

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Erfin Hidayat

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Unesa. erfin.18068@mhs.unesa.ac.id

Ira Darmawanti

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Unesa. iradarmawanti@unesa.ac.id

Abstrak

Covid-19 memiliki berbagai dampak khususnya yang terjadi di Indonesia. Salah satu dampaknya di bidang pendidikan, para pelajar dilarang untuk melakukan pembelajaran secara tatap muka untuk menghindari kontak langsung yang dapat mempermudah penyebaran Covid-19. Oleh karena itu, para peserta didik diwajibkan untuk melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) untuk meminimalisir adanya penyebaran Covid-19 dengan menggunakan berbagai aplikasi seperti *zoom*, *google meet*, *google classroom*, *whatsapp group*, dan berbagai aplikasi lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa aktif jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya yang terbagi dalam dua kelompok yaitu subjek *tryout* dengan jumlah 30 mahasiswa dan subjek penelitian yang berjumlah 231 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala persepsi dukungan sosial dan skala stress akademik. Data kemudian dianalisis dengan menggunakan uji korelasi menggunakan *pearson product moment*. Hasil dari analisa data menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,842 dan signification sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dan stress akademik yang berarti apabila dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa tinggi, maka stress akademik yang dirasakan mahasiswa tersebut rendah. Sebaliknya, jika dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa tersebut rendah, maka stress akademik yang dirasakan mahasiswa oleh mahasiswa tersebut tinggi.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Stres Akademik, Covid-19.

Abstract

Covid-19 has had various impacts, especially in Indonesia. One of the impacts in the field of education is that students are prohibited from conducting face-to-face learning to avoid direct contact that could facilitate the spread of Covid-19. Therefore, students are required to conduct distance learning (PJJ) to minimize the spread of Covid-19 by using various applications such as zoom, google meet, google classroom, whatsapp group, and various other applications. This study aims to determine the relationship between social support and academic stress in students during the Covid-19 pandemic. This research is a quantitative research. The subjects of this study were active students majoring in psychology at the State University of Surabaya which were divided into two groups, namely the tryout subject with a total of 30 students and the research subject totaling 231 people. Data were collected using the perceived social support scale and the academic stress scale. The data were then analyzed using a correlation test using Pearson's product moment. The results of the data analysis showed that the correlation coefficient value was 0.842 and the significance was 0.000 ($p < 0.05$). The results show that there is a negative relationship between social support and academic stress, which means that if the social support felt by students is high, the academic stress felt by students is low. On the other hand, if the social support felt by the student is low, then the academic stress felt by the student is high.

Keywords: Social Support, Academic Stress, Covid-19.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menetapkan secara resmi bahwa virus corona (covid-19) sebagai pandemi. Hal ini menunjukkan Virus Corona telah menyebar secara luas di berbagai penjuru dunia. Indonesia juga tak luput

menjadi sasaran virus ini. Tercatat dalam JHU CSSE (The Center for Systems Science and Engineering at John Hopkins University) pada tanggal 13 September 2021 di Indonesia terdapat 4,17 juta kasus dan 139 ribu jiwa meninggal akibat Covid-19. Selain itu juga terdapat beberapa varian baru yang muncul seperti *delta* dan *omicron*.

Covid-19 memiliki berbagai dampak khususnya yang terjadi di Indonesia. Dalam bidang perekonomian, terdapat penurunan yang signifikan menyangkut penerimaan pajak dalam sektor perdagangan, tidak bisa mengimpor beberapa bahan baku penting dari China karena mengalami penurunan produksi, dan lain-lain. Sedangkan dalam bidang pariwisata, para wisatawan asing yang mendatangi Indonesia semakin berkurang dan orang-orang di Indonesia juga menunda untuk memesan tiket liburannya sehingga beberapa maskapai juga terpaksa untuk membatalkan penerbangannya (Nasution et al., 2020). Dalam bidang pendidikan, para pelajar dilarang untuk melakukan pembelajaran dengan cara langsung yaitu tatap muka untuk menghindari kontak langsung yang dapat mempermudah penyebaran Covid-19 (Syah, 2020).

Semakin tingginya dampak dari penyebaran Covid-19 ini menyebabkan pemerintah mengambil langkah dengan membuat beberapa kebijakan baru. Salah satu kebijakan besar yang telah dibuat adalah PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang ditetapkan pada tanggal 16 Maret 2020. PSBB juga berlaku dalam bidang pendidikan dan memiliki pengaruh yang cukup besar. Diketahui tanggal 24 Maret 2020 terdapat surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia yang berkaitan dengan tata cara pelaksanaan kebijakan baru dalam bidang pendidikan di masa pandemi covid-19. Di surat edara tersebut dijelaskan bahwa selama masa pademi, berlalu proses pembelajaran secara daring atau bisa disebut juga pembelajaran jarak jauh (PJJ) di rumah masing-masing. Hal ini agar para peserta didik dan para pengajar tetap dapat melakukan proses pembelajaran dengan baik. Mahasiswa merupakan contoh peserta didik yang juga harus menaati kebijakan ini. Mereka diharuskan berinteraksi bersama para dosen dengan memanfaatkan beberapa aplikasi di media online seperti zoom, telegram, *quizez*, google meet, google classroom, whatsapp group, dan berbagai aplikasi lainnya (Dewi, 2020).

PJJ memiliki beberapa manfaat bagi mahasiswa dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka. Setelah adanya PJJ mahasiswa tidak perlu lagi berangkat ke universitas untuk melakukan kuliah tatap muka, sehingga hal ini memberikan kemudahan bagi mahasiswa yang jarak tempat tinggalnya jauh dengan universitas mereka. PJJ juga memberikan keuntungan bagi para mahasiswa

karena mempermudah mereka untuk dapat melakukan kegiatan lainnya agar lebih produktif dan menghemat waktu seperti kuliah sambil bekerja, mengikuti program magang, mengikuti berbagai webinar, dan lain-lain (Sari et al., 2020).

Namun, kegiatan PJJ di beberapa universitas terlaksana dengan kurang sempurna karena universitas dipaksa untuk bisa siap dalam menggunakan media daring sebagai bagian dari proses pembelajaran. Muncul beberapa keluhan dari dosen dan mahasiswa yang memiliki keterbatasan dalam penggunaan teknologi, terutama dalam mengakses website yang belum pernah diakses sebelumnya. PJJ seharusnya juga membutuhkan sarana dan prasana yang memadai untuk mendukung berjalannya proses pembelajaran, namun masih ada beberapa universitas yang sarana dan prasananya kurang memadai, hal ini juga dikarenakan kurangnya kesejahteraan ekonomi beberapa golongan mahasiswa sehingga mereka memiliki keterbatasan dalam menggunakan teknologi. Akses internet yang terbatas juga memiliki pengaruh dalam proses PJJ, hal ini terjadi karena jaringan internet yang belum mereka di seluruh pelosok negeri sehingga tidak semua mahasiswa dapat melakukan PJJ melalui media daring dengan lancar. Di awal-awal proses PJJ terdapat beberapa video yang tersebar luas dimana ada beberapa mahasiswa yang rela untuk naik ke pohon, naik ke bukit, dan ke tempat yang tinggi lainnya hanya untuk mendapatkan jaringan internet yang lancar. Selain itu juga terdapat kurang siapnya penyediaan anggaran yang dapat membuat terhambatnya PJJ. Hal ini juga berkaitan dengan aspek kesejahteraan ekonomi beberapa golongan mahasiswa yang masih jauh dari harapan sehingga membutuhkan bantuan dana yang dapat mempermudah mereka dalam PJJ (Nasution et al., 2020).

PJJ memiliki dampak bagi para mahasiswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Livana, dkk (2020) yang menemukan hasil bahwa PJJ dapat membuat mahasiswa menjadi mudah stress. Dalam sebuah penelitian tersebut juga membahas penyebab utama stress para mahasiswa pada saat PJJ berlangsung. Faktor utama yang menyebabkan stress adalah tugas pembelajaran yang hampir setiap hari (70,29%), lalu ada juga faktor lainnya seperti bosan jika harus belajar di rumah saja (57,8%), ada juga faktor dari kegiatan belajar mengajar yang dianggap selalu begitu saja sehingga membuat para mahasiswa bisa dan jenuh (55,8%), mereka juga

tidak dapat bertemu dengan teman-teman sesama mahasiswa (40.2%), kadang juga mereka terlambat untuk absen dikarenakan jaringan internet yang kurang memadai (37,4%), mereka juga tidak bisa melakukan hobby yang biasa mereka lakukan di unit kegiatan mahasiswa ataupun berorganisasi secara bebas (35,8%), dan penyebab stress lainnya adalah beberapa mahasiswa yang membutuhkan praktek tidak dapat berjalan secara maksimal karena tidak adanya alat-alat yang mendukung. Selain itu juga terdapat penelitian yang dilakukan oleh Fauziyyah, dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa angka stress pada mahasiswa yang ada di Indonesia selama proses PJJ sebesar 55,1% sedangkan angka kecemasannya sebesar 40%.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk. (2020) terdapat berbagai faktor yang menjadi sebab kurang efektifnya PJJ adalah seperti, banyaknya tugas-tugas pembelajaran yang waktu pengumpulannya singkat, belum memadainya media komunikasi untuk proses pembelajaran, jaringan internet yang tidak stabil, ada beberapa dosen yang tidak memberikan penjelasan terhadap materi yang diberikan melalui buku ataupun powerpoint, ketidakpahaman mahasiswa terhadap materi, sehingga hal-hal seperti ini yang dapat membuat mahasiswa mengalami sedih, mudah panik, cemas, merasa tertekan, dan menimbulkan beberapa gejala stress lainnya.

Universitas Negeri Surabaya yaitu salah satu universitas dari berbagai universitas lainnya yang juga menjalani PJJ ketika pandemi berlangsung. Namun di tahun 2022 telah dilakukannya metode *hybrid learning* yaitu metode yang mewajibkan sebagian mahasiswa melakukan pembelajaran secara luring di kampus dan sebagiannya lain masih secara daring di rumah masing-masing. Studi pendahuluan yang dilakukan dengan memberikan angket kepada 50 orang mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya dan 80% dari mereka mengaku pernah mengalami stress saat proses PJJ dengan faktor-faktor penyebab stress yang hampir serupa dengan penelitian-penelitian yang dilakukan terdahulu. Faktor penyebab stress yang sering muncul kepada mereka adalah kurangnya interaksi sesama teman saat PJJ, jam perkuliahan yang bebas, dan beban tugas yang semakin banyak. Stress yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran ini disebut dengan stress akademik. Gejala yang ditimbulkan dari stress akademik yang telah mereka terima bervariasi. Ada gejala psikologis seperti stress, mudah merasa sedih,

marah, dan lain-lain. Selain itu juga ada gejala fisik seperti diare dan sakit punggung.

Stres akademik yaitu suatu tekanan akademik yang dapat berubah jadi sebuah stressor yang dikarenakan adanya efek dari kondisi akademik sehingga membuat diri individu menjadi tertekan (Bedewy & Gabriel, 2015). Terdapat 3 aspek stress akademik menurut Bedewy & Gabriel (2015) yaitu tekanan terhadap prestasi, persepsi terhadap beban kerja, dan persepsi diri akademik. Stress akademik diakibatkan oleh banyaknya tuntutan tugas pembelajaran, pikiran-pikiran irasional akan kegagalan ujian, kelebihan beban dalam akademik, dan hal-hal ini akan memberikan berbagai dampak yang muncul dari berbagai gejala fisik, emosional, dan perilaku (Barseli et al., 2017). Gejala fisik yang ditimbulkan seperti sering sakit kepala, sakit punggung, insomnia, lelah, muncet, dan tidak memiliki semangat untuk memulai pembelajaran. Untuk gejala emosional dapat berupa cemas, sedih, gelisah, harga dirinya menurun, dan merasa tidak mampu dalam menjalankan tugas-tugas tuntutan akademik. Sedangkan untuk gejala perilaku dapat berupa tindakan agresif, bicara dengan nada tinggi, dahai berkerut, ceroboh, menyendiri, dan perilaku-perilaku sosial lain yang berubah.

Stres akademik dapat memiliki dampak positif dan juga negatif bagi para mahasiswa. Terdapat penelitian menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki anggapan bahwa stress akademik sebagai sebuah tantangan akan mendapatkan dampak positif dari stress akademik tersebut yaitu meningkatnya kreativitas dan serta semangat juga meningkat dikarenakan muncul perasaan yang menantang dirinya atas tuntutan yang dihadapi dan menganggap bahwa hal ini dapat berguna untuk meningkatkan kualitas diri dan prestasi belajar (Barseli et al., 2017). Namun apabila mahasiswa tidak dapat mengatasi stress akademik yang muncul maka akan timbul dampak negatif yaitu munculnya gejala-gejala stress seperti perubahan perilaku sosial, cemas, menyendiri, sedih, dan lain-lain. Oleh karena itu para mahasiswa perlu untuk mendapatkan bantuan dari orang lain. Menurut Weiten & Llyod (2006) terdapat berbagai macam faktor yang dapat menurunkan stress akademik yang dialami seseorang, salah satunya adanya dengan cara meningkatkan dukungan sosial yang dirasakan oleh individu tersebut.

Ada beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang hubungan dukungan sosial dengan stress akademik. Dalam penelitian yang

dilakukan oleh Ernawati & Rusmawati (2015) dimana faktor yang menimbulkan adanya stress akademik yaitu adanya perubahan kurikulum dari kurikulum lama menjadi kurikulum 2013. Hasil dari penelitian tersebut membuktikan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel yaitu dukungan sosial dengan stress akademik, jadi apabila semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh oleh individu tersebut, maka hal ini akan menurunkan tingkat stress akademik dari individu tersebut. Lalu juga terdapat penelitian yang dilakukan oleh Nyoman (2018) yang mana faktor penyebab stress akademiknya adalah transisi menjadi mahasiswa baru yang mengharuskan individu tersebut menerima perbedaan dan perubahan dalam proses pembelajaran. Mereka dituntut dengan tekanan-tekanan yang ada di dalam bidang akademik dengan tujuan agar dapat memperoleh prestasi sehingga terwujudnya persaingan akademik yang meningkat. Penelitian ini menunjukkan para subjeknya memiliki taraf stress akademik yang sedang dikarenakan mayoritas dari mereka mendapatkan dukungan sosial yang masuk dalam kategori tinggi. