

Relationship between parental social support and academic stress of overseas students in the Guidance and Counseling Department of FIP UNP

Husnia Hamdyah Sukma¹, Zadrian Ardi²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: zadrian@fip.unp.ac.id

Abstract: Self-adjustment is needed by nomadic students, because nomadic students will adapt and changes to the new environment. Students who are unable to cope will experience stress, therefore adapting campus life is very important. One of the external factors of students academic stress is the lack of social support. This study aims to: (1) describe the social support of parents of nomadic students, (2) describe the academic stress of nomadic students, and (3) to test the relationship of parental social support with the academic stress of nomadic students. This research uses a quantitative approach with a correlational type. The subjects of this study were 137 nomadic students with *the Simple Random Sampling technique*. The instrument used is a questionnaire using *a likert scale*. The data were analyzed with descriptive statistical techniques and to test the relationship of social support to academic stress used *pearson product moment correlation techniques*. The results showed that: (1) the social support of the parents of overseas students was generally in the moderate category, (2) the academic stress of the overseas students was in the moderate category, and (3) there was a relationship between the social support of parents and the overseas students, and academic stress on nomadic students with a correlation coefficient of -0.446 and a significance value of 0.000 and a negative relationship. Based on the research results, it is expected that parents can provide proper social support so that students do not experience academic stress.

Keywords: Social Support, Stress Academic, Student Overseas.

Received December 30, 2021;

Revised December 28, 2021;

Accepted January 05, 2022;

Published January 10, 2022

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author

How to Cite: Sukma, H,H. Ardi, Z. 2022.Relationship between parental social support and academic stress of overseas students in the Guidance and Counseling Department of FIP UNP. JAIPTEKIN, 6 (1): pp. 15-20, DOI:[10.24036/4.11635](https://doi.org/10.24036/4.11635)

Pendahuluan

Kualitas pendidikan indonesia yang tidak merata yang disebabkan oleh terbatasnya sarana prasarana merupakan sebuah kendala yang dihadapi oleh masyarakat indonesia. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas pendidikan di indonesia yaitu alokasi dana yang minim untuk daerah-daerah yang jauh dari pusat pemerintahan, dengan tidak meratanya kualitas pendidikan terutama pada perguruan tinggi sehingga mendorong colon mahasiswa untuk keluar dari daerahnya/ perantau. mahasiswa perantau ialah individu yang berasal dari daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dengan tujuan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian di jenjang perguruan tinggi tingkat diploma, sarjana, magister atau spesialis (Ssiwandi, Weldina & Riselligia, 2020). Ketika seseorang memasuki lingkungan baru, ia akan merasakan berbagai permasalahan, yang disebabkan oleh perbedaan-perbedaan yang akan dihadapinya seperti perbedaan bahasa, kebudayaan seperti adat istiadat di lingkungan tersebut, rasa humor yang berbeda, makanan dan lain-lain, mahasiswa perantau akan merasa kurang memiliki lingkungan sosial yang familiar

dan tidak jarang mahasiswa perantau akan merasakan stereotip yang kurang nyaman dari lingkungan baru (Thuber & Walton, 2012).

Mahasiswa yang berasal dari luar daerah akan mengalami permasalahan seperti stres, stres yang dialami oleh mahasiswa perantau disebabkan oleh situasi yang dihadapi mahasiswa perantau beralih dari keadaan familiar setting menuju pada keadaan yang unfamiliar setting, yang berkaitan dengan masalah psikososial yang disebabkan oleh ketidak biasaan dengan gaya dan norma sosial yang baru sehingga mahasiswa perantau mengalami kegagalan dalam penyesuaian diri. Penyesuaian diri sangat dibutuhkan oleh mahasiswa perantau, karena mahasiswa perantau akan menghadapi perubahan yang signifikan di lingkungan yang baru dan akan menghadapi perbedaan adat, norma serta kebudayaan, sehingga penyesuaian diri yang baik sangat dibutuhkan agar mahasiswa perantau diterima oleh masyarakat (Rima, 2021). Penyesuaian diri yang gagal disebabkan oleh ketidak mampuan beradaptasi dengan lingkungan yang baru, oleh karena itu dapat mengakibatkan timbulnya frustrasi, konflik ataupun kecemasan yang pada akhirnya dapat berpengaruh pada prestasi akademik (Handayani & Yuca, 2018) Dengan itu sebegini besar mahasiswa perantau mengalami stres akademik

Stres akademik ialah tekanan yang terjadi disebabkan oleh tuntutan yang ada di lingkungan kampus, tekanan yang berasal dari kegiatan akademik disebut juga dengan stres akademik serta seseorang akan selalu merasa stres karena stres merupakan hal yang lumrah terjadi pada kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari oleh setiap orang (Taufik, Ifdil & Ardi, 2013). Stres akademik merupakan respon mahasiswa terhadap berbagai tuntutan yang berasal dari proses belajar, diantaranya ialah: menyelesaikan banyak tugas, mendapatkan nilai ujian yang memuaskan, kecemasan dalam menghadapi ujian serta tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar, jadwal kegiatan perkuliahan yang padat (Karneli, Ardimen & Netrawati, 2019). Selanjutnya menurut Barseli, Ahmad & Ifdil (2018) stres akademik terjadi disebabkan oleh pelajaran yang sangat sulit, beberapa pelajaran diajarkan oleh pengajar yang ditakuti dan tidak disenangi serta jumlah pelajaran yang dipelajari terlalu banyak.

Barseli, Ahmad & Ifdil (2018) juga menyatakan kondisi siswa yang mengalami stres akademik memiliki dampak pada hasil belajarnya itu sendiri, mahasiswa yang mengalami stres akademik secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh, sehingga akan mudah mengalami sakit. Apabila stres akademik tidak segera di tangani maka akan dapat memicu penyakit berupa tekanan darah tinggi, kolesterol serta serangan jantung dan selain itu juga turut mempengaruhi mental mahasiswa, mahasiswa akan mengalami kelelahan mental, patah semangat, dan akan mempengaruhi perilaku mahasiswa tersebut seperti berperilaku aneh, merusak diri sendiri, emosi yang tidak stabil, berperilaku anti sosial, mengurung diri hingga mengkonsumsi alkohol serta obat-obatan terlarang. Munculnya stres akademik pada mahasiswa ialah pada saat harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orangtua, dosen ataupun teman sebaya. (Ade & Zikra, 2019) selain itu Oktavia, Wildani Khoiri, *et al* (2019) juga berpendapat ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stres akademik pada mahasiswa diantaranya yaitu, waktu dan uang, latar belakang pendidikan, standar hidup, dukungan sosial dan stresor.

Firman & Khairani (2000) Dukungan sosial dapat meringankan penderitaan yang dirasakan oleh seseorang, seseorang yang mendapatkan dukungan sosial akan merasakan perasaan disayangi, frekuensi kontak dan hubungan yang saling tergantung antara satu dengan lainnya atau merasa dibutuhkan, dengan demikian dukungan sosial sangat memiliki manfaat untuk membangkitkan harga diri dan meringankan penderitaan yang sedang dihadapi oleh seseorang seseorang yang mendapatkan dukungan sosial akan memiliki perasaan disayang dan diterima oleh lingkungan dimana mereka berada. Selanjutnya Putri, Ridha & Zikra (2017) berpendapat dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterima oleh seseorang dari teman, orangtua, dosen dan lain-lain, dukungan sosial tersebut berupa rasa empati, kepedulian, penghargaan, perhatian, sokongan dan pengetahuan yang memberikan rasa nyaman. Rahmawati, Neviyarni & Firman (2016) menyatakan dukungan sosial yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain dapat memberikan pengaruh positif kepada seseorang yang menerima dukungan sosial tersebut, selanjutnya Putri, Ridha & Zikra (2017) juga menyatakan dukungan sosial orangtua adalah suatu kesenangan, perhatian atau pertolongan yang diterima oleh seseorang dalam kelompoknya (keluarga), dukungan sosial orangtua juga memberikan keadaan seseorang untuk menghargai perubahan yang terjadi selama dalam proses perkembangan dan proses interaksi antar sesama anggota keluarga. Oleh karena itu dukungan sosial orangtua sangat dibutuhkan oleh mahasiswa perantau.

Dukungan sosial dapat diperoleh seseorang berupa informasi atau nasehat dalam bentuk verbal atau non verbal, tindakan nyata yang diberikan dari keakraban sosial memiliki manfaat emosional atau efek perilaku

bagi pihak penerima, ada beberapa jenis dukungan sosial orangtua yang diberikan orangtua kepada anak dalam memberikan dukungan sosial, diantaranya yaitu:

1. dukungan emosional, dukungan emosional ini terdiri dari rasa empati, kepedulian dan perhatian terhadap seseorang sehingga seseorang tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperlukan
2. dukungan penghargaan, dukungan penghargaan ini tersalurkan dengan cara ungkapan rasa menghormati seseorang tersebut, ungkapan dorongan untuk maju atau persetujuan dengan ucapan, tindakan serta perasaan seseorang tersebut
3. dukungan instrumental, dukungan instrumental ini mencakup pada pemberian bantuan secara langsung sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh seseorang tersebut, seperti memenuhi kebutuhan secara finansial, memberikan bantuan saat mengalami kesulitan atau kekurangan.
4. Dukungan informatif, dukungan informatif ini meliputi pada pemberian nasehat, petunjuk, saran, arahan atau umpan balik yang diterima dari oranglain sehingga seseorang tersebut dapat membatasi masalahnya dengan mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan permasalahan yang ia alami. (Nasution & Khairani, 2019).

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan analisis deskriptif korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa perantau Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang termasuk dalam mahasiswa tahun masuk 2018 hingga 2021 sebanyak 209 orang mahasiswa perantau. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 137 orang mahasiswa perantau. Jenis data yang digunakan adalah data interval. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dukungan sosial orangtua dengan stres akademik dengan model skala *likert*. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis korelasional dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 25.0*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka data hasil penelitian disajikan dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu, (1) mendeskripsikan dukungan sosial orangtua pada mahasiswa perantau, (2) mendeskripsikan stres akademik pada mahasiswa perantau, dan (3) untuk menguji hubungan dukungan sosial orangtua dengan stres akademik mahasiswa perantau. Adapun deskripsi hasil penelitian sebagai berikut.

1. Dukungan Sosial Orangtua Mahasiswa Perantau

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, gambaran dukungan sosial orangtua mahasiswa perantau Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 1. Tabel Distribusi dan Persentase Dukungan Sosial

Kategori	Skor Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥ 115	0	0
Tinggi	93 - 114	31	22.63
Sedang	71 - 92	65	47.45
Rendah	49 - 70	27	19.71
Sangat Rendah	≤ 48	14	10.22
Total		137	100

Berdasarkan tabel diatas terungkap bahwa dukungan sosial orangtua mahasiswa perantau departemen BK FIP UNP, 22,63% siswa memiliki dukungan sosial orangtua pada kategori tinggi,

sedang 47,45%, rendah 19,71% dan sangat rendah 10,22%, namun pada kategori sangat tinggi tidak ada.

2. Stres Akademik Mahasiswa Perantau

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, gambaran stres akademik mahasiswa perantau Departemen BK FIP UNP secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel distribusi dan persentasi Stres Akademik Mahasiswa Perantau Departemen BK FIP UNP (N=137)

Kategori	Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥ 121	0	0
Tinggi	98-120	3	2.19
Sedang	75-97	53	38.69
Rendah	52-74	45	32.85
Sangat Rendah	≤ 51	36	26.28
Total		137	100

Berdasarkan tabel diatas terungkap bahwa stres akademik mahasiswa perantau departemen BK FIP UNP pada kategori tinggi 2,19%, sedang 38,69%, rendah 32,85% dan sangat rendah 26,28% sedangkan untuk kategori sangat tinggi tidak ada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

3. Hubungan Dukungan Sosial orangtua dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau

Berikut ini dideskripsikan hasil uji korelasi antara dukungan sosial orangtua dengan stres akademik mahasiswa perantau Departemen BK FIP UNP. Hasil perhitungan koefisien korelasi hitung menggunakan teknik analisis *pearson product moment correlation* melalui bantuan *program SPSS for windows* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel Korelasi Dukungan sosial Orangtua (X) dengan Stres Akademik (Y)

		Correlations	
		Dukungan Sosial Orangtua	Stres Akademik
VAR00001	Pearson Correlation	1	-.446**
	Sig. (2-tailed)		0
	N	139	139
VAR00002	Pearson Correlation	-.446**	1
	Sig. (2-tailed)	0	
	N	139	139

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat besarnya nilai koefisien antara variabel dukungan sosial orangtua (X) dan stres akademik (Y) adalah -0,446 dan nilai signifikan sebesar 0,0000. Sehingga dapat diartikan terdapat hubungan sedang yang signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan stres akademik dan hubungan tersebut berarah negatif yang artinya semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin rendah pula stres akademik yang terjadi pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orangtua maka semakin rendah stres akademik mahasiswa.

Implikasi Pelayanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini maka ada beberapa tindak lanjut yang dapat dilakukan dalam menurunkan stres akademik dengan dukungan sosial orangtua melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling, adapun layanan yang dapat diberikan oleh konselor sebagai berikut:

1. Layanan Informasi

Layanan informasi ialah layanan bimbingan konseling yang diberikan kepada seseorang/ kelompok untuk memahami dan mengetahui berbagai informasi sehingga memiliki pengetahuan yang memadai tentang dirinya serta lingkungannya dan dapat diaplikasikan sebagai acuan dalam pengambilan keputusan (Tanjung, Neviyarni & Firman, 2018). Untuk mengurangi mahasiswa mengalami stres akademik, konselor dapat memberikan layanan informasi dengan cara memberikan informasi dan pemahaman kepada mahasiswa dan orangtua bagaimana menjaga komunikasi interpersonal yang baik sehingga orangtua dan anak memiliki ikatan dukungan sosial yang baik.

2. Layanan Konseling Individual

Konseling individual merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu permasalahan (klien), yang berujung pada teratasinya permasalahan yang sedang dihadapi oleh klien (Prayitno & Erman, 2004). Untuk mengurangi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, layanan konseling individu sangat penting diberikan konselor kepada mahasiswa dengan diberikannya layanan konseling individual kepada mahasiswa, mahasiswa dapat mengentaskan masalah-masalah yang sedang dialaminya, sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan baik. Mahasiswa juga dapat menyampaikan kesulitan-kesulitan yang sedang dialaminya secara terbuka kepada konselor.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai dukungan sosial orangtua dengan stres akademik, maka dapat disimpulkan. Dukungan sosial orangtua mahasiswa perantau Departemen Bimbingan Konseling FIP UNP berada pada kategori sedang. Artinya masih ada mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan sosial orangtua dengan selayaknya. Selanjutnya stres akademik mahasiswa perantau Departemen Bimbingan Konseling FIP UNP berada pada kategori sedang. Artinya ada beberapa mahasiswa yang mengalami reaksi stres akademik akibat dari tuntutan akademik dan selanjutnya hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan stres akademik mahasiswa perantau Departemen Bimbingan Konseling FIP UNP. Artinya semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin rendah pula stres akademik yang terjadi pada mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orangtua maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa perantau.

References

- Ade, A. H., & Zikra, Z. (2019). Students academic stress and implications in counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3).
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- Firman, F., & Khairani, K. (2000). Dukungan Sosial dan Penerimaan Diri Pedagang wanita Pasar Pedesaan Minangkabau Dalam Memberdayakan Sumber Ekonomi Keluarga.
- Handayani, P. G., & Yuca, V. (2018). Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Perantauan Tingkat 1 Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(3), 198-204.
- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan konseling modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42-47.
- Nasution, M., & Khairani, K. (2019). Relationship Between Parental Social Support and Student Academic Self Efficacy. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1).

- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 142-149).
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. *Jakarta: Rineka Cipta*, 3.
- Putri, M. W. D., Ridha, M., & Zikra, Z. (2017). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 22 Padang. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(1), 19-23.
- Rahmawati, R., Neviyarni, N., & Firman, F. (2016). Hubungan motivasi kerja dan dukungan sosial kepala sekolah dengan pelaksanaan tugas guru BK di SMPN Kab. Kerinci. *Konselor*, 3(3), 94-100.
- Rima, H. (2021). *Hubungan Antra Kematangan Emosi Dengan Penyesuain Diri Pada Mahasiswa Perantau* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2020). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2), 241-252.
- Tanjung, R. F., Neviyarni, N., & Firman, F. (2018). Layanan informasi dalam peningkatan keterampilan belajar mahasiswa STKIP PGRI sumatera barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 3(2).
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American college health*, 60(5), 415-419.