

**PENGARUH SOCIAL SUPPORT DAN PENYESUAIN DIRI TERHADAP  
STRESS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN IMAM BONJOL PADANG**

***THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT AND SELF-ADJUSTMENT ON STRESS  
IN PSYCHOLOGY STUDENTS OF UIN IMAM BONJOL PADANG***

**Nurul Husna<sup>1\*</sup>, M. Zinul Azmi<sup>2</sup>, Resi Julianti HSB<sup>3</sup>, Vina Amelia<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Padang, Indonesia

<sup>1</sup>nurulhusna1828@gmail.com, <sup>2</sup>zainulazmi0227@gmail.com, <sup>3</sup>resyjuliantihsb@gmail.com,

<sup>4</sup>vinaamelia136@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh social support dan penyesuaian diri terhadap stress pada mahasiswa psikologi UIN Imam Bonjol Padang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan metode kuantitatif. Model regresi pengaruh social support dan penyesuaian diri terhadap stres akademik menghasilkan koefisien 0.012 determinasi (adjusted R square), menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 1.2% dalam menjelaskan variasi stres mahasiswa psikologi. Dengan nilai  $t$  2.61 dan  $sig$  0.012 menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan stres mahasiswa psikologi secara statistik signifikan. Sedangkan penyesuaian diri menghasilkan koefisien 0.001 determinasi (adjusted R square), yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri berkontribusi sangat kecil (hanya 0.1%) dalam menjelaskan variasi stres mahasiswa psikologi. Peneliti menyimpulkan dari hasil pengujian hipotesis ada hubungan masing-masing variable Independen (social support dan penyesuaian diri) dengan variabel dependen (stress akademik). Social Support memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Sedangkan penyesuaian diri memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap stres akademik.

**Kata Kunci:** Dukungan sosial, Penyesuaian diri, Stress.

**Abstract**

*This study aims to determine the effect of social support and self-adjustment on stress in psychology students at UIN Imam Bonjol Padang. The type of research used in this study is correlational with a quantitative method approach. The regression model of the effect of social support and self-adjustment on academic stress produced a coefficient of 0.012 determination (adjusted R square), indicating that social support contributed 1.2% in explaining variations in psychology student stress. With a  $t$  value of 2.61 and  $sig$  0.012 indicates that the relationship between social support and psychology student stress is statistically significant. While self-adjustment produces a coefficient of 0.001 determination (adjusted R square), which shows that self-adjustment contributes very little (only 0.1%) in explaining variations in psychology student stress. Researchers concluded from the results of hypothesis testing that there is a relationship between each independent variable (social support and self-adjustment) and the dependent variable (academic stress). Social Support has a significant influence on academic stress. While self-adjustment provides an insignificant influence on academic stress.*

**Keywords:** Social support, Self-adjustment, Stress.

**PENDAHULUAN**

Masa perkuliahan di perguruan tinggi merupakan masa transisi yang penuh dengan tantangan dan tuntutan baru bagi mahasiswa (Santrock, 2012). Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, menghadapi ujian, ikut organisasi, dan menyelesaikan skripsi. Selain itu, mahasiswa juga harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru, teman baru, dan juga gaya hidup yang baru. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat menimbulkan stress pada mahasiswa terutama mahasiswa tahun pertama. Dukungan sosial dan penyesuaian diri merupakan

dua faktor yang dianggap penting dalam membantu mahasiswa mengatasi stres. Dukungan sosial mengacu pada bantuan dan sumber daya yang diperoleh dari orang lain, seperti keluarga, teman, dan komunitas. Penyesuaian diri mengacu pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan situasi baru dan mengatasi tantangan.

Mahasiswa merupakan kelompok yang sering menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan akademik, sosial, serta personal yang dapat memicu stress (Saputri & Sugiharto, 2020). Stres pada mahasiswa dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka, mengganggu proses belajar, dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa agar dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelola dan mengurangi stres tersebut.

Salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa adalah social support atau dukungan sosial. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman, atau lembaga pendidikan (Tari & Nastiti, 2022). Dukungan ini dapat berperan sebagai buffer atau penyangga terhadap stres, membantu mahasiswa menghadapi tekanan dan tantangan yang mereka hadapi. Dukungan sosial yang kuat dapat memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, dan memberikan sumber daya emosional serta praktis yang diperlukan untuk mengatasi situasi yang menekan (Rasyid & Chusairi, 2021).

Dukungan sosial berperan penting dalam membentuk tingkat stres mahasiswa, terbukti dari berbagai penelitian di lapangan seperti penelitian yang dilakukan oleh Jayusman (2018), dengan subjek penelitian 202 mahasiswa perantau di Yogyakarta, terdiri dari 100 mahasiswa laki-laki dan 102 mahasiswa perempuan, dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Mengemukakan Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan coping stress pada mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa, dengan koefisien korelasi sebesar 0.529 dan signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Dari hasil tersebut, disimpulkan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 27,98% terhadap coping stress pada mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa.

Dapat dipahami bahwa social support memiliki pengaruh dalam mengatasi stress yang dialami oleh mahasiswa. Selain social support, faktor lain yang juga dapat mempengaruhi stress pada mahasiswa adalah kemampuan penyesuaian diri yang baik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Erindana et al., 2021), dengan judul penelitian “Penyesuaian Diri dan Stress Akademik Mahasiswa Tahun Pertama” ditemukan adanya hubungan negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Koefisien korelasi antara penyesuaian diri dan stres akademik sebesar -0,569 dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa tahun pertama untuk menyesuaikan diri, semakin rendah stres akademik yang dirasakan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kemampuan penyesuaian diri yang baik dapat membantu mahasiswa mengurangi stres akademik yang mereka rasakan.

Selain dukungan sosial, penyesuaian diri juga merupakan faktor penting dalam mengelola stres. Penyesuaian diri merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan perubahan dan tuntutan lingkungan (Tantoputri et al., 2022). Mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial, serta lebih mampu mengembangkan strategi coping yang efektif (Salsabila, 2023). Penyesuaian diri yang baik dapat mengurangi dampak negatif stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang, sebagai salah satu lembaga pendidikan tinggi di Indonesia, memiliki sejumlah mahasiswa yang terlibat dalam program studi Psikologi. Program studi ini menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan akademik dan keterampilan praktis yang tinggi, yang dapat menjadi sumber stres. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana dukungan sosial dan penyesuaian diri mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa Psikologi UIN Imam Bonjol Padang.

Berkaitan dengan stress akademik, peneliti melakukan Studi pendahuluan melalui wawancara kepada beberapa Mahasiswa Psikologi Islam UIN IB semester II, menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kebingungan dan dilanda stres karena harus dihadapkan dengan tuntutan atau tugas-tugas perkuliahan dan organisasi serta harus bisa beradaptasi (menyesuaikan diri) dengan lingkungan yang baru dalam waktu yang bersamaan. Situasi demikian akan memunculkan stressor bagi mahasiswa, mahasiswa yang dengan segala kehidupannya yang kompleks tidak jarang melahirkan beban tambahan bagi kehidupan nya Seperti semangat atau mood yang berkurang, kurang fokus terhadap sesuatu, bahkan prestasi akademik. Faktor lain membudaya dikalangan mahasiswa mengenai gaya belajar sistem kebut semalam, dimana mahasiswa mengerjakan tugas jika mendekati deadline pengumpulan tugas.

Berdasarkan studi pendahuluan dan kajian literature yang ada peneliti berhipotesis bahwa stress akademik berkorelasi terhadap diri sendiri atau dimensi internal individu yaitu penyesuaian diri dan dimensi eksternal (dukungan sosial). Variabel-variabel tersebut merupakan variabel positif dan negatif diduga kuat sebagai faktor yang akan mengakibatkan stres akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap tingkat stres pada mahasiswa Psikologi UIN Imam Bonjol Padang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dedesain pada penelitian teoritik dalam bentuk penelitian korelasional, ditujukan untuk memperoleh informasi mengenai seberapa besar kontribusi antar variabel atau hubungan antar dua atau lebih variabel yang diteliti menggunakan prosedur statistic. Mahasiswa PI angkatan 23 dijadikan populasi penelitian dengan kategori sampel dari kelas A-G. Skala *social support*, peneliti memakai modifikasi skala *social support* penelitian Saputri & Sugiharto, (2020). Untuk skala penyesuaian diri, peneliti memakai modifikasi skala penyesuaian diri penelitian Erindana et al., (2021). Dan untuk skala stres, peneliti memakai modifikasi skala stres penelitian Kurniati & Hamidah, (2021)

Uji validitas dan realibilitas instrument sebagai syarat instrument yang baik, dengan hasil setiap item memiliki batas minimum koefisien korelasi akan di anggap akurat dan sangat diterima jika nilai pada  $r = 0.03$ . Dengan demikian item kuesioner pada masing-masing indikator dinyatakan valid. Teknik Cronbach's Alpha digunakan untuk pengujian reliabilitas. Dengan ketentuan koefisien Alpa cronba  $\geq 0.6$  dinyatakan reabel, Berdasarkan pengujian reliabilitas ketiga instrument variabel menghasilkan nilai Alpha Cronbach's  $> 0.6$ , sehingga disimpulkan instrumen yang digunakan reabel.

Analisa data menggunakan analisis regresi linier berganda untuk menjawab (1) pengaruh social support terhadap stres akademik; (2) pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik; (3) Kontribusi relatif variabel independen terhadap variabel dependen secara bersamaan; (4) kontribusi efektif setiap variabel independen terhadap variabel dependen. Untuk menguji hipotesis keempat, apakah variabe (X1) Isocial support, (X2) penyesuaian diri, yang dihasilkan dari persamaan regresi mempunyai hubungan

signifikan terhadap variabel (Y) yaitu stres akademik. Apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$  0,05 maka  $H_0$  tidak ditolak. Jika  $H_0$  ditolak, berarti variabel mempunyai pengaruh signifikan dengan variabel terikat.

Analisis determinasi ( $R^2$ ) dalam regresi linier ganda digunakan untuk mengetahui persentase pengaruh variabel independen (social support dan penyesuaian diri) secara bersamaan terhadap stress akademik. Koefisien ini menunjukkan persentase variasi variabel independen.  $R^2 = 0$ , maka disimpulkan tidak ada sedikit-pun pengaruh yang didapatkan variabel dependen dari variabel independen. Kemudian hal yang berlawanan  $R^2 = 1$ , maka pengaruh yang diterima variabel dependen dari variabel independen kategori sempurna. Untuk menguji sumbangan efektif setiap variabel independen terhadap variabel dependen adalah dengan melihat beta ( $\beta$ ) pada tabel koefisien. Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui persentase sumbangan masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa/I Psikologi Islam UIN IB angkatan 23, yang berjumlah 146 orang. Berikut deskriptif statistic analisis data empirik :

**Tabel 1. Deskripsi Statistik Data Empirik**

|                    | N   | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
|--------------------|-----|---------|---------|---------|----------------|
| Social Support     | 146 | 39.00   | 68.00   | 55.1712 | 5.09139        |
| Penyesuaian Diri   | 146 | 48.00   | 74.00   | 56.6986 | 4.94155        |
| Stres              | 146 | 32.00   | 80.00   | 57.7329 | 7.93620        |
| Valid N (listwise) | 146 |         |         |         |                |

Untuk melihat perbedaan dari masing-masing skor variabel, maka peneliti melakukan analisis kategori yang telah ditetapkan. Hasil analisis ini untuk melihat dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa Psikologi Islam A 23 UIN Imam Bonjol Padang (N=146) seperti yang tertera pada tabel 2, tabel 3, dan tabel 4.

**Tabel 2. Kategori Skala Social Support**

| Kriteria      | f  | %   |
|---------------|----|-----|
| Sangat Rendah | 11 | 8%  |
| Rendah        | 33 | 23% |
| Sedang        | 58 | 40% |
| Tinggi        | 33 | 23% |
| Sangat Tinggi | 11 | 8%  |

Berdasarkan pada tabel kategorisasi diatas, terdapat 11 mahasiswa atau 0,8% yang memiliki dukungan sosial sangat rendah dan 58 mahasiswa atau sekitar 40% yang memiliki dukungan sosial sedang. Lebih lanjut, peneliti juga mengelompokkan subjek pada lima kategori tingkatan pada penyesuaian diri. Seperti yang ditunjukkan terhadap tabel 3.

**Tabel 3. Kategori Skala Penyesuain Diri**

| Kriteria      | f  | %   |
|---------------|----|-----|
| Sangat Rendah | 5  | 3%  |
| Rendah        | 54 | 37% |
| Sedang        | 51 | 35% |

|               |    |     |
|---------------|----|-----|
| Tinggi        | 25 | 17% |
| Sangat Tinggi | 11 | 8%  |

Berdasarkan pada tabel kategorisasi diatas, terdapat 5 mahasiswa atau 3% yang memiliki penyesuain diri sangat rendah dan 54 mahasiswa atau sekitar 37% yang memiliki penyesuain diri rendah. Lebih lanjut, peneliti juga mengelompokkan subjek pada lima kategori tingkatan pada stres. Seperti yang ditunjukkan terhadap tabel 4.

