

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA
TINGKAT SATU PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS UDAYANA**

**I Made Sucitayasa^{*1}, Ni Made Dian Sulistiowati¹, Kadek Eka Swedarma¹,
Putu Ayu Emmy Savitri Karin¹**

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
*korespondensi penulis, e-mail: madesucita69@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa awal merupakan mahasiswa yang berada pada tahap awal studi di perguruan tinggi, biasanya pada tahun pertama atau kedua yang rentan terjadi stres. Salah satu faktor yang berhubungan yaitu dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa tingkat satu Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini melibatkan 94 orang sebagai responden dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarluaskan kuesioner tentang tingkat stres dan dukungan sosial. Hasil uji analisis dilakukan dengan menggunakan *spearman rho*. Hasil penelitian menunjukkan 77,6% mengalami stres sedang, 62,8% dengan dukungan sosial yang tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa tingkat satu Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan nilai $r = -0,301$ dan $p = 0,003$. Oleh karena itu, dukungan sosial sangat diperlukan oleh mahasiswa tingkat satu untuk beradaptasi di lingkungan perkuliahan yang baru.

Kata kunci: dukungan sosial, mahasiswa tingkat satu, tingkat stres

ABSTRACT

Early students are students who are in the early stages of their studies at university, usually in the first or second year who are prone to stress. One of the factors related is social support. This study aims to determine the relationship between social support and the level of stress of first-year students of the Bachelor of Nursing and Nurse Professional Education Study Program, Faculty of Medicine, Udayana University. The type of research used in this study is quantitative research, with the approach used, namely cross sectional. This study involved 94 people as respondents with a total sampling technique. Data collection was carried out by distributing questionnaires about stress levels and social support. Next, an analysis was carried out with spearman rho. The results of the study showed that 77,6% experienced moderate stress, 62,8% with high social support. There is a significant relationship between social support and the stress level of first-year students of the Bachelor of Nursing and Nurse Professional Education Study Program, Faculty of Medicine, Udayana University, with a value of $r = -0,301$ and $p = 0,003$. Therefore, social support is very necessary for first-year students to adapt to the new lecture environment.

Keyword: first-year students, social support, stress levels

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sebutan baru bagi siswa SMA yang memilih untuk melanjutkan studi ke jenjang berikutnya. Pada tahun pertama perkuliahan, mahasiswa tersebut disebut mahasiswa baru, kemampuan beradaptasi sosial mahasiswa baru sangat berperan penting dalam menjamin keberlangsungan perkuliahan pada mahasiswa tersebut (Rasyid & Chusairi, 2021). Memasuki universitas berarti memasuki situasi kehidupan dan situasi belajar yang berbeda dengan yang dialami pada lingkungan sekolah menengah. Penyesuaian diri yang paling terlihat pada mahasiswa baru berkaitan dengan sistem pembelajaran yang berbeda dengan sekolah menengah (Syahputra *et al.*, 2018).

Penyesuaian diri adalah salah satu bagian dari proses dimana individu memiliki kematangan yang sudah lebih baik ketika merespon kebutuhan terhadap lingkungan yang sedang mereka hadapi. Penyesuaian diri akan menjadi hal yang rumit untuk masing-masing individu, karena cara setiap orang ketika merespon satu kebutuhan dapat bertentangan dengan persyaratan yang ada di lingkungan individu (Wiyono *et al.*, 2023).

Secara global, didapatkan data sekitar 39,6%-61,3% mengalami stres akademik. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik mencapai 36,7%-71,6%, dimana angka tersebut menunjukkan rendahnya resiliensi mahasiswa di Indonesia (Wiyono *et al.*, 2023). Stres yang dialami mahasiswa tingkat I dapat disebabkan oleh karena perbedaan yang signifikan dalam proses pembelajaran serta proses transisi dari SMA ke perkuliahan (Keo *et al.*, 2020).

Stres merupakan suatu respon yang dirasakan oleh seseorang ketika dihadapkan pada suatu peristiwa atau kejadian yang mengancam dan mengakibatkan keadaan yang terganggu bagi individu (Inayati *et al.*, 2022). Stres dapat memberikan pengaruh positif ataupun negatif bagi individu. Saat stres melebihi dari batas individu akan menimbulkan berbagai macam perasaan

emosional seperti marah, cemas, khawatir, frustasi, tidak percaya diri, dan depresi. Stres tentunya dapat dicegah sehingga tidak mengarah pada stres yang negatif. Kondisi stres dapat diantisipasi lebih cepat ketika individu memiliki tempat sebagai pendukung dirinya ketika mengalami suatu masalah.

Dukungan sosial adalah suatu hal yang mengacu pada pertolongan dan kepedulian seseorang terhadap diri orang lain sehingga orang yang mendapatkan dukungan sosial akan merasakan perasaan senang, diterima, dihargai, dan dicintai dalam suatu kelompok. Dukungan sosial menjadi faktor penting dalam mengatasi stres individu (Angela, 2023).

Penelitian oleh Rusnawati (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada dukungan sosial dalam menurunkan stres. Ketika individu menghadapi tantangan atau situasi krisis, dukungan sosial yang mencakup dimensi pendampingan, emosional, dan informasional dapat memberikan bantuan yang berarti bagi mahasiswa baru dalam menghadapi tekanan tersebut. Penelitian lain oleh Harahap *et al* (2020), dukungan sosial memiliki peran yang penting untuk membantu mahasiswa dalam beradaptasi di lingkungan yang baru sehingga dapat mengurangi stres yang dirasakan. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan peran dukungan sosial dari berbagai sumber, mengingat dampaknya yang signifikan dalam mengurangi stres pada mahasiswa baru yang menjadi tujuan penelitian ini yang menyoroti peran dukungan sosial dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa baru dan menekankan bahwa dukungan sosial adalah aspek yang perlu diperhatikan oleh individu-individu yang berinteraksi dengan mahasiswa baru.

Studi pendahuluan dilakukan peneliti pada 14 mahasiswa keperawatan Universitas Udayana. Ketika cemas, didapatkan sebanyak 6 orang merasa gugup, takut, sulit berkonsentrasi, dan berkeringat dingin. Ketika mengalami kecemasan,

dukungan sosial mahasiswa berasal dari orang tua, teman sebaya, dan pasangan/pacar. Sebagai bentuk dukungan yang dirasakan, mahasiswa menyatakan membutuhkan saran/masukan, ingin didengarkan keluh kesah, dan ingin mendapatkan motivasi dari orang lain. Aktivitas yang mahasiswa lakukan untuk mengendalikan kecemasan dengan beribadah, memotivasi diri sendiri, mengalihkan dengan mendengarkan lagu serta dengan menyibukkan diri. Prodi

keperawatan ditemukan data belum ada program khusus untuk memberikan kesempatan mahasiswa baru secara bertahap dibantu untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelatif dan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini sudah dilakukan uji kelayakan etik dengan keputusan etik nomor 1659/UN14.2.2.VII.14/LT/2024 serta telah memenuhi prinsip etika penelitian.

Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 94 orang dengan teknik *sampling* yang

digunakan yaitu *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dukungan sosial *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dan kuesioner tingkat stres *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikirimkan dalam bentuk *link google form*. Uji hubungan yang digunakan adalah uji *spearman rho*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Analisis Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin (n=94)

Karakteristik Responden		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	86	91,5
	Laki-laki	8	8,5
	Total	94	100,0
Umur	18 tahun	18	19,1
	19 tahun	69	73,4
	20 tahun	7	7,4
	Total	94	100,0

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 86 orang (91,5%) dan mayoritas

usia responden yaitu 19 tahun sebanyak 69 orang (73,4%).

Tabel 2. Analisis Gambaran Dukungan Sosial dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu PSSKPPN Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (n=94)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Mean ± Standar Deviasi	Median ± Variance	Min-Max
Dukungan Sosial					
Sedang	35	37,2	36,95 ± 4,5	37 ± 20,84	26-48
Tinggi	59	62,8			
Tingkat Stres					
Ringan	9	9,6			
Sedang	73	77,7	20,6 ± 5,3	20,6 ± 5,3	9-35
Tinggi	12	12,8			
Total	94	100,0			

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi sebanyak 59 orang (62,8%) dengan rata-rata skor dukungan sosial adalah 36,95 dan standar deviasi 4,5. Skor dukungan sosial terendah yaitu 26 dan skor tertinggi yaitu 48.

Mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang sebanyak 73 orang (77,7%) dengan rata-rata skor tingkat stres adalah 20,6 dan standar deviasi 5,3. Skor tingkat stres terendah yaitu 9 dan skor tertinggi yaitu 35.

Tabel 3. Analisis Gambaran Indikator Dukungan Sosial pada Mahasiswa Tingkat Satu PSSKPPN Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (n=94)

Variabel	Percentase (%)
Keluarga	35
Teman	32
<i>Significant Others</i>	33

Berdasarkan tabel 3, mayoritas sumber dukungan sosial responden bersumber dari keluarga yaitu sebesar 35%,

dari orang lain sebesar 33% dan dari teman sebesar 32%.

Tabel 4. Tabulasi Silang antara Karakteristik Responden dengan Variabel Dukungan Sosial dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu PSSKPPN Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (n=94)

Karakteristik Responden	Dukungan Sosial						Tingkat Stres			
	Rendah	Sedang	Tinggi	Ringan	Sedang	Berat	n	%	n	%
Umur										
18 tahun	0	0	6	6,4	12	12,8	3	3,2	14	14,9
19 tahun	0	0	27	28,7	42	44,7	6	6,4	53	56,4
20 tahun	0	0	2	2,1	5	5,3	0	0	6	6,4
Total	0	0	35	37,2	59	62,8	9	9,8	73	77,6
Jenis Kelamin										
Laki-laki	0	0	2	2,1	6	6,4	0	0	7	7,4
Perempuan	0	0	33	35,1	53	56,4	9	9,6	66	70,2
Total	0	0	35	37,2	59	62,8	9	9,6	73	77,6

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan distribusi persentase tingkat dukungan sosial dan tingkat stres responden berdasarkan karakteristik umur dan jenis kelamin. Berdasarkan umur, responden dengan usia 18 tahun memiliki persentase dukungan sosial sedang 6,4% dan tinggi 12,8% dengan tingkat stres ringan sebesar 3,2%, sedang 14,9%, dan berat 1,1%. Responden usia 19 tahun memiliki persentase dukungan sosial sedang 28,7% dan tinggi 44,7% dengan tingkat stres ringan 6,4%, sedang 56,4%, dan berat

10,6%. Sementara itu, responden usia 20 tahun memiliki persentase dukungan sosial sedang 2,1% dan tinggi 5,3%, dengan tingkat stres sedang 6,4% dan berat 1,1%.

Dilihat dari jenis kelamin, responden laki-laki memiliki persentase dukungan sosial sedang 2,1%, dan tinggi 6,4%, dengan tingkat stres sedang 7,4%, dan berat 1,1%. Sementara itu, responden perempuan memiliki persentase dukungan sosial sedang 35,1%, dan tinggi 56,4%, dengan tingkat stres ringan 9,6%, sedang 70,2%, dan berat 11,7%.

Tabel 5. Tabulasi Silang antara Dukungan Sosial dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu PSSKPPN Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (n=94)

Tingkat Stres (PSS)	Dukungan Sosial (MSPSS)				n	%		
	Sedang		Tinggi					
	n	%	n	%				
Ringan	1	1,1	8	8,5	9	9,6		
Sedang	23	24,5	50	53,2	73	77,7		
Berat	11	11,7	1	1,1	12	12,8		
Jumlah	35	37,2	59	62,8	94	100		

Tabel 5 menggambarkan hubungan antara tingkat stres dan dukungan sosial yang dirasakan oleh responden. Dari tabel

tersebut, terlihat bahwa responden dengan dukungan sosial tinggi memiliki tingkat stres sedang (53,2%).

Tabel 6. Hasil Uji Spearman Rho Variabel Penelitian

Variabel	p-value	r
Dukungan sosial vs tingkat stres	0,003	-0,301

Tabel 6 menunjukkan hasil uji korelasi dukungan sosial dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dan diperoleh nilai koefisien korelasi (r) yaitu -0,301, nilai

signifikansi yaitu 0,003 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu dengan kekuatan hubungan negatif yang berarti semakin besar dukungan sosial yang diterima, maka tingkat stres akan semakin rendah.

