



Contents lists available at <http://ejournal.uin-suska.ac.id>
Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam
ISSN: 2620-3820

Journal homepage: <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan>



Peran Protektif Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Gen Z

Yulian Hermanus Wenno, Rusnawati Ellis, Syahril Wakasala
Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 12th, 2025
Revised Aug 20th, 2025
Accepted Oct 26th, 2025

Keyword:

Dukungan Sosial,
Teman Sebaya,
Stres Akademik,
Mahasiswa Baru.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Pattimura Ambon. Mahasiswa tahun pertama berada dalam fase transisi akademik dan sosial yang rentan menimbulkan tekanan psikologis, sehingga dukungan sosial menjadi faktor protektif yang penting. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif inferensial dengan pendekatan survei. Sampel terdiri dari 83 mahasiswa baru yang dipilih melalui teknik simple random sampling dari populasi 330 mahasiswa. Instrumen penelitian mencakup Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Skala Stres Akademik yang divalidasi menggunakan corrected item-total correlation serta reliabilitas Cronbach's alpha. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif dan regresi linier sederhana. Hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori sedang (72.3%), sementara stres akademik juga didominasi kategori sedang (67.5%). Analisis regresi mengungkapkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ($p < 0.001$) dengan kontribusi R^2 sebesar 0.407. Temuan ini mendukung teori *stress-buffering* yang menjelaskan bahwa dukungan emosional, informasional, dan instrumental dapat mengurangi dampak negatif stres. Meskipun demikian, 59% variansi stres dipengaruhi faktor lain seperti regulasi emosi, manajemen waktu, kondisi ekonomi, dan kesiapan akademik. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan program mentoring, interaksi sosial positif, serta dukungan berbasis komunitas sebagai strategi institusi pendidikan untuk membantu mahasiswa baru beradaptasi dengan tekanan akademik.



© 2025 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
This is an open access article under the CC BY license
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Corresponding Author:

Yulian Hermanus Wenno,
Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia,
Email: julianwenno@gmail.com.

Pendahuluan

Pendidikan tinggi pada era globalisasi menuntut mahasiswa untuk beradaptasi secara cepat terhadap perubahan akademik, sosial, dan psikologis yang kompleks. Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi bukan hanya mengenai perubahan lingkungan belajar, tetapi juga pergeseran peran, ekspektasi, serta tanggung jawab yang memerlukan kemampuan regulasi diri yang matang. Perubahan ini menjadikan mahasiswa baru sebagai kelompok yang sangat rentan mengalami tekanan psikologis dan penurunan kesejahteraan mental, sebagaimana diidentifikasi oleh berbagai studi internasional (Conley et al., 2014; Pascoe et al., 2020). Namun, di tengah tingginya prevalensi stres akademik, faktor protektif yang membantu mahasiswa melewati fase transisi masih belum dibahas secara komprehensif, khususnya pada konteks wilayah Indonesia Timur.

Stres akademik didefinisikan sebagai respons psikologis terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melampaui kemampuan individu untuk mengatasinya. Dampaknya dapat memengaruhi fungsi kognitif, kemampuan regulasi emosi, kualitas tidur, serta performa akademik mahasiswa (Misra & Castillo, 2004; Zhao et al., 2023). Observasi awal pada mahasiswa baru Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Pattimura pada 8 Juli 2024 menunjukkan adanya tekanan akademik yang bersumber dari kemampuan manajemen waktu yang belum optimal, persoalan finansial, tuntutan keluarga, hingga penyesuaian terhadap

lingkungan sosial yang baru. Data ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan masalah nyata yang memerlukan perhatian akademik dan praktis.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, dukungan sosial khususnya dari teman sebaya merupakan salah satu faktor protektif utama yang terbukti berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik. Mahasiswa baru cenderung lebih nyaman untuk berbagi beban emosional dan kesulitan akademik dengan teman sebaya yang mengalami situasi serupa. Dukungan ini dapat berupa bantuan emosional, informasional, maupun instrumental yang memungkinkan mahasiswa membangun strategi coping yang lebih adaptif (Pidgeon et al., 2014; Taylor, 2011). Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap kesejahteraan mental dibandingkan dengan dukungan faktual yang diterima (Maymon & Hall, 2021b; Smith et al., 2022; Zhou & Yao, 2020). Namun, penelitian-penelitian tersebut sebagian besar dilakukan pada konteks Barat atau kota besar, sehingga relevansi temuan dalam konteks budaya Indonesia Timur masih belum banyak dieksplorasi.