**Tabel 4. Kategori Skala Penyesuain Diri**

| Kriteria      | f  | %   |
|---------------|----|-----|
| Sangat Rendah | 5  | 3%  |
| Rendah        | 40 | 27% |
| Sedang        | 58 | 40% |
| Tinggi        | 35 | 24% |
| Sangat Tinggi | 8  | 5%  |

Berdasarkan pada tabel kategori diatas dapat dilihat, terdapat 5 mahasiswa atau sekitar 3% memiliki stres sangat rendah, 40 mahasiswa atau sekitar 27% yang memiliki stress rendah, 58 mahasiswa atau sekitar 40% yang memiliki stress sedang, 35 mahasiswa atau 24 % yang memiliki stress tinggi, dan memiliki 8 mahasiswa atau sekitar 5% yang memiliki stress tinggi. Lebih lanjut peneliti melakukan uji normalitas, sebagaimana ditampilkan pada tabel 5.

**Tabel 5. Uji Normalitas**  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                  |                | Standardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-----------------------|
| N                                |                | 146                   |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 0.000                 |
|                                  | Std. Deviation | 0.993                 |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | 0.061                 |
|                                  | Positive       | 0.061                 |
|                                  | Negative       | -0.036                |
| Test Statistic                   |                | 0.061                 |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | 0.200                 |

Untuk uji normalitas, peneliti menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Dimana nilai residual terstandarisasi dalam penelitian tersebut menyebar secara normal, hal ini dapat dilihat dari nilai "Asymp. Sig. (2-tailed)" lebih besar dari 0,05. Untuk lebih lanjut, peneliti melakukan uji hipotesis seperti yang di tampilkan di tabel 7.

**Tabel 6. Uji Hipotesis**

| Variabel Independen | Variabel Dependen | T Statistics | Probabilitas |
|---------------------|-------------------|--------------|--------------|
| (Constant)          | Stres Akademik    | 8.327        | .000         |
| Social Support      | Stres Akademik    | .261         | .0795        |
| Penyesuain Diri     | Stres Akademik    | -1.697       | 0.92         |

Variabel X1 memiliki nilai t hitung (0.261) > t table (1.96) , artinya social support berpengaruh terhadap stress mahasiswa psikologi UIN imam Bonjol Padang. (Ho ditolak, Ha diterima). Variabel X2 memiliki nilai t hitung (-1.697) < t table (1.96) , artinya Penyesuain Diri tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stress mahasiswa psikologi UIN imam Bonjol Padang. (Ho diterima, Ha ditolak).

**Tabel 7. Hasil Pengujian Hipotesis Simultan**

|   | Model      | Sum of Squares | df  | Mean Square | F     | Sig.  |
|---|------------|----------------|-----|-------------|-------|-------|
| 1 | Regression | 210.580        | 2   | 105.290     | 1.688 | .189b |
|   | Residual   | 8922.003       | 143 | 62.392      |       |       |
|   | Total      | 9132.582       | 145 |             |       |       |

Dari hasil regresi di atas dapat dilihat bahwa nilai F hitung  $1.688 <$  dari nilai F tabel 2.73. Oleh karena itu, hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan bahwa “tidak terdapat pengaruh social support dan penyesuaian diri terhadap stres mahasiswa psikologi Uin Imam Bonjol Padang” **diterima**.

Pada gambar scatterplot diatas menunjukkan bahwa titi-titik tersebut tidak berpenar secara acak serta tidak menyebar mulai dari atas maupun bawah dari angka 0 dan sumbu Y. Maka dari itu dapat disimpulkan terjadi heteroskedastisitas di model regresi. Untuk lebih lanjut peneliti melakukan uji kontribusi efektif untuk melihat adakah pengaruh dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap stres. seperti yang di tampilkan pada tabel 9 dibawah ini.