PEMBAHASAN

Dukungan sosial adalah suatu bentuk tindakan oleh seseorang berupa nasihat, motivasi, dan arahan yang diberikan pada saat kita sedang dalam masa terpuruk (Kurniawan & Eva, 2020). Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai suatu sikap dan perilaku yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain untuk membuat orang tersebut nyaman, merasa diterima, dan dibutuhkan.

Berdasarkan hasil analisis univariat, menunjukkan sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat satu di Universitas Udayana memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi, yaitu sebanyak 59 orang (62,8%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Eva *et al* (2020) yang mendapatkan sebanyak 95,6% dari 354 mahasiswa di Universitas Negeri Malang memiliki persepsi dukungan sosial dalam kategori tinggi. Menurut Rasyid (2021), penyesuaian diri pada mahasiswa selama berada di lingkungan perguruan tinggi yang baru memengaruhi sumber dan persepsi mahasiswa terkait penerimaan dukungan sosial.

Dukungan sosial terbesar dalam penelitian ini yaitu keluarga sebanyak 35%. Menurut peneliti, dukungan keluarga menjadi sangat besar dikarenakan mahasiswa tingkat satu belum bisa terbuka kepada teman sebaya dan masih perlu adaptasi dengan lingkungan sekitar mereka. Keluarga memberikan dukungan emosional dan psikologis, dukungan keluarga dapat memberikan stabilitas emosional dan rasa aman serta motivasi dan semangat. Menurut Area (2022), dukungan keluarga sangat berperan penting bagi mahasiswa baru dalam menghadapi berbagai tantangan akademis dan emosional. Kehadiran dan dukungan emosional dari keluarga memberikan rasa aman dan nyaman, membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Menurut peneliti, dukungan sosial sangat diperlukan oleh mahasiswa baru karena hal ini sangat memengaruhi semangat belajar dan prestasi mereka. Selain itu, hal ini juga membantu mereka selama masa transisi menjadi seseorang yang lebih dewasa.

Stres adalah suatu respon secara psikologis yang dialami oleh individu ketika dihadapkan oleh suatu peristiwa yang melampaui batas atau sulit untuk dihadapi dan diselesaikan. Menurut Lubis *et al* (2021), mahasiswa rentan mengalami masalah psikososial akibat *stressor* seperti perubahan dalam kehidupan mereka sehingga terpaksa beradaptasi atau menanggulangi *stressor* yang timbul.

Berdasarkan hasil analisis univariat, menunjukkan sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat satu di Universitas Udayana memiliki tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 73 orang (77,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rasyid dan Chusairi (2021), menemukan hasil serupa, yaitu sebagian besar mahasiswa Universitas Airlangga memiliki tingkat stres sedang sebanyak 40,4% dari 161 responden.

Pada mahasiswa keperawatan tingkat satu, ditemukan sebagian besar mengalami stres sedang, namun masih ada yang mengalami stres dalam kategori tinggi. Menurut Tuasikal dan Retnowati (2019), menyatakan bahwa mahasiswa tingkat satu banyak yang belum mampu untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi seperti perubahan dari tuntutan perkuliahan seperti pada pola belajar, rentang waktu belajar yang cukup panjang sehingga kesulitan untuk mengatur waktu dengan baik.

Stres yang terus terjadi akan menjadi ancaman bagi individu, hal ini dikarenakan stres tingkat berat dapat menimbulkan permasalahan psikologis lainnya seperti kecemasan, depresi, dan disfungsi sosial yang jika tidak dapat diatasi dengan baik akan berujung pada tindakan bunuh diri (Kurniati & Hamidah, 2021). Erindana *et al* (2021) menyebutkan beberapa faktor yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa baru atau tingkat satu meliputi harapan, dukungan sosial, efikasi diri, jenis kelamin, jurusan kuliah, tingkat perkuliahan, dan penyesuaian diri. *Stressor* mahasiswa juga dapat bersumber dari kehidupan akademiknya terutama dari tuntutan tugas-tugas perkuliahan (Hasbi, 2020). Maymon

dan Hall (2021) menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama menghadapi masalah psikologis utama yang diperburuk oleh proses penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan tinggi yang baru.

Mahasiswa yang merasa memiliki jaringan dukungan yang kuat akan lebih siap untuk mengatasi stres akademik dan emosional, sehingga institusi pendidikan tinggi harus menyediakan program dukungan sosial yang sesuai untuk mahasiswa baru, seperti bimbingan akademik, konseling psikologis, dan program pengembangan keterampilan sosial, untuk membantu mereka dalam mengatasi masalah selama tahun pertama kuliah (Cohen, 2004).

Berdasarkan hasil uji bivariat menggunakan *Spearman's rho*, didapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,003 yang artinya ada hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan nilai koefisien korelasi (r) yaitu -0,301, kekuatan hubungan negatif yang berarti semakin besar dukungan sosial yang diterima, maka tingkat stres akan semakin rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andariska dan Prasetyaningrum (2024), yang mendapatkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres. Hasil ini didukung oleh penelitian Audina (2023), yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang buruk memiliki kontribusi terhadap tingkat stres mahasiswa. Hal ini menyebabkan mahasiswa akan merasa sulit beradaptasi dan kesulitan untuk menghadapi setiap masalah dan tuntutan akademik sehingga hal-hal tersebut menjadi beban yang berat bagi mereka.

Sumber dukungan sosial terbesar yang diterima mahasiswa keperawatan tingkat satu di Universitas Udayana berasal dari keluarganya dan sumber dukungan terendah berasal dari teman. Menurut peneliti, kehidupan perkuliahan yang didominasi dengan kegiatan di kampus,

membuat mahasiswa lebih banyak berinteraksi dengan teman atau orang lainnya.

Menurut penelitian yang dilakukan Zubir (2012) dalam Maulina dan Sari (2018), pada periode awal seseorang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mereka akan dihadapkan dengan perubahan dalam hidupnya dikarenakan terdapat perbedaan terkait kurikulum dan sistem pembelajaran di SMA dan Universitas.

SIMPULAN

Mayoritas responden memiliki dukungan sosial tinggi dan tingkat stres sedang. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu Program Studi Sarjana

DAFTAR PUSTAKA

- Andariska, P. R., & Prasetyaningrum, J. (2024). *Hubungan Dukungan Sosial dan Hardiness Dengan Stress pada Mahasiswa Baru*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Angela, R. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tingkat Satu di Masa Pandemi. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id> 03.
- Audina, M. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1183–1190. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1673>
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.8.676>
- 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. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Inayati, Wenny, Nanik Prihartanti, and Partini. (2022). *Stres Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Motivasi Berprestasi, Kemampuan Adaptasi dan Dukungan Sosial pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*. https://journals.ums.ac.id/indeksphp/abdipti_konomi 3.
- Keo, Jitro, Wahyuni Kristinawati, and Adi Setiawan. 2020. Dukungan Sosial, Ketangguhan Pribadi, dan Stres Akulturasi Mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Salatiga. *Psikologika* 28.
- Kurniati, K., & Hamidah. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid -19. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BPPKM)*, 1(1), 649–655.
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau. *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper*, 152–162.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau dari Tingkat Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26858/jpk.v4i1.4753>
- Maymon, R., & Hall, N. C. (2021). A Review of First-Year Student Stress and Social Support. *Social Sciences*, 10(12), 472. <https://doi.org/10.3390/socsci10120472>
- Rasyid, Harun Al, and Achmad Chusairi. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa

Menurut peneliti, situasi ini akan menghabiskan banyak energi mahasiswa baru karena harus belajar berkomunikasi dengan banyak orang dan *setting* yang berbeda-beda. Oleh karena itu, pentingnya dilakukan pengenalan kehidupan kampus pada mahasiswa baru supaya mereka dapat mempersiapkan diri. Selain itu, lingkungan kampus juga perlu memberikan suasana lingkungan yang nyaman sebagai proses adaptasi supaya berjalan lancar.

- Universitas Airlangga.
<http://ejournal.unair.ac.id/index.php/brpkm>
1.
- Syahputra, A, Ri M Theresa, & Nurfitri Bustamam. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran' Jakarta Angkatan 2018*. <https://conference.upnvj.ac.id/03>.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Wiyono, Untung, Henny Indreswari, and Muslihati. (2023). Hubungan antara Keterampilan Koping dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Awal Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti Malang dan Rekomendasi bagi Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 08.