dalam berinteraksi dengan individu lain dalam kesehariannya. Selain itu, terdapat perbedaan karakter dalam berinteraksi antara suku Jawa dengan orang luar. Karena perbedaan bahasa dan karakter, mahasiswa rantau akan sulit menyesuaikan diri sehingga menghambat interaksi sosial. Selain itu, mahasiswa yang memilih merantau harus mampu menjadi orang dewasa yang mandiri. Karena mereka tidak tinggal bersama orang tua, maka orang tua pun tidak dapat mengontrol kehidupan dan memenuhi segala kebutuhan anaknya. Karena tuntutan dan tantangan diatas, mahasiswa rantau yang jauh dari orang tua lebih cenderung juga mengalami tekanan psikologis. Adapun tekanan psikologis yang sering terjadi pada mahasiswa adalah stress (Barseli *et al.*, 2020). Tuntutan dan tantangan yang begitu banyak tidak memungkiri dapat menjadi pemicu stress akademik.

Dalam kegiatan akademik, diharapkan mahasiswa rantau memiliki stress akademik dengan kategori rendah, tetapi pada kenyataannya mahasiswa rantau memiliki tingkat stress akademik yang tinggi. Fenomena ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Deastuti & Agustina (2023) pada 384 mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang menunjukkan bahwa stres akademik mayoritas mahasiswa berkategori sangat tinggi dengan jumlah 131 mahasiswa (34,1%), kategorisasi tinggi dengan jumlah 124 mahasiswa (32,3%), pada kategorisasi sedang dengan jumlah 98 mahasiswa (25,5%), dan pada kategorisasi rendah dengan jumlah 31 mahasiswa (8,1%). Hal ini juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasbi *et al.*, (2020) pada 53 mahasiswa asal Papua yang kuliah di Provinsi Sumatera Barat menunjukkan bahwa mahasiswa asal Papua dominan tergolong stres akademik tinggi dengan jumlah responden 40 mahasiswa (75,47%). Sedangkan 13 mahasiswa (24,53%) lain tergolong pada kategori rendah. Pada hasil wawancara yang telah dilakukan pada 29 Maret 2023 oleh Nugroho & Soetjningsih (2023) pada 10 mahasiswa rantau yang berasal dari luar Pulau Jawa di Universitas Kristen Satya

Wacana, Salatiga menunjukkan adanya tanda/gejala dari stres akademik. Hal ini ditandai dengan adanya gejala berupa timbulnya rasa cemas dan rasa takut ketika akan menghadapi ujian.

Stres akademik berdampak serius pada mahasiswa rantau. Stres akademik terbukti berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa (Kurniawan & Setiowati, 2022), penurunan kemampuan akademik yang mempengaruhi indeks prestasi, konsentrasi, *memory*, dan *problem solving* (Azmiyyah & Lianawati, 2021). Selain itu, dampak stres akademik pada perubahan status gizi, perubahan nafsu makan, gejala gastrointestinal yaitu gejala yang ada pada saluran pencernaan, *dysmenorrhea*, gangguan pola tidur, insomnia dan penurunan prestasi belajar (Cahyani & Tasalim, 2021). Jika dibiarkan, hal ini dapat menyebabkan kinerja kerja yang buruk, masalah kesehatan, dan angka putus sekolah yang tinggi. Menurut Rosada & Lestari (2023) ketika seorang siswa atau pelajar mengalami putus sekolah dapat menimbulkan permasalahan psikologis lainnya seperti kurang memiliki motivasi belajar, kurang dalam pengendalian diri, mudah cemas, dan cenderung terjerumus pada keadaan tertentu, dan dipaksa mandiri oleh keadaan ekonominya.

Menurut Desmita (2009) stress akademik adalah tekanan, tuntutan atau perasaan tidak nyaman yang dialami pelajar pada bidang akademik sehingga mengakibatkan perubahan perilaku, penderitaan fisik dan mental. Stress akademik memiliki empat dimensi: 1) Tuntutan fisik, yang mencakup aspek fisik seperti lingkungan kampus, sarana dan prasarana, kurikulum, materi perkuliahan, kebersihan kampus, dan lain-lain. 2) Tuntutan tugas yang mencakup segala bentuk tugas yang diberikan kepada mahasiswa, seperti tugas individu dan tugas kelompok saat pembelajaran, ujian semester, penelitian, dan lain-lain. 3) Tuntutan peran yang mencakup peran, tugas, tanggung jawab, dan kewajiban seorang mahasiswa. Hal ini dapat terkait dengan perilaku yang diharapkan dari mahasiswa agar dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat dari bangku perkuliahan. 4) Tuntutan interpersonal yang mencakup keterampilan teknis dalam berinteraksi di lingkup pendidikan baik itu hubungan antar sesama mahasiswa, mahasiswa dengan dosen ataupun dengan tenaga pendidik lainnya.

Menurut Sarafino & Smith (2017) dukungan sosial adalah perasaan yang diwujudkan dalam bentuk cinta, kasih sayang, rasa nyaman dan aman, apresiasi, perhatian, serta memberikan pertolongan kepada orang lain. Dukungan sosial menjadi sangat penting dikarenakan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memberikan dukungan emosional serta keamanan dan kenyamanan kepada orang-orang disekitar mereka. Terdapat beberapa aspek dukungan sosial.

Pertama, aspek dukungan emosional. Dukungan emosional dapat berupa pemberian cinta dan kasih sayang. Dukungan emosional melibatkan kepercayaan orang lain sehingga ia merasa dicintai dan disayangi. Kedua, aspek instrumental. Aspek ini dapat diberikan kepada orang lain saat mereka terdesak membutuhkan bantuan. Ketiga, aspek dukungan informasional dapat mencakup pemberian materi pendukung informasi berisi nasehat, petunjuk, atau saran sehingga mampu mengurangi beban ataupun permasalahan orang lain. Empat, aspek dukungan persahabatan. Dukungan sosial dapat membantu mengurangi atau menurunkan stress akademik pada mahasiswa. Hal ini didukung dengan penelitian Banstola, Banstola, & Pageni (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga berhubungan secara signifikan dengan stres akademik siswa. Mereka yang memperoleh dukungan orang tua/keluarga yang tinggi mempunyai risiko yang lebih kecil terhadap stres akademik, sedangkan mereka yang mempunyai dukungan rendah atau sedang mempunyai kemungkinan dua kali lipat mengalami stres akademik.

Menurut Glock & Stark (dalam Suryadi dan Hayat, 2021) mendefinisikan religiusitas adalah sebagai tingkat pengetahuan setiap orang dan kedalaman tingkat pemahaman seseorang terhadap agama yang diyakininya. Berikut beberapa dimensi religiusitas: Pertama, dimensi keyakinan (*the ideological dimension*). Dimensi ini menganggap bahwa agama menganut keyakinan/doktrin tertentu. Kedua, dimensi praktik ibadah (*the ritualistic dimension*). Dimensi ini adalah area di mana pengalaman ibadah individu atau komunitas bersifat inklusif. Ketiga, dimensi pengalaman (*the experiential dimension*). Dimensi ini berhubungan dengan pengalaman keagamaan yang dimiliki seseorang. Keempat, dimensi pengetahuan agama (*the intellectual dimension*). Orang-orang yang menganut agama tertentu diharapkan mampu memahami konsep dasar iman, sejarah, praktik keagamaan, dan kitab suci yang dijadikan sebagai pedoman. Kelima, dimensi konsekuensi (*the consequential dimension*). Dimensi ini berkaitan dengan nilai-nilai keagamaan yang di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Religiusitas juga dapat membantu mengurangi atau menurunkan stress akademik. Hal ini relevan dengan responden mahasiswa akhir oleh Sujadi (2022); Siadari & Rosito (2023) menunjukkan religiusitas memiliki korelasi negatif langsung yang signifikan dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Artinya semakin tinggi religiusitas mahasiswa maka akan semakin rendah stress akademiknya dalam mengerjakan skripsi.

Tujuan penelitian ini adalah menguji hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan stress akademik pada mahasiswa rantau di Surakarta. Hipotesis yang peneliti ajukan dalam

penelitian ini adalah ada hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan stress akademik pada mahasiswa rantau di Surakarta (mayor) dan ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa rantau di Surakarta serta ada hubungan antara religiusitas dengan stress akademik pada mahasiswa rantau di Surakarta (minor).

