

## **KONTRIBUSI *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI BUKITTINGGI**

**Aditia Rahman<sup>1</sup>, Ayu Anjelina<sup>1</sup>, Widya Astuti<sup>1</sup>, Fathimah Syarif<sup>1</sup>, Shintia Eriza<sup>1</sup>,  
Tesa Anggraini<sup>1</sup>**

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang,  
Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Padang, Sumatera Barat, Indonesia

[addictyar@gmail.com](mailto:addictyar@gmail.com)

### **Abstrak**

Dukungan sosial dapat memengaruhi stres dan mengurangi stres pada mahasiswa sehingga kesehatan menjadi optimal. Tingginya tingkat stres dapat direduksi dengan dukungan sosial dan diganti menjadi aspek-aspek positif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana dukungan sosial berkontribusi terhadap stres akademik mahasiswa. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur berupa skala. Teknik yang digunakan adalah regresi sederhana untuk melihat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *random sampling* dengan jumlah *sample* sebanyak 83 mahasiswa. Hasilnya menyatakan bahwa stres akademik dan dukungan sosial memiliki hubungan yang positif. Hasil dari uji normalitas dalam penelitian ini pada variabel *social support* dan stres akademik menunjukkan .200 ( $p > .05$ ), sehingga dapat dikatakan variabel *social support* dan stres akademik memiliki sebaran data normal. Berdasarkan uji koefisien determinasi didapatkan nilai R square .158, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi *social support* sebesar 15.8% terhadap stres akademik mahasiswa psikologi 2021 Universitas Negeri Padang kampus Bukittinggi. Apabila dukungan sosial yang diterima individu meningkat maka stres akademiknya akan menurun, begitu pula sebaliknya apabila dukungan sosial yang diterima menurun maka stres akademik yang dialami individu tersebut akan meningkat. Dukungan sosial terbukti memiliki pengaruh yang positif terhadap resiliensi stres akademik. Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dilakukan oleh teman memiliki peran di tengah lingkungan stres akademik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penting bagi mahasiswa untuk memiliki dukungan sosial yang memadai dalam menghadapi stres akademik.

**Kata kunci:** dukungan sosial; stres akademik

### ***Abstract***

*Social support can influence stress and reduce stress in students so that health becomes optimal. High levels of stress can be reduced with social support and replaced with positive aspects. This research aims to see how social support contributes to students' academic stress. The method used in data collection is a quantitative method using a measuring instrument in the form of a scale. The technique used is simple regression to see the effect of social support on student academic stress. The sampling technique used was random sampling with a sample size of 83 students. The results state that academic stress and social support have a positive relationship. The results of the normality test in this research on the social support and academic stress variables show 0.200 ( $p > 0.05$ ), so it can be said that the social support and academic stress variables have a normal data distribution. Based on the coefficient of determination test, the R square value is 0.158, so it can be concluded that there was a social support contribution of 15.8% to the academic stress of 2021 psychology students at Padang State University, Bukittinggi campus. If the social support received by an individual increases, academic stress will decrease, and vice versa, if the social support received decreases, the academic stress experienced by the individual will increase. Social support is proven to have a positive influence on academic stress resilience. This shows that social support provided by friends has a role in an academic stress environment. So it can be concluded that it is important for students to have adequate social support in dealing with academic stress.*

**Keywords:** social support; stress academic

## **PENDAHULUAN**

Sebagian besar orang berpikiran dan berekspektasi tinggi ketika mendengar kata mahasiswa, karena dengan lulus menjadi sarjana, seseorang bisa memiliki pekerjaan yang baik dengan memiliki gaji yang besar. Akan tetapi mayoritas masyarakat umum tidak mengetahui bagaimana proses yang dilalui oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Kebanyakan orang terdekat seringkali berekspektasi tinggi terhadap mahasiswa, menyebabkan mahasiswa terbebani dalam akademiknya. Pada jenjang perkuliahan merupakan tahapan pendidikan yang tingkatnya paling tinggi, karena mahasiswa akan pasti memperoleh tanggung jawab dan beban yang besar. Hal tersebut akan menimbulkan masalah yang nantinya dihadapi oleh mahasiswa dan akan berbeda pula bagi mahasiswa cara penyelesaian masalahnya, dengan hal tersebut maka akan menimbulkan masalah stres akademik terhadap mahasiswa.