**Tabel 9. Sumbangan Efektif Social Support dan Penyesuain Diri terhadap Stres Akademik**  
**Model Summary<sup>b</sup>**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | R Square Change | Change Statistics |     |     | Sig. F Change | Durbin-Watson |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|-----------------|-------------------|-----|-----|---------------|---------------|
|       |                   |          |                   |                            |                 | F Change          | df1 | df2 |               |               |
| 1     | .152 <sup>a</sup> | .023     | .009              | 7.899                      | .023            | 1.688             | 2   | 143 | .189          | 1.771         |

Diperoleh nilai R<sup>2</sup> parsial 0.012 menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 1.2% dalam menjelaskan variasi stres akademik. Dan nilai t 2.61 dan sig 0.012 menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan stres mahasiswa psikologi secara statistik signifikan. Serta didapatkan nilai R<sup>2</sup> parsial 0.001 menunjukkan bahwa penyesuaian diri berkontribusi sangat kecil (hanya 0.1%) dalam menjelaskan variasi stres mahasiswa psikologi. Dengan nilai t -1.697 dan sig 0.092 menunjukkan bahwa hubungan antara penyesuaian diri dan stres mahasiswa psikologi tidak secara statistik signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan sumbangan terbesar berasal dari dukungan sosial terhadap stres akademik.

### **Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik**

Uji hipotesis parsial dukungan sosial terhadap stres akademik menghasilkan uji t sebesar 2.61 dengan nilai 0.012 probabilitas, hal ini menunjukkan | statistik uji t | > | t tabel | (1.96) atau probabilitas.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian lain dimana dukungan sosial dari sahabat memiliki pengaruh positif sebesar 4,8% terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. Namun, sebagian besar pengaruh penyesuaian sosial (95,2%) dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penting bagi perguruan tinggi dan instansi terkait untuk mengembangkan program pembimbingan yang lebih intensif bagi mahasiswa baru guna membantu mereka mengatasi tantangan penyesuaian sosial di lingkungan perguruan tinggi (Estiane, 2015).

Dukungan sosial dan stres bersama menyumbang 41 persen dari varians dalam peringkat kepuasan hidup, dengan dukungan sosial memberikan kontribusi terbesar, untuk mengurangi tekanan akademik mahasiswa tahun pertama dengan membangun dukungan sosial (Rayle & Chung, 2007), Penelitian lainnya mempertegas bahwa menerima dukungan sosial penting untuk kapasitas kebaikan diri sendiri baik secara langsung maupun tidak langsung melalui kemampuan untuk "hadir," dan hubungan

antara dukungan sosial dan tekanan psikologis setara. Biasanya dimediasi oleh praktik kebaikan diri dan kehadiran orang terdekat. Model dukungan sosial, kehadiran, dan kebaikan diri menyumbang setengah dari varians dalam tekanan psikologis, pengaruh yang signifikan dari stres psikologis dalam hubungan antara dukungan sosial dan gejala kecemasan dan depresi (Stallman et al., 2018).

Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat berperan sebagai Pertama, dukungan sosial menawarkan dorongan emosional, termasuk penegasan, pemahaman, dan empati, perasaan bahwa orang lain berbagi masalah seseorang dan anda “di pihak Anda”. Kedua, dukungan sosial memberikan konseling, saran, dan bimbingan. Ketiga, dukungan sosial memungkinkan akses ke informasi, layanan, dan sumber daya material dan bantuan. Keempat, dukungan sosial dapat berkontribusi pada akuisisi keterampilan.

### **Kontribusi Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik**

Uji hipotesis parsial dukungan sosial terhadap stres akademik menghasilkan uji t sebesar -1.697 dengan nilai 0.092 probabilitas, hal ini menunjukkan | statistik uji t | < | t tabel | (1.96) atau probabilitas.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian lain hasil dari penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri di perguruan tinggi dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta, yaitu sebesar 4.1% dan sisanya 95.9% dipengaruhi oleh faktor lain yang berkaitan terhadap stres akademik, seperti: manajemen waktu, beban keuangan, interaksi dengan dosen, kegiatan sosial, dan dukungan sosial (Saniskoro & Akmal, 2017).

Sementara itu hasil dari penelitian lain menggambarkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dan stres akademik pada mahasiswa baru. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa baru yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Data menunjukkan bahwa dari 210 responden, 50,5% berada dalam kategori stres akademik tinggi, 48,6% dalam kategori sedang, dan hanya 1% dalam kategori rendah. Selain itu, penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik juga menunjukkan bahwa 21,4% responden berada dalam kategori tinggi, 76,2% dalam kategori sedang, dan 2,4% dalam kategori rendah (Fahri & Daud, 2023).

#### **Hubungan Secara Langsung Social Support dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres**

Pengujian hipotesis secara simultan pengaruh social support dan penyesuaian diri terhadap stres akademik dengan uji F sebesar 1.688 dengan probabilitas 0.189. dihasilkan uji F < F tabel (2.73) atau probabilitas. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, social support dan penyesuaian diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres mahasiswa psikologi Uin Imam Bonjol Padang.