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional, yaitu teknik korelasi yang penelitiannya menggunakan metode statistik yang mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih (Creswell, 2014). Variabel dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial dan religiusitas sebagai variabel bebas (*independent variabel*) dan stress akademik sebagai variabel tergantung (*dependen variabel*). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang berasal dari luar Pulau Jawa yang berada di Surakarta. Sampel penelitian ini berjumlah 140 mahasiswa dengan karakteristik: 1) Merupakan mahasiswa rantau (yang berasal dari luar Pulau Jawa). 2) Berkuliah dan bertempat tinggal di Surakarta. 3) Mahasiswa aktif dibuktikan dengan kepemilikan Kartu Tanda Mahasiswa. Teknik *sampling* pada penelitian ini adalah teknik *sampling purposive*. Menurut Hikmawati (2017) teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan subjek berdasarkan tujuan atau kriteria tertentu, bukan berdasarkan strata, acak, atau faktor geografis.

Metode pengumpulan data menggunakan skala yang terdiri dari skala dukungan sosial, skala religiusitas, dan skala stress akademik. Skala dukungan sosial dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan teori Sarafino & Smith (2017) yang terdiri dari aspek dukungan emosional, aspek dukungan instrumental, aspek dukungan informasional, dan aspek dukungan persahabatan. Skala religiusitas dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan teori Glock & Stark (dalam Suryadi & Hayat, 2021) yang terdiri dari dimensi keyakinan (*the ideological dimension*), dimensi praktik ibadah (*the ritualistic dimension*), dimensi pengalaman (*the experiential dimension*), dimensi pengetahuan agama (*the intellectual dimension*), dan dimensi konsekuensi (*the consequential dimension*). Skala stress akademik dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan teori stress akademik Desmita (2009) yang terdiri dari aspek tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan interpersonal. Penyusunan ketiga skala menggunakan model skala likert yang berupa pertanyaan dengan bentuk *favorable* dan *unfavorable* dengan skor yang dipakai adalah 4, 3, 2, dan 1. Untuk nilai *favorable* menggunakan keterangan Sangat Sesuai (4), Sesuai (3), Tidak Sesuai (2), Sangat Tidak Sesuai (1) sedangkan untuk nilai *unfavorable* menggunakan keterangan Sangat Sesuai (1), Sesuai (2), Tidak Sesuai (3), dan Sangat Tidak Sesuai (4).

Analisis data yang digunakan di penelitian ini adalah analisis regresi berganda. Teknik analisis ini digunakan untuk menguji dua/lebih variabel independen (variabel bebas) dan satu variabel dependen (variabel terikat) (Sahir, 2021). Dalam pengujian hipotesis nilai penelitian yang menggunakan model regresi berganda juga harus melakukan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, linieritas, heteroskedastisitas, dan multikolinieritas. Setelah itu uji hipotesis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 140 mahasiswa/i aktif yang merantau yang berasal dari luar Pulau Jawa dan saat ini sedang berkuliah dan bertempat tinggal di Surakarta. Dari hasil uji hipotesis mayor diperoleh nilai $F= 9,098$; $R=0,342$ dan nilai $p=0,000$ ($p<0,01$) yang artinya hipotesis mayor adanya hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan stress akademik pada mahasiswa rantau di Surakarta diterima. Hasil penelitian ini sesuai dengan faktor yang mempengaruhi stress akademik adalah dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan pernyataan Yusuf & Yusuf (2020) dan Ramadanti & Herdi (2021) yang menyatakan bahwa salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi stress akademik adalah dukungan sosial. Stress akademik merupakan kondisi dimana seorang mahasiswa memiliki stressor. Ketika seseorang memiliki stressor tetapi memiliki dukungan sosial yang tinggi, maka ia akan menganggap bahwa stressor tersebut tidak akan mengganggu dan sebaliknya. Untuk mengurangi itu, dukungan sosial dapat diberikan dalam bentuk dukungan emosional. Dukungan emosional dapat berupa empati, pendampingan selalu ada, kehangatan, perasaan diperhatikan yang dapat membuat seseorang merasa dicintai oleh sumber yang memberikan dukungan sehingga seseorang dapat memecahkan masalahnya. Dukungan emosional dapat diberikan oleh keluarga atau teman kepada mahasiswa ketika mahasiswa dalam keadaan yang tidak terkontrol seperti mendapat tekanan akademik (Sarafino & Smith, 2011). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wistarini & Marheni (2019) menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki peran penting untuk menurunkan stress akademik. Menurut Bishop (dalam Wistarini & Marheni, 2019) menyatakan bahwa dukungan dari keluarga secara langsung memiliki dampak lebih efektif mengatasi tekanan akademik. Adapun religiusitas juga merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stress akademik pada mahasiswa rantau. Hal ini sesuai dengan pernyataan Adawiyah (dalam Radisti *et al.*, 2023) yang menyatakan bahwa stress akademik dipengaruhi oleh faktor internal diantaranya adalah pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sehingga dapat dikatakan bahwa apabila seseorang memiliki keyakinan agama maka dapat memunculkan respon

yang positif pula dalam menghadapi masalah atau tekanan. Tekanan yang mungkin bisa dihadapi oleh mahasiswa salah satunya adalah tuntutan dibidang akademik yang dapat menyebabkan stress akademik.