Stres yang dirasakan setiap mahasiswa menurut Ambarwati dkk. (2017) tingkat stres yang menjadi tinggi tidak hanya disebabkan oleh tugas-tugas mata kuliah tetapi juga harus menyelesaikan tugas akhir. Pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang semester lima, dengan semua mata kuliah yang diambil hampir seluruh mata kuliah melakukan tugas *project based learning*, tidak hanya itu mereka juga mengambil mata kuliah praktikum, jadi mereka melaksanakan praktikum dengan menyelesaikan tugas *project based learning* diwaktu yang bersamaan. Demikian hal tersebut dapat memunculkan stres setiap mahasiswa karena tuntutan tersebut melebihi kapasitas setiap mahasiswa.

Dengan hal tersebut, bahwa keberadaan *social support* berdampak terhadap pengurangan tingkat kecemasan hingga tingkat stres (Heinrichs dkk, 2003). Individu yang mengalami dukungan *social support* yang banyak maka tidak akan mudah mengalami stres dan jika mengalami stres individu akan cepat merespon serta menyelesaikan masalah dengan begitu baik. Dukungan sosial merupakan bentuk perhatian, kenyamanan, penghargaan maupun bantuan yang diterima oleh individu dari individu lain atau kelompok lain (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial didefinisikan sebagai informasi dari individu lain bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai dan dinilai dan menjadi bagian dari jaringan sosial. Jadi dukungan sosial adalah dukungan yang individu terima dari individu lain ataupun kelompok lain yang dapat berupa perhatian, penghargaan dan perasaan dicintai dalam kehidupan sosialnya.

Stres akademik meliputi pemahaman mahasiswa dalam memahami semua pengetahuan yang telah dikuasainya dan terhadap kesesuaian waktu dalam mengembangkannya. Berbagai faktor dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa seperti faktor internal (pola pikir, kepribadian, dan keyakinan) dan faktor eksternal (pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi, tuntutan status sosial, serta tekanan dari orang tua) Sarafino & Edward (2006). Stres akademik yaitu tekanan dari segi psikis, fisik dan perasaan was-was yang dialami mahasiswa sebagai dampak dari banyaknya tanggung jawab akademik yang diberikan oleh dosen, hingga kurang adanya pengertian dari orang terdekat seperti keluarga pada saat mahasiswa berada dirumah. (Mulya & Indrawati, 2016).

Dukungan sosial dapat memengaruhi stress, yaitu dapat mengurangi stres pada mahasiswa sehingga kesehatan menjadi optimal (Sarafino & Timothy, 2011). Dukungan sosial dapat mencegah dari ancaman kesehatan mental dan menjadikan individu lebih optimis dalam menjalankan kehidupannya. Tingkat stres yang tinggi dapat direduksi oleh dukungan sosial dan diganti menjadi aspek-aspek positif. Dukungan sosial menurut Chaplin (dalam Marni & Yuniawati, 2015) adalah disediakannya sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain yang

sedang membutuhkan, dan memberikan dorongan dan masukan kepada individu pada saat mengambil keputusan tertentu. Menurut King (dalam Marni & Yuniawati, 2015) dukungan sosial merupakan gambaran kepedulian dari orang lain yang menunjukkan bahwa individu diperhatikan, dicintai dan dihormati.