### **Kontribusi Efektif Social Support dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres**

Model regresi pengaruh social support dan penyesuaian diri terhadap stres akademik menghasilkan koefisien 0.012 determinasi (adjusted R square), menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 1.2% dalam menjelaskan variasi stres mahasiswa psikologi. Dengan nilai t 2.61 dan sig 0.012 menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan stres mahasiswa psikologi secara statistik signifikan. Sedangkan penyesuaian diri menghasilkan koefisien 0.001 determinasi (adjusted R square), yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri berkontribusi sangat kecil (hanya 0.1%) dalam menjelaskan variasi stres mahasiswa psikologi.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sumbangan terbesar terhadap stres akademik adalah dari variabel dukungan sosial. Hal ini didukung oleh temuanya Rayle dkk, menunjukkan bahwa siswa yang baik dalam penyesuaian sosial dan memiliki

sumber dukungan sosial, khususnya dukungan teman dan dukungan signifikan lainnya lebih mungkin untuk dapat secara efektif menangani masalah akademik yang timbul di lingkungan perguruan tinggi baru mereka dibandingkan dengan siswa lain yang rendah dalam penyesuaian dan dukungan sosial. Secara khusus, siswa yang memiliki dukungan dan penyesuaian sosial yang lebih besar cenderung dapat secara efektif menangani masalah akademik yang timbul di lingkungan universitas baru mereka, dengan demikian mereka akan mengalami lebih sedikit stres akademik (Rayle & Chung, 2007).

## KESIMPULAN

Social Support memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Sedangkan penyesuaian diri memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap stres akademik. Social support dan penyesuaian diri adalah variabel independen yang mempunyai pengaruh berbeda terhadap stres akademik sebagai variabel dependen. Kedua variabel independen (*social support* dan penyesuaian diri) terhadap stres akademik memiliki sumbangan efektif variabel *social support* berkontribusi sebesar 1.2%, dan sumbangan efektif variabel penyesuaian diri terhadap stres akademik berkontribusi sangat kecil (hanya 0.1%). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sumbangan terbesar terhadap stres akademik adalah dari variabel *social support*. Penelitian ini terbatas pada analisis hubungan antara variabel saja, sehingga tidak dapat mengidentifikasi faktor-faktor lain yang memberikan pengaruh terhadap stres akademik, peneliti menyarankan untuk dapat melanjutkan pada analisis faktor-faktor yang memengaruhi stress akademik.

Dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres mahasiswa psikologi Uin Imam Bonjol Padang. Hal ini berarti bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Penyesuaian diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres mahasiswa psikologi Uin Imam Bonjol Padang. Hal ini berarti bahwa kemampuan penyesuaian diri tidak secara langsung memengaruhi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29–40.
- Fahri, A. A., & Daud, M. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 292–299.
- Jayusman, R. A. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dan coping stress pada mahasiswa perantau di Yogyakarta.
- Kurniati, K., & Hamidah, H. (2021). Pengaruh penyesuaian diri terhadap stres mahasiswa baru fakultas kedokteran di masa pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1).
- Rasyid, H. Al, & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1306–1312.
- Rayle, A. D., & Chung, K.-Y. (2007). Revisiting first-year college students' mattering: Social support, academic stress, and the mattering experience. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 9(1), 21–37.

- Salsabila, A. (2023). Hypnobirthing As a Therapeutic Communication Method In Mother And Child Hospital Annisa Pekanbaru. *JOURNAL OF HUMANITIES AND SOCIAL STUDIES*, 1(1), 10–29.
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106.
- Santrock, J. (2012). *Life-Span Development: 14th Edition*. McGraw-Hill Higher Education.
- 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.
- Stallman, H. M., Ohan, J. L., & Chiera, B. (2018). The role of social support, being present, and self-kindness in university student psychological distress. *Australian Psychologist*, 53(1), 52–59.
- Tantoputri, A. W., Tjahjono, G., Yosua, I., Susilo, M. O., Ferdinanto, N. A., & Tamara, S. I. (2022). Gambaran Stres dan Strategi Penyesuaian Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X Angkatan 2020 dalam Mengikuti Perkuliahan Tatap Muka. *Jurnal Psikogenesis*, 10(2), 154–168.
- Tari, A. P. L., & Nastiti, D. (2022). The Relationship Between Peer Social Support and Academic Stress During the Covid-19 Pandemic for Students of the 3rd Semester of Psychology and Educational Sciences at Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Academia Open*, 6, 10–21070.