Hasil uji hipotesis antara variabel dukungan sosial terhadap stress akademik menunjukkan $(r)=0,098$ dan $p=0,125$ ($>0,05$), maka hipotesis minor yang pertama tidak terbukti dan ditolak. Berdasarkan hasil yang ditemukan, penelitian ini tidak sama dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu yaitu Banstola *et al* (2020); Hidayat *et al* (2021); Salmon & Santi (2021) dan Anadita (2021) namun penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia & Ramadhani (2021) kepada mahasiswa diploma IV Kebidanan Poltekkes Kalimantan Timur yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik. Menurut Reis (dalam Balogun, 2014) menyatakan bahwa terdapat beberapa alasan mengapa dukungan sosial tidak efektif diantaranya karena kurangnya kedekatan antara pemberi dan penerima dukungan sosial serta interaksi dan konseksi dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan penelitian Putri *et al* (2021) bahwa *attachment* (kelekatan emosional) pada dukungan sosial tidak signifikan berpengaruh mengelola stress akademik. Kelekatan dan pertemanan tidak selalu membuat siswa mampu mengatasi stress akademik. Selain itu, jika dilihat dari sumbangan efektif yang telah dihitung oleh peneliti, religiusitas (faktor internal) memiliki sumbangan lebih dominan dalam mempengaruhi stress akademik daripada dukungan sosial (0,77%). Tingkat pemberian dukungan sosial kepada mahasiswa rantau pada penelitian ini dalam kategori sedang, hal ini belum mampu menurunkan tingkat stress akademik yang tinggi pada mahasiswa rantau di Surakarta. Menurut Daawi & Nisa (2021) juga berpendapat bahwa dukungan sosial bisa menjadi hal yang tidak berpengaruh terhadap stress karena dukungan sosial yang didapatkan tidak sesuai yang dibutuhkan oleh mahasiswa. Dukungan sosial dapat terjadi penolakan apabila bantuan yang diberikan dianggap tidak sesuai kebutuhan. Dukungan sosial yang diberikan harus sesuai dengan jenis kebutuhan individu. Hal lain yang juga menyebabkan dukungan sosial tidak memiliki pengaruh dengan stress akademik dikarenakan mahasiswa rantau sudah terbiasa hidup mandiri. Mahasiswa rantau harus memiliki kemandirian dikarenakan mereka berada jauh dari orang tua. Kemandirian itulah yang nantinya membuat mereka mau tidak mau harus mampu melakukan kegiatan sendiri di tempat yang berbeda dari asalnya. Karena itulah, mahasiswa rantau di Surakarta tidak selalu membutuhkan dukungan sosial dari orang lain.