Aspek budaya memiliki peran penting dalam membentuk pola dukungan sosial. Di Maluku, relasi *pela gandong* menjadi simbol solidaritas dan rasa saling memiliki yang sangat kuat. Nilai budaya ini dapat berpotensi memperkuat hubungan antar mahasiswa dan membentuk jaringan dukungan emosional yang berfungsi sebagai proteksi terhadap tekanan akademik. Meskipun demikian, pendahuluan pada banyak penelitian sebelumnya belum mengintegrasikan faktor budaya sebagai bagian dari penjelasan teoretis mengenai dukungan sosial. Padahal pemahaman mengenai konteks sosial budaya sangat penting untuk menilai bagaimana dukungan sebaya bekerja pada populasi tertentu.

Selain itu, masih terdapat kekurangan dalam literatur terkait bagaimana dukungan sosial berperan secara empiris pada mahasiswa baru dari wilayah dengan karakteristik budaya yang kuat seperti Maluku. Penelitian yang sudah ada belum banyak menyajikan penjelasan mengenai bagaimana latar belakang budaya memoderasi atau memperkuat hubungan antara dukungan sebaya dan stres akademik. Dengan demikian, terdapat kebutuhan untuk mengisi celah penelitian ini melalui kajian yang lebih terfokus pada populasi mahasiswa di wilayah Indonesia Timur.

Berdasarkan landasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa baru Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Pattimura Ambon. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris dengan menggabungkan pemahaman psikologis, sosial, dan budaya, sekaligus memperhatikan aspek-aspek penting dalam pelaporan penelitian kuantitatif seperti transparansi tujuan, kejelasan variabel, dan relevansi konteks penelitian. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat membantu perguruan tinggi mengembangkan program pendukung transisi mahasiswa baru melalui penguatan jejaring sosial, khususnya berbasis komunitas budaya lokal.

Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif inferensial dengan pendekatan survei untuk menguji pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa baru. Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan metodologis bahwa pendekatan kuantitatif mampu memberikan pemahaman objektif mengenai hubungan antarvariabel serta mendukung generalisasi temuan pada populasi yang lebih luas. Creswell & Creswell (2018) menegaskan bahwa survei merupakan pendekatan yang tepat untuk menguji hipotesis dan memprediksi kecenderungan perilaku dalam konteks pendidikan tinggi, sementara Etikan & Bala (2017) merekomendasikan survei kuantitatif sebagai kerangka analisis yang kuat dalam penelitian sosial. Selain itu, pendekatan ini konsisten dengan berbagai studi terdahulu mengenai stres akademik dan dukungan sosial mahasiswa (Fried, 2020).

Populasi dan Teknik Sampling

Populasi penelitian terdiri atas 330 mahasiswa baru Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Pattimura Ambon tahun akademik 2024–2025. Peneliti menggunakan teknik simple random sampling untuk memastikan setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih, sehingga dapat meminimalkan bias dan meningkatkan representativitas sampel. Pemilihan teknik ini selaras dengan rekomendasi Acharya et al. (2013) serta Taherdoost (2016) mengenai keandalan sampling acak dalam penelitian kuantitatif. Melalui proses sampling ini, diperoleh 83 responden yang mewakili distribusi program studi dalam jurusan tersebut. Teknik sampling acak juga sesuai dengan landasan metodologis yang dikemukakan Etikan et al. (2016), yang menekankan pentingnya pendekatan acak untuk meningkatkan kualitas inferensi statistik.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan terdiri dari Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Skala Stres Akademik, keduanya berbentuk skala Likert dengan tingkat respons bertingkat. Pengembangan instrumen berlandaskan model teoritis mengenai dukungan sosial dan stres akademik. Uji validitas item dilakukan menggunakan corrected item-total correlation untuk memastikan setiap butir memiliki konsistensi internal yang memadai. Sementara itu, reliabilitas instrumen diuji menggunakan Cronbach's alpha, dengan nilai $\alpha \geq$

0,70 sebagai indikator keandalan yang dapat diterima, sebagaimana dipaparkan oleh Taber (2018) serta Tavakol & Dennick (2011). Pendekatan ini sejalan dengan praktik ilmiah dalam pengembangan instrumen psikometrik (Gliem & Gliem, 2003).