Jika terlambat dalam menangani stres pada mahasiswa, maka akan memunculkan akibat yang fatal seperti memunculkan depresi terhadap mahasiswa yang mengalami stres yang berat, hingga lebih membutuhkan waktu dan sulit mengatasi, dan membutuhkan kesabaran yang banyak untuk menghadapi individu yang mengalami stres. Dan cara agar mahasiswa bisa dengan mudah mengalami stres yang dialami dengan membutuhkan dukungan sosial.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi angkatan 2021 Universitas Negeri Padang (UNP) di Bukittinggi yang berjumlah 104 dengan jumlah *sample* sebanyak 83 orang. Hal ini didapatkan dari hasil perhitungan *sample* menurut Slovin. Berikut rumus perhitungan *sample* oleh Slovin:

$$S = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1}$$

S = Sampel

N = Populasi

d = Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir

Pengambilan *sample* sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan oleh peneliti yaitu mahasiswa psikologi UNP angkatan 2021 kampus Bukittinggi. Teknik sampling yang digunakan yaitu *random sampling* yang bertujuan agar setiap bagian dari populasi memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Pengambilan data kuesioner dilakukan secara acak kepada populasi penelitian yang secara suka rela mengisi kuesioner.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur berupa skala. Skala merupakan usaha untuk mengumpulkan informasi dengan penyebaran kuesioner kepada responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat kuesioner yang disusun berdasarkan dua skala yaitu, skala stres akademik dan skala dukungan sosial. Stres akademik dapat diketahui dengan skor yang diperoleh subjek setelah mengisi skala stres akademik. Skala tersebut dikembangkan berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2012) terdiri dari 40 aitem yang bertujuan untuk mengungkap tingkat stres akademik. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi stres akademik subjek, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan subjek.

Skala yang digunakan untuk variabel dukungan sosial adalah skala yang dikembangkan oleh peneliti menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPSS)* yang dikembangkan dengan menambahkan teori Sarafino. Sumber dukungan sosial berasal dari orang tua, teman dan *significant other*. Skala dukungan sosial terdiri dari 24 aitem yang bertujuan mengungkap tingkat dukungan sosial yang dimiliki subjek. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh sebaliknya jika skor yang diperoleh subjek rendah maka tingkat dukungan sosial yang didapatkan subjek dikatakan rendah.

Penelitian ini termasuk penelitian regresi, dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi UNP Bukittinggi. Teknik statistik yang digunakan untuk menguji penelitian korelasi yaitu korelasional *Spearman's rho* ketika data tidak normal sedangkan untuk data normal menggunakan korelasional *Pearson*. Sebelum melakukan kebenaran hipotesis, maka dilakukannya uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Keakuratan dan kemudahan pengolahan data dalam analisis menggunakan *SPSS for Windows 21.0*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Deskripsi Data Variabel*

**Tabel 1.**

*Output Deskripsi Data Variabel X (Sosial Support)*

N	Valid	83
Missing		0
Mean		67.11
Std. Error of Mean		1.715
Median		72.00
Mode		70 <sup>a</sup>
Std. Deviation		15.626
Variance		244.171
Range		57
Minimum		37
Maximum		94
Sum		5570

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata skor sosial support yang diberikan oleh responden adalah 67.11 dengan *standar error of mean* sebesar 1.715. Median dari data tersebut adalah 72.00 dan modusnya adalah 70. Standar deviasi dari data tersebut adalah 15.626 dan variansinya adalah 244.171. Rentang data dari variabel *sosial support* adalah 57, dengan nilai minimum sebesar 37 dan nilai maksimum sebesar 94. Total skor *social support* yang diperoleh dari seluruh responden adalah 5570.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat *social support* yang diterima oleh mahasiswa psikologi angkatan 2021 di Bukittinggi adalah sebesar 67.11 dengan variasi yang cukup besar. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat variasi yang signifikan dalam tingkat *social support* yang diterima oleh mahasiswa psikologi angkatan 2021 di Bukittinggi.

**Tabel 2.**  
*Output Deskripsi Data Variabel Y (Strees Akademik)*

N	Valid	83
	Missing	0
Mean		86.58
Std. Error of Mean		1.496
Median		86.00
Mode		86
Std. Deviation		13.632
Variance		185.832
Range		68
Minimum		54
Maximum		122
Sum		7186

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata tingkat stres akademik yang dialami oleh responden adalah 86.58 dengan *standar error of mean* sebesar 1.496. Median dari data tersebut adalah 86.00 dan modusnya adalah 86. Standar deviasi dari data tersebut adalah 13.632 dan variansinya adalah 185.832. Rentang data dari variabel stres akademik adalah 68, dengan nilai minimum sebesar 54 dan nilai maksimum sebesar 122. Total skor stres akademik yang diperoleh dari seluruh responden adalah 7186.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa psikologi angkatan 2021 di Bukittinggi adalah sebesar 86.58 dengan variasi yang cukup besar. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat variasi yang signifikan dalam tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa psikologi angkatan 2021 di Bukittinggi.

*Uji Normalitas*

**Tabel 3.**  
*Output Uji Normalitas*

		Unstandardized Residual
N		83
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	12.43544021
Most Extreme Differences	Absolute	.073
	Positive	.039
	Negative	-.073
Test Statistic		.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel sehingga diketahui berdistribusi normal atau tidak. Distribusi dikatakan normal apabila  $p > 0.05$  apabila  $p < 0.05$  maka distribusi data dikatakan tidak normal. Teknik yang digunakan dalam uji normalitas pada penelitian ini adalah *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil uji normalitas pada variabel *social support* dan stres akademik menunjukkan 0,200 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat dikatakan variabel *social support* dan stres akademik memiliki sebaran data normal.

*Uji Linearitas*

Uji Linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel stres akademik dan dukungan sosial pada mahasiswa memiliki hubungan yang linear. Apabila nilai signifikansi *Deviation From Linearity*  $< 0,05$  dinyatakan tidak ada hubungan linear antara variabel bebas dengan terikat. Sedangkan jika nilai signifikansi *Deviation from Linearity*  $> 0,05$  maka dinyatakan ada hubungan linear antara variabel bebas dan terikat.

**Tabel 4.**  
*Output Uji Linearitas*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES AKADEMIK * SOCIAL SUPPORT	Between Groups	(Combined)	8800.574	42	209.537	1.302	.202
		Linearity	2557.747	1	2557.747	15.892	.000
		Deviation from Linearity	6242.828	41	152.264	.946	.570
	Within Groups		6437.667	40	160.942		
Total			15238.241	82			

Berdasarkan data hasil uji linearitas diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar  $0.570 > 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara stres akademik dengan *social support*.

*Uji Regresi Linear Sederhana*

Uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana bertujuan untuk menguji hipotesis peneliti yaitu terdapat kontribusi *social support* terhadap stres akademik mahasiswa psikologi angkatan 2021 Bukittinggi.

**Tabel 5.**  
*Output Uji Regresi Linear Sederhana*

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2557.747	1	2557.747	16.338	.000 <sup>b</sup>
Residual	12680.494	81	156.549		
Total	15238.241	82			

Berdasarkan tabel diatas, hasil pengujian analisis regresi sederhana menunjukkan nilai F hitung = 16.338 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . maka hipotesis diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi *social support* terhadap stres akademik mahasiswa psikologi angkatan 2021 kampus Bukittinggi.

*Uji Koefisiensi Determinasi*

**Tabel 6.**  
*Output Uji Koefisiensi Determinasi*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.410 <sup>a</sup>	.168	.158	12.512

Berdasarkan data diatas, koefisien determinasi menunjukkan nilai R square 0,158, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi social support sebesar 15,8% terhadap stres akademik mahasiswa psikologi angkatan 2021 UNP kampus Bukittinggi.

Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2021 Universitas Negeri Padang, Kampus V Bukittinggi dengan jumlah sebanyak 83 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah ada kontribusi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa psikologi di kampus V Bukittinggi. Hasil dari uji normalitas dalam penelitian ini pada variabel *social support* dan stres akademik menunjukkan 0,200 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat dikatakan variabel *social support* dan stres akademik memiliki sebaran data normal. Pada uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana yang bertujuan untuk menguji hipotesis peneliti yaitu terdapat kontribusi *social support* terhadap stres akademik mahasiswa psikologi 2021 Bukittinggi.

Dengan hasil pengujian analisis regresi sederhana menggunakan regresi linear sederhana yang bertujuan untuk menguji hipotesis peneliti, sehingga terdapat kontribusi *social support* terhadap stres akademik mahasiswa psikologi 2021 bukittinggi. Berdasarkan uji koefisien determinasi didapatkan nilai R square 0,158, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi *social support* sebesar 15,8% terhadap stres akademik mahasiswa psikologi 2021 Universitas Negeri Padang kampus Bukittinggi. Berdasarkan analisis penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dari dukungan sosial terhadap stres mahasiswa psikologi di Bukittinggi. Yang mana ketika mahasiswa mendapatkan banyak dukungan sosial maka stres pada mahasiswa akan semakin menurun, dan sebaliknya ketika tidak menerima dukungan sosial maka stres pada mahasiswa akan meningkat.

Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Wilks (2008) memiliki tujuan untuk menguji stres akademik yang dirasakan oleh siswa dan untuk mengidentifikasi dukungan sosial sebagai faktor yang dapat memulihkan stres akademik. Metode yang dilakukan dengan cara melakukan survei ke 314 siswa di sekolah yang terakreditasi di Amerika Serikat. Hasilnya menyatakan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang positif dengan dukungan sosial. Apabila dukungan sosial yang diterima individu meningkat maka stres akademiknya akan menurun, begitu pula sebaliknya apabila dukungan sosial yang diterima menurun maka stres akademik yang dialami individu tersebut akan meningkat. Dukungan sosial terbukti memiliki pengaruh yang positif terhadap resiliensi stres akademik. Pada penelitian ini menunjukkan kemungkinan bahwa dukungan sosial yang dilakukan oleh teman memiliki peran di tengah lingkungan stres akademik.

Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ernawati dan Rusmawati (2015) bahwa terdapat hubungan positif dari dukungan sosial dengan tingkat stres akademik. Dukungan sosial yang memiliki pengaruh besar pada mahasiswa yaitu dukungan dari orang tua dan saudaranya. Eggens dkk. (2011) menyatakan bahwa dukungan

sosial itu adalah suatu penolong bagi mahasiswa dalam menurunkan tingkat stres selama masa sulitnya. Procidano dan Heller (1988) juga mengungkapkan bahwa dukungan dari sahabat serta keluarga bersifat individual, namun ketika mereka tidak mendapatkan dukungan dari sumber tersebut maka mereka akan kehilangan informasi.

Sedangkan Nathania dan Godwin (2012) mengatakan bahwa perkembangan emosi seseorang dipengaruhi oleh hubungan terhadap dukungan teman sebaya yang memiliki usia yang sama. Dukungan teman sebaya sangat berperan penting diluar keluarga yang berfungsi sebagai informasi dan perbandingan terhadap lingkungan di luar keluarga. Menjalin interaksi yang baik terhadap teman sebaya adalah hal yang sangat berpengaruh dalam perkembangan sosio-emosional seseorang (Santrock, 2002).

Dari penelitian terdahulu yang telah dijabarkan menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian ini dimana terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik. Berdasarkan pembahasan yang ada dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima dimana terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dan stres akademik yang berarti bahwa apabila dukungan sosial yang dirasakan masing-masing mahasiswa tinggi, maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa tersebut akan berkebalikannya yaitu akan rendah. Sebaliknya, jika persepsi dukungan yang dirasakan mahasiswa tersebut rendah, maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa oleh mahasiswa tersebut akan tinggi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa Psikologi Bukittinggi. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa Psikologi maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa Psikologi maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat regresi positif yang signifikan antara variabel *social support* dan stres akademik pada mahasiswa psikologi di Bukittinggi. Semakin tinggi tingkat sosial support yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Selain itu, hasil analisis data variabel X (*social support*) menunjukkan bahwa rata-rata tingkat *social support* yang diterima oleh mahasiswa psikologi di Bukittinggi adalah sebesar 67.11 dengan variasi yang cukup besar. Sedangkan hasil analisis data variabel Y (stres akademik) menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa psikologi di Bukittinggi adalah sebesar 86.58 dengan variasi yang cukup besar.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penting bagi mahasiswa untuk memiliki dukungan sosial yang memadai dalam menghadapi stres akademik. Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres akademik yang dialami dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan dukungan sosial bagi mahasiswa, baik dari keluarga, teman, maupun institusi pendidikan.

Untuk mahasiswa Psikologi UNP di Bukittinggi agar dapat menjaga komunikasi dan kedekatan dengan lingkungan sosial. Bantuan yang diberikan melalui dukungan social kepada mahasiswa dapat berupa informasi. Hal ini dapat membantu untuk mengurangi stres akademik, karena mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi maka mahasiswa itu dapat menyelesaikan tugas-tugas dan menghadapi segala kesulitan.



Untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih dalam mengenai stres akademik dan dukungan sosial, untuk menggali informasi lebih dalam terkait dengan faktor lain yang mempengaruhi stres akademik. Sehingga untuk penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel prediktor lain yang diprediksi dapat mengurangi stres akademik. Sebaiknya untuk peneliti dengan subjek yang sama agar lebih menyeimbangkan subjek laki-laki dan perempuan, agar data yang didapat lebih representatif. Selain itu dapat menggunakan atau mencari alat ukur dan teori stres akademik dan dukungan sosial sesuai dengan teori yang digunakan dan menggunakan sumber langsung stres akademik dan dukungan sosial.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Chaplin J, P. (2014). *Kamus psikologi lengkap*. Rajawali Pers.
- Eggens, L., Werf, M. C. P. V. D., & Bosker, R. J. (2007). The influence of personal networks and social support on study attainment of student in university education. *Journal of Educational Psychology, 55*, 553-573.
- Ernawati, L., & Rusmawati (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa smk yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati, 4*(4), 26- 31
- Heinrich, M. (2003). Ethnobotany and natural products: the search for new molecules, new treatments of old diseases or a better understanding of indigenous cultures? *Current topics in medicinal chemistry, 3*(2), 141-54.
- Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan masa hidup*. Erlangga.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan, 5*(1), 40-47.
- Marhamah, F., & Hamzah, H. B. (2016). The relationship between social support and academic stress among first year students at Syiah Kuala University. *Jurnal Psikoislamedia, 1*(1).
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Empati, 3*(1), 1-7.
- Nathania & Godwin. (2012). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA X di Jakarta Barat. Fakultas Psikologi Universitas Bina Nusantara
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology, 11*(1), 1-24.
- Rahmandani, A. (2015). Pemaafan dan aspek kognitif dari stres pada mahasiswa jurusan kebidanan tingkat dua. *Jurnal Psikologi, 14*(2), 118-128.
- Sarafino, E. P., & Timothy W. S. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th edition). John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology*. John Wiley & Sons, Inc.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati, 5*(2), 296-302.
- Suwartika, I., A., Nurdin & Ruhmadi, E. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman, 9*(3): 173-189.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience a mid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *International Journal of Social Work, 9*(2), 106-125.
- Womble, L. P. (2001). Impact of stres factors on college students academic performance. *University of North Carolina at Charlotte*.