Hasil uji hipotesis antara variabel religiusitas terhadap stress akademik menunjukkan $(r)=0,333$ dan $p=0,000$ ($<0,01$), maka hipotesis minor yang kedua terbukti dan diterima (memiliki hubungan positif yang sangat signifikan). Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Radisti *et al* (2023) dengan hasil terdapat korelasi negatif yang signifikan antara religiusitas dengan stress akademik pada mahasiswa santri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas mahasiswa maka akan semakin rendah stress akademik yang dimilikinya dan sebaliknya. Dari hasil perhitungan hipotesis minor, variabel religiusitas memiliki hubungan positif yang signifikan dengan stress akademik, yang artinya apabila seseorang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi maka tingkat stress akademik yang dimiliki juga tinggi. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor diantaranya adalah mahasiswa rantau memiliki tuntutan peran ganda. Mahasiswa rantau dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan, budaya, dan akademik di daerah baru. Tetapi untuk mahasiswa yang memiliki religiusitas yang tinggi mungkin merasakan tuntutan dan tekanan tambahan untuk memenuhi tuntutan agama yang dianutnya. Mahasiswa rantau harus mengikuti praktik keagamaan, berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan, dan harus mematuhi norma agama yang dianutnya. Hal ini secara tidak langsung menambah tuntutan dan tekanan bagi mahasiswa rantau selain tuntutan dibidang akademik yang tinggi. Faktor kedua, adalah harapan yang tinggi dari kampus atau masyarakat. Menurut Zaki (2015) pelaksanaan pelajaran agama islam diperguruan tinggi telah diwajibkan sejak 1966. Dalam kurikulum nasional, pendidikan agama merupakan mata kuliah wajib yang harus diikuti oleh mahasiswa yang beragama islam diseluruh perguruan tanpa terkecuali. Menurut SK Dirjen Dikti No. 38/2022 pendidikan agama islam di perguruan tinggi diharapkan mampu menjadikan kaum intelektual beriman dan bertaqwa kepada Tuhan, berbudi luhur, bersikap filosofis, rasional, dan dinamis, berpandangan luas, dan bekerja sama antar umat beragama. Dalam hal ini, negara, perguruan tinggi, keluarga, maupun masyarakat luas mengharapkan mahasiswa mampu memiliki pendidikan agama dan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadi pelajar yang intelek (berprestasi) dan religius. Harapan tinggi itulah yang menyebabkan tekanan tambahan pada mahasiswa untuk berhasil dalam studi mereka. Faktor ketiga, perasaan rasa bersalah. Mahasiswa yang memiliki religiusitas yang tinggi mungkin akan merasa bersalah jika ia tidak memprioritaskan ibadah diatas pendidikan mereka. Menurut Santrock (2022) mahasiswa rantau merupakan mahasiswa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi. Di perguruan tinggi mahasiswa rantau dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru. Untuk menjaga

keseimbangan tersebut, mahasiswa rantau membutuhkan religiusitas agar mampu menjaga dirinya dari perilaku negative di lingkungan barunya. Hal ini dapat menambah tekanan pada mahasiswa rantau selain akademik. Berdasarkan penelitian Amalia & Nashori (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas yang baik (tinggi) akan mengalami stress akademik yang jauh lebih kecil daripada mereka yang memiliki religiusitas yang rendah. Pada penelitian ini, tingkat religiusitas mahasiswa rantau di Surakarta tergolong sedang. Hal ini membuktikan bahwa penerapan dimensi religiusitas seperti belum dilaksanakan secara maksimal.

Jika dilihat dari analisis faktor terhadap variabel religiusitas yang telah dilakukan oleh peneliti, dimensi keyakinan tidak memiliki hubungan dengan stress akademik ($p=0,150 >0,05$), dimensi praktik agama tidak memiliki hubungan dengan stress akademik ($p=0,260 >0,05$), dimensi pengalaman memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan stress akademik ($p=0,000 <0,05$), dimensi pengetahuan agama memiliki hubungan dengan stress akademik ($p=0,02 <0,05$), dan dimensi konsekuensi tidak memiliki hubungan dengan stress akademik ($p=0,09 >0,05$). Dari kelima dimensi yang dimiliki oleh religiusitas menurut Glock & Stark (dalam Suryadi & Hayat, 2021), maka yang terbukti memiliki hubungan positif dengan stress akademik adalah dimensi pengalaman dan pengetahuan agama pada mahasiswa rantau di Surakarta. Menurut Kalat & Shiota (2007) religiusitas merupakan salah satu bentuk *emotional focused coping*. Segala bentuk ibadah kepada Allah merupakan salah satu dari penerapan *coping stress* yang berfokus pada emosi. Dapat dikatakan bahwa orang yang memiliki religiusitas juga dapat memiliki stress termasuk dalam hal ini adalah stress akademik yang dialami oleh mahasiswa. Seseorang yang memiliki religiusitas ketika memiliki *coping stress* yang berfokus pada emosi maka akan lari kepada Tuhan (Allah). Menurut Lazarus (1991) orang yang memiliki *emotional focused coping* walaupun memang tidak mengubah keadaan yang sebenarnya, tetapi dapat mengubah reaksi emosionalnya. Misalnya ketika seseorang menyangkal bahwa ada sesuatu yang salah, tidak ada alasan untuk mengalami emosi sesuai ancaman, tekanan, atau kecemasan tertentu. Ketika seorang mahasiswa religius yang memiliki *emotional focused coping* dan mendapat tekanan serta tuntutan hingga menimbulkan rasa cemas, mereka akan memilih untuk beribadah kepada Tuhan (Allah) seperti sholat dan berdoa agar dapat meluapkan segala macam emosi yang dirasakannya agar rasa cemas dan stress nya mereda. Contoh, ketika seorang mahasiswa memiliki tekanan dikarenakan ada permasalahan antara dirinya dan dosen dikampus yang menimbulkan stress, orang yang *problem focused coping* akan mencari solusi untuk menyelesaikan hal tersebut. Masalah yang membuat dirinya memiliki tekanan akan

dikurangi dengan dicarikan solusi. Sedangkan orang yang memiliki *emotional focused coping* cenderung akan berorientasi pada emosi seperti timbul rasa bersalah, rasa takut, khawatir, cemas atau tertekan. Untuk mengurangi hal tersebut salah satu hal yang dapat dilakukan oleh mahasiswa yang religious adalah dengan mendirikan sholat dan berdoa agar merasa lebih tenang.

Sumbangan efektif pada penelitian ini dibutuhkan guna mengetahui proporsi kontribusi variabel independent dalam mempengaruhi variabel dependen. Sumbangan efektif variabel dukungan sosial dan religiusitas sebesar 11,7%. Variabel dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 0,77% dan variabel religiusitas memberikan sumbangan sebesar 10,95% dan sisanya 88,3% dapat dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti. Jadi, dalam penelitian ini variabel religiusitas mempunyai sumbangan yang lebih dominan mempengaruhi terhadap variabel stress akademik daripada variabel dukungan sosial. Keimanan seseorang kepada Allah dapat berpengaruh terhadap coping religius yang dimiliki oleh seseorang. Seperti yang sudah dijelaskan dalam Q.S Al-Baqarah (153) yang artinya “*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar*” maka orang-orang yang beriman akan mendirikan sholat dan bersabar. Menurut Ancok & Suroso (2018) ketika mahasiswa sholat dan sabar dalam menghadapi tugas akademik yang menjadikannya mengalami stress akademik, maka mahasiswa tersebut akan merasa dekat dengan Allah dan mampu mengurangi tingkat stress akademik yang dihadapinya.

Dalam penelitian ini, tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa rantau yang berasal dari luar Pulau Jawa di Surakarta tergolong tinggi yang dinyatakan dengan Rerata Empirik (RE) sebesar 64,87 dengan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 57,5. Tingkat stress akademik yang tinggi ini menunjukkan bahwa tegangan/tekanan yang dihadapi mahasiswa rantau di Surakarta juga tinggi. Hal ini terjadi karena kapasitas yang dimiliki mahasiswa rantau tidak sebanding dengan tuntutan akademik yang diterima. Tuntutan akademik tersebut diantaranya seperti tugas (kelompok dan individu), praktikum dan laporannya, magang, perbedaan bahasa dan budaya sehingga mahasiswa rantau dituntut untuk mampu beradaptasi terhadap tugas dan budaya. Stress akademik yang tinggi ini mengakibatkan penderitaan fisik maupun psikologis. Kategorisasi stress akademik mahasiswa rantau di Surakarta terdiri dari kategori rendah sejumlah 2 (1,4%) mahasiswa rantau, kategori sedang sejumlah 57 (40,7%) mahasiswa rantau, kategori tinggi sejumlah 71 (50,7%) mahasiswa rantau, dan kategori sangat tinggi sejumlah 10 (7,1%) mahasiswa rantau. Shafira & Nasution (2022) menjelaskan bahwa stres terbagi menjadi 2 yaitu *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan

stres yang bersifat buruk seperti mahasiswa tertekan mendapatkan tugas atau ujian sehingga demotivasi untuk mengerjakan. *Eustress* merupakan stres yang bersifat baik seperti mahasiswa mendapatkan tugas dan ujian sehingga terpacu untuk belajar dan mendapatkan nilai yang baik. Maka stres akademik juga diperlukan mahasiswa rantau untuk memberikan tekanan kepada mereka agar selalu tekun belajar, bersungguh-sungguh, dan tidak mudah menyerah terhadap tuntutan akademik yang dihadapi agar selalu menjadi individu yang berkembang dan menjadi lebih baik.

Pada tingkat dukungan sosial yang dialami mahasiswa rantau yang berasal dari luar Pulau Jawa di Surakarta tergolong sedang yang dinyatakan dengan Rerata Empirik (RE) sebesar 43 dengan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 42,5. Kategori dukungan sosial mahasiswa rantau di Surakarta terdiri dari kategorisasi kategori rendah sejumlah 14 (10%) mahasiswa rantau, kategori sedang sejumlah 103 (73,6%) mahasiswa rantau, kategori tinggi sejumlah 22 (15,7%) mahasiswa rantau, dan kategori sangat tinggi sejumlah 1 (0,7%) mahasiswa rantau. Dengan dukungan sosial yang tergolong sedang, menunjukkan bahwa mahasiswa rantau di Surakarta sudah mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial yang didapat mahasiswa rantau mudah untuk didapatkan. Hal ini dikarenakan adanya teknologi yang semakin canggih sehingga mahasiswa rantau akan dengan mudah melakukan komunikasi atau mengakses transportasi ketika sedang membutuhkan pertolongan orang lain. Mahasiswa rantau dapat meminta pertolongan dengan orang disekitarnya. Dimensi yang paling dominan untuk dimintai bantuan adalah teman atau keluarga dan yang jarang dimintai bantuan adalah orang signifikan (Kurniwan & Eva, 2020).

Pada tingkat religiusitas yang dialami mahasiswa rantau yang berasal dari luar Pulau Jawa di Surakarta tergolong sedang yang dinyatakan dengan Rerata Empirik (RE) sebesar 73,32 dengan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 70. Kategori religiusitas pada mahasiswa rantau di Surakarta terdiri dari kategori sangat rendah sejumlah 1 (0,7%) mahasiswa rantau, kategori rendah sejumlah 2 (1,4%) mahasiswa rantau, kategori sedang sejumlah 125 (89,3%) mahasiswa rantau, dan kategori tinggi sejumlah 12 (8,6%) mahasiswa rantau. Religiusitas yang tergolong sedang, menunjukkan bahwa mahasiswa rantau di Surakarta sudah mampu melaksanakan norma-norma agama yang memang diwajibkan. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa rantau di Surakarta sudah menjalankan berbagai dimensi religiusitas menurut Glock & Stark (dalam Suryadi & Hayat, 2021) seperti memiliki keyakinan kepada Allah, mampu menjalankan praktik ibadah seperti rukun iman, mampu mempraktekkan pengalaman-pengalaman keagamaan seperti berdoa dalam kehidupan

sehari-hari, mampu menerapkan pengetahuan agama dan memahami konsekuensi dalam menjalankan kehidupan baik dengan Allah dengan baik.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan stress akademik pada mahasiswa rantau di Surakarta ($F=9,098$; $R=0,342$; $p=0,000$; $p<0,01$). Pada uji hipotesis minor pertama dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial tidak memiliki hubungan dengan stress akademik pada mahasiswa rantau di Surakarta ($r=0,098$; $p=0,125$; $p>0,05$). Sedangkan hipotesis minor yang kedua, dapat disimpulkan bahwa variabel religiusitas memiliki hubungan positif yang signifikan dengan stress akademik pada mahasiswa rantau di Surakarta ($r=0,333$; $p=0,000$; $p<0,01$). Nilai sumbangan efektif kedua variabel independent sebesar 11,7% dengan rincian variabel dukungan sosial sebesar 0,77% dan religiusitas sebesar 10,95% dan sisanya sebesar 88,3% dapat dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Kategori variabel stress akademik pada mahasiswa rantau di Surakarta tergolong tinggi, sedangkan kategori dukungan sosial dan religiusitas pada mahasiswa rantau di Surakarta tergolong sedang.

Saran bagi mahasiswa rantau agar dapat mengurangi tingkat stress akademik dan menjaga level stress akademik agar berada dalam tingkat rendah atau sedang. Hal ini dapat dilakukan dengan mencoba belajar untuk menerapkan *problem focused coping* dalam mengurangi segala tuntutan dan perasaan tertekan akibat stress akademik yang dihadapi. Strategi *coping* ini dapat dilakukan dengan mempelajari hal-hal yang dapat digunakan untuk mengubah situasi/keadaan tertentu yang menekan atau mencari solusi dari pokok permasalahan yang ada. Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat menguji faktor-faktor lain yang mempengaruhi stress akademik dan penelitian dapat dilakukan menggunakan metode kualitatif agar dapat menemukan faktor lain penyebab stress akademik mahasiswa rantau yang berasal dari luar Pulau Jawa sehingga dapat memberikan gambaran secara komprehensif mengenai stress akademik rantau yang berasal dari luar Pulau Jawa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adit, A. (2020, Januari 27). Daftar 95 perguruan tinggi terakreditasi A Indonesia. Kompas. Diambil dari <https://edukasi.kompas.com/read/2020/01/27/13081761/daftar-95-perguruan-tinggi-terakreditasi-a-indonesia>
- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). Hardiness Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 34-45. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7104>

- Anadita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38-45. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4867>
- Azmiyyah, H., & Lianawati, A. (2021). Profile of self-adjustment and level of academic stress during online learning in higher education. *Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(2), 81–87. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i2.42554>
- Balogun, A.G. (2014). Dispositional Factors, Perceived Social Support and Happiness Among Prison Inmates in Nigeria: A new look. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(1), 16-33. Doi : <https://www.journalofhappiness.net/>
- Banstola, I., Banstola, R. S., & Pageni, S. (2020). The Role of Perceived Social Support on Academic Stress. *Prithvi Academic Journal*, 111-124. Doi : <http://dx.doi.org/10.3126/paj.v3i1.31290>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di Masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi*, 1(1), 32-41. <https://stkipsetiabudhi.e-journal.id/DeBode/article/download/34/19>
- Daawi, M. M., & Nisa, W. I. . (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67–75. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.556>
- Desmita, Dra. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik : panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP dan SMA*. PT Remaja Rosdakarya
- Fahryah, F. (2020). 8 Masalah yang Sering Dialami Mahasiswa dan Solusinya. Gensindo.
- Hasbi, M., Anggreiny, N., & Maputra, Y. (n.d.). *Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Asal Papua di Provinsi Sumatera Barat*. <http://jikesi.fk.unand.ac.id>
- Hediati, H. D. (2020). *Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA). <https://repository.unair.ac.id/113281/>
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh self efficacy, self esteem, dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635-642. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Hikmawati, Fenti. (2017). *Metode Penelitian*. Depok : PT RajaGrafindo Persada.
- Hutabarat, E., & Nurchayati, N. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa Batak yang merantau di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8, 45-59. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41734>
- Kalat, J. & Shiota, M. (2007). *Emotion*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh hardiness dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657-666. DOI: 10.30872/psikoborneo

- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020, August). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1). <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/download/28/29>
- Kurniawan, D. E., & Setiowati, A. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.8019>
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Madison Avenue: Oxford University Press.
- Mamahit, H.R., & Merry. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6-13. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/30768>
- Menristekdikti umumkan klasterisasi perguruan tinggi Indonesia 2019, fokuskan hasil dari perguruan tinggi. (2019, Agustus 16). Ristekdikti.go.id. Diakses 29 November 2020 dari <https://l1dikti12.ristekdikti.go.id/2019/08/17/menristekdikti-umumkan-klasterisasi-perguruan-tinggi-indonesia-2019-fokuskan-hasil-dari-perguruan-tinggi.html>
- Nugroho, M. A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Social Support and Academic Stress for Overseas Students: Case Study of Students from Outside Java Island. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(3), 362-368. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3.11121>
- Putri, R. N., Hidayah, N. ., & Mujidin. (2021). Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Psyche 165 Journal*, 14(4), 329–335. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>
- Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri, A. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(2), 102-111. <http://dx.doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v2i2.102-111>
- Ramadanti, R., & Herdi, H. (2021). Hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa baru di Jakarta pada masa pandemi Covid-19. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 150-163. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.07>
- Rosada, R. S., & Lestari, S. (2023). Psychological Conditions and Social Relations of School Dropouts. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 288-307. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19573>
- Sahir, Syafrida Hafni. (2021). *Metode Penelitian*. KBM Indonesia.
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021, June). Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 128-135). <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/download/1134/574>
- Santrock, JW. (2007). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (Seventh)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions (Ninth Edition)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

- Siadari, D. N., & Rosito, A. C. (2023). Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 10922-10934. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i3.3448>
- a, B., & Hayat, B. (2021). *Religiusitas Konsep, Pengukuran, dan Implementasi di Indonesia*. Bibliosmia Karya Indonesia.
- Tasalim, Rian., & Cahyani, Ardhia Redina. (2021). *Stress Akademik dan Penanganannya*. Guepedia.
- 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, 2911–2923. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-021-05170-x>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164-173. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52516>
- Zaki, M. (2015). Pendidikan agama islam di perguruan tinggi umum berbasis multikulturalisme. *Nur El-Islam*, 2(1), 41-54. https://www.researchgate.net/publication/378679541_PENDIDIKAN_AGAMA_ISLAM_DI_PERGURUAN_TINGGI_UMUM_BERBASIS_MULTIKULTURALISME