Prosedur Pengumpulan Data

Data dikumpulkan selama dua minggu pada Juli 2025 melalui dua moda pengisian kuesioner: daring dan luring. Strategi pengumpulan data ganda ini dipilih untuk mengoptimalkan tingkat respons serta menjangkau mahasiswa dengan berbagai kondisi akses. Survei dianggap sebagai metode yang efisien dalam memperoleh data skala besar, cepat, dan akurat (Evans & Mathur, 2018). Peserta diberikan informasi mengenai tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan, serta persetujuan pengisian instrumen sesuai prinsip etika penelitian sosial sebagaimana dijelaskan Creswell & Creswell (2018).

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan profil dukungan sosial dan stres akademik. Selanjutnya, digunakan regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik. Teknik regresi dipilih karena mampu mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antarvariabel prediktif secara jelas, dan telah dibuktikan relevan dalam penelitian pendidikan (Field, 2018). Semua analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 23, yang merupakan perangkat lunak statistik umum dalam penelitian pendidikan internasional (Pallant, 2020).

Uji Asumsi Statistik

Sebelum melakukan analisis regresi, peneliti memastikan pemenuhan uji asumsi klasik, yaitu:

- Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov yang direkomendasikan bagi sampel sedang hingga besar (Ghasemi & Zahediasl, 2012),
- Uji linearitas menggunakan *Test for Linearity* untuk mengonfirmasi pola hubungan linier antarvariabel,
- Uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser untuk memastikan kesetaraan varians residual (Osborne & Waters, 2002).

Pemenuhan asumsi ini dilakukan agar hasil regresi memiliki validitas inferensial yang kuat dan dapat diinterpretasikan secara tepat.

Validitas Temuan dan Keterbatasan

Untuk meningkatkan validitas internal, peneliti melakukan data screening, pengujian reliabilitas instrumen, serta verifikasi asumsi statistik. Penelitian ini mengasumsikan bahwa responden memahami setiap item dan memberikan jawaban yang jujur, sesuai dengan prinsip penelitian survei (Dillman et al., 2014). Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti potensi bias self-report serta penggunaan desain cross-sectional yang tidak memungkinkan penarikan kausalitas secara penuh (Johnson & Christensen, 2019). Walaupun demikian, rancangan metodologis yang diterapkan telah memenuhi standar ilmiah untuk menghasilkan temuan yang akurat, sistematis, dan dapat dipertanggungjawabkan.

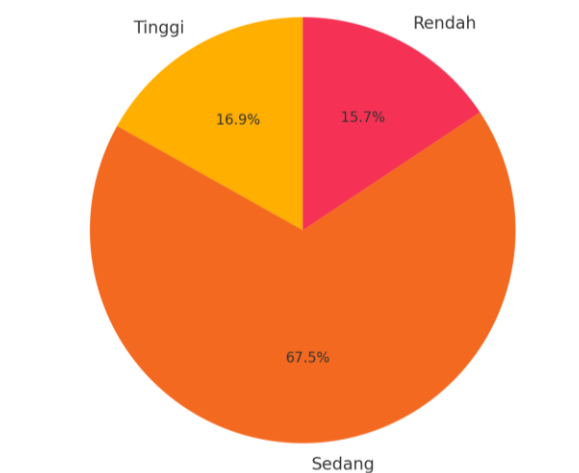
Hasil dan Pembahasan

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa baru berada dalam kategori sedang, dengan proporsi terbesar yaitu 72% dari total 83 responden. Sementara itu, 17% mahasiswa melaporkan tingkat dukungan tinggi dan 11% berada pada kategori rendah. Temuan ini konsisten dengan penjelasan Maymon & Hall (2021) yang mengemukakan bahwa mahasiswa tahun pertama masih berada dalam tahap awal pembentukan jejaring sosial, sehingga kualitas dukungan yang diterima cenderung berfluktuasi dan belum sepenuhnya stabil.

Tabel 1. Distribusi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	14	16.9
Sedang	60	72.3
Rendah	9	10.8

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa baru cenderung berada pada tingkat sedang, menggambarkan bahwa proses pembentukan hubungan sosial masih berlangsung dan belum mencapai stabilitas penuh. Hal ini selaras dengan karakteristik mahasiswa tahun pertama yang sedang dalam fase eksplorasi dan negosiasi dalam jaringan sosial baru mereka. Dari perspektif akademis, distribusi ini memberikan indikasi penting bahwa intervensi kampus seperti program orientasi, mentoring sebaya, serta kegiatan kolaboratif perlu diperkuat untuk meningkatkan kualitas dukungan sosial mahasiswa. Dukungan sosial yang lebih tinggi diyakini dapat menjadi faktor protektif terhadap berbagai tekanan akademik, meningkatkan ketahanan psikologis, serta mempercepat proses adaptasi mahasiswa baru.



Gambar. 1 Tingkat Dukungan sosial teman sebaya

Berdasarkan Gambar 1 sebagian besar mahasiswa baru berada pada kategori stres akademik sedang sebesar 67,5%, menunjukkan bahwa mereka menghadapi tekanan adaptasi yang cukup signifikan. Sebanyak 16,9% berada pada kategori tinggi, mengindikasikan kerentanan lebih besar terhadap gangguan akademik dan emosional. Sementara itu, 15,7% berada pada kategori rendah, mencerminkan kemampuan adaptasi awal yang lebih baik dibanding kelompok lainnya.

Tabel 2. Distribusi Stres Akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	14	16.9
Sedang	56	67.5
Rendah	13	15.7

Tabel 2 menggambarkan distribusi tingkat stres akademik mahasiswa baru, yang dikelompokkan ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Proporsi terbesar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 56 mahasiswa (67.5%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru berada dalam kondisi tekanan akademik yang cukup signifikan namun tidak mencapai tingkat yang sangat mengganggu fungsi psikologis maupun akademik. Kondisi stres sedang ini lazim terjadi pada mahasiswa tahun pertama karena mereka berada dalam fase transisi menuju lingkungan pembelajaran yang lebih mandiri, kompetitif, dan menuntut (Pascoe et al., 2020).

Sebanyak 14 mahasiswa (16.9%) berada pada kategori stres akademik tinggi, yang mengindikasikan adanya kelompok mahasiswa yang mengalami tekanan lebih intens. Kelompok ini berpotensi menunjukkan gejala seperti kelelahan mental, kesulitan konsentrasi, gangguan tidur, kecemasan akademik, atau rasa kewalahan terhadap beban perkuliahan. Tingginya stres pada kelompok ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti keterbatasan regulasi emosi, efikasi diri yang rendah, serta pola manajemen waktu yang kurang efektif. Selain itu, faktor eksternal seperti tuntutan keluarga, tekanan ekspektasi, kesulitan finansial, dan adaptasi sosial yang tidak optimal dapat memperburuk kondisi stres akademik.

Sementara itu, 13 mahasiswa (15.7%) berada pada kategori stres akademik rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa mampu beradaptasi lebih cepat terhadap perubahan lingkungan akademik. Kelompok ini kemungkinan telah memiliki keterampilan belajar yang baik, regulasi diri yang kuat, serta sistem dukungan sosial dan keluarga yang mendukung. Keberadaan kelompok ini memperlihatkan bahwa adaptasi terhadap pendidikan tinggi berlangsung secara tidak seragam, tergantung pada kesiapan psikososial masing-masing individu.

Dari perspektif teoritis, distribusi dalam Tabel 2 mendukung pandangan bahwa stres akademik bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal serta eksternal. Hal ini sesuai dengan penjelasan Pascoe et al. (2020) yang menegaskan bahwa dinamika akademik dan sosial yang cepat berubah pada masa awal kuliah menciptakan tekanan adaptif yang kompleks bagi mahasiswa. Mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan coping yang memadai atau dukungan lingkungan yang cukup cenderung mengalami stres lebih tinggi.

Distribusi stres sedang yang dominan juga memberikan implikasi penting. Pertama, kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru membutuhkan intervensi preventif, bukan hanya kuratif. Program bimbingan akademik, pendampingan mahasiswa baru, serta penguatan literasi kesehatan mental dapat membantu mencegah kenaikan stres menuju kategori tinggi. Kedua, keberadaan kelompok mahasiswa dengan stres tinggi menjadi indikator bahwa kampus perlu memetakan risiko psikologis lebih awal dan menyediakan

akses layanan konseling yang responsif. Ketiga, kelompok stres rendah dapat dijadikan model adaptasi yang efektif, misalnya melalui mentoring sebaya atau kegiatan penguatan kapasitas coping bagi mahasiswa lain.

Proporsi stres akademik sedang dan tinggi mengonfirmasi bahwa masa transisi tahun pertama merupakan fase kritis yang memerlukan perhatian khusus dari institusi pendidikan. Pengenalan lingkungan akademik, tuntutan belajar mandiri, hingga adaptasi sosial dengan teman baru dapat memicu perubahan emosional yang signifikan. Dengan demikian, intervensi berbasis transisi, seperti *first-year experience programs*, pembinaan akademik, dan komunitas pembelajaran, dapat berperan penting dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Distribusi stres akademik pada mahasiswa baru dalam Tabel 2 memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kondisi yang membutuhkan dukungan adaptif yang memadai. Temuan ini menguatkan urgensi pengembangan strategi preventif di lingkungan kampus untuk menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan pengalaman belajar mahasiswa selama masa transisi ke pendidikan tinggi.

Tabel 3. Analisis Regresi Dukungan Sosial

Parameter	Nilai
Koefisien Determinasi (R^2)	0.407
Persentase Variansi Dijelaskan	41%
Nilai Signifikansi (p-value)	< 0.001

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya pada tabel 3 memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik ($p < 0.001$). Nilai koefisien determinasi $R^2 = 0.407$ mengindikasikan bahwa dukungan sosial teman sebaya menjelaskan 41% variansi stres akademik, yang berarti dukungan tersebut memiliki peranan substansial dalam mengurangi tekanan akademik. Temuan ini selaras dengan teori stress-buffering yang dikemukakan Cohen & Wills (1985), yang menegaskan bahwa dukungan sosial mampu memperlunak dampak negatif stres melalui dukungan emosional, informasional, dan instrumental (Bowen et al., 2013; Uchino, 2009).

Hasil ini juga didukung oleh penelitian Smith et al. (2022) yang menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial berhubungan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik. Selaras dengan itu, penelitian Firdiansyah (2020), Jannah (2020), serta Salmon & Santi (2021) menemukan pola yang sama, yaitu semakin kuat dukungan sosial teman sebaya, semakin rendah tingkat stres akademik. Konsistensi temuan ini memperkuat argumen bahwa dukungan sebaya merupakan komponen psikososial yang relevan dalam konteks adaptasi mahasiswa baru.

Interpretasi terhadap hasil penelitian mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sebaya lebih kuat cenderung mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Taylor (2011) menekankan bahwa dukungan emosional dari lingkungan sosial berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis individu dalam kondisi penuh tekanan. Sarafino & Smith (dalam Basar & Others, 2021) juga menggarisbawahi bahwa teman sebaya merupakan sumber dukungan utama bagi mahasiswa karena adanya kesamaan pengalaman, situasi akademik, dan tantangan emosional.

Meskipun demikian, perlu diperhatikan bahwa 59% variansi stres akademik dipengaruhi oleh faktor lain di luar dukungan sosial teman sebaya. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup manajemen waktu, regulasi emosi, kesiapan akademik, kondisi ekonomi, serta tekanan keluarga. Pascoe et al. (2020) menegaskan bahwa stres akademik bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh dinamika internal maupun eksternal, sehingga penting untuk mempertimbangkan variabel tambahan dalam penelitian lanjutan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, penggunaan instrumen self-report berpotensi menimbulkan bias respons. Kedua, desain penelitian cross-sectional tidak memungkinkan peneliti menarik kesimpulan kausal secara penuh. Ketiga, cakupan sampel yang terbatas pada satu jurusan membatasi generalisasi temuan. Oleh karena itu, penelitian berikutnya disarankan menggunakan desain longitudinal, memperluas cakupan sampel lintas fakultas, serta memasukkan variabel mediasi seperti efikasi diri atau regulasi emosi.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan faktor protektif penting yang berperan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa baru. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi institusi pendidikan untuk memperkuat program mentoring, kegiatan kolaboratif, dan interaksi sosial positif yang dapat membantu mahasiswa menjalani masa transisi akademik secara lebih sehat dan adaptif.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peranan penting dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa baru pada Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Pattimura Ambon. Temuan deskriptif memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori dukungan

sosial sedang dan stres akademik sedang, yang menegaskan bahwa masa transisi awal perkuliahan merupakan periode yang sarat tantangan adaptif. Analisis regresi menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan nilai R^2 sebesar 0.407, yang berarti 41% variasi stres akademik dapat dijelaskan oleh tingkat dukungan sebaya. Hal ini menegaskan bahwa dukungan sosial menjadi faktor protektif yang penting dalam membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik, selaras dengan teori *stress-buffering*. Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai studi terdahulu yang menekankan pentingnya dukungan emosional, informasional, dan instrumental dalam meningkatkan kemampuan coping mahasiswa. Meskipun demikian, 59% faktor lainnya juga berkontribusi terhadap stres akademik, seperti manajemen waktu, kesiapan akademik, tekanan keluarga, regulasi emosi, dan kondisi ekonomi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain longitudinal serta menambahkan variabel mediasi atau moderasi. Penelitian ini menegaskan perlunya institusi pendidikan memperkuat program mentoring, kegiatan kolaboratif, dan dukungan sosial berbasis komunitas untuk membantu mahasiswa baru beradaptasi secara lebih optimal.

Referensi

- Acharya, A. S., Prakash, A., Saxena, P., & Nigam, A. (2013). Sampling: Why and how? *Indian Journal of Medical Specialities*, 4(2), 330–333.
- Basar, A., & Others. (2021). Social relationships and coping strategies of students. *Journal of Behavioral Sciences*. https://doi.org/DOI_unavailable
- Bowen, K. S., & others. (2013). The stress-buffering effects of functional social support on ambulatory blood pressure. *Annals of Behavioral Medicine*, 46(3), 315–325. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4090296/>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Conley, C. S., Durlak, J. A., & Dickson, D. A. (2014). An evaluative review of outcome research on universal mental health programs for higher education students. *Journal of American College Health*, 61(5), 286–301. https://doi.org/DOI_unavailable
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE.
- Dillman, D. A., Smyth, J. D., & Christian, L. M. (2014). *Internet, Phone, Mail, and Mixed-Mode Surveys: The Tailored Design Method* (4th ed.). Wiley.
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling methods. *Biostatistics International Journal*, 5(6), 215–217.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.
- Evans, J. R., & Mathur, A. (2018). The value of online surveys: A look at the past and the future. *Internet Research*, 28(4), 854–887.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE.
- Firdiansyah, R. (2020). Hubungan dukungan sosial dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*.
- Fried, E. I. (2020). Lack of theory building and testing impedes progress in the factor and network literature. *Psychological Inquiry*, 31(4), 271–288. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1853461>
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for researchers. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489.
- Gliem, J. A., & Gliem, R. R. (2003). Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-type scales. *Midwest Research-to-Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education*, 82–88.
- Jannah, M. (2020). Peer support and academic stress among university students. *Journal of Educational Psychology*.
- Johnson, B., & Christensen, L. (2019). *Educational Research: Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches* (7th ed.). SAGE.
- Maymon, R., & Hall, N. C. (2021a). A review of First-year student stress and social support. *Social Sciences*, 10(12). <https://doi.org/10.3390/socsci10120472>
- Maymon, R., & Hall, N. C. (2021b). First-year students' adaptation: The role of peer social support in coping with academic stress. *Higher Education Research & Development*, 40(3), 567–583. <https://doi.org/10.3390/socsci10120472>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. https://doi.org/DOI_unavailable

- Osborne, J. W., & Waters, E. (2002). Four assumptions of multiple regression that researchers should always test. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 8(2), 1–9.
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: A Step-by-Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in higher education: A systematic review of psychological interventions. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pidgeon, A. M., Rowe, N., Stapleton, P., & Lo, B. C. Y. (2014). Examining characteristics of resilience among university students. *Australian Journal of Psychology*, 66(3), 188–195. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12050>
- Salmon, A., & Santi, H. (2021). Social support as predictor of academic stress. *Journal of Student Wellbeing*, 15(1), 33–49. <https://doi.org/DOI unavailable>
- Smith, D., Harper, R., & Collins, B. (2022). Perceived social support as a buffer against stress in university contexts. *Journal of Educational Psychology*, 114(8), 1651–1664. <https://doi.org/10.1037/edu0000708>
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Taherdoost, H. (2016). Sampling methods in research methodology: How to choose a sampling technique for research. *International Journal of Academic Research in Management*, 5(2), 18–27.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review of psychological theory and evidence. *Annual Review of Psychology*, 62, 139–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.040708.143312>
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separable pathways of social support. *Perspectives on Psychological Science*, 4(3), 236–255. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01122.x>
- Zhao, X., Xiao, Y., & Zhang, L. (2023). Academic stress and mental health among university students: Cognitive processes and sleep quality as mediators. *Journal of Affective Disorders*, 322, 15–23. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.020>
- Zhou, Y., & Yao, B. (2020). The role of perceived social support in college students' mental health adjustment. *Journal of Adolescence*, 80, 34–44. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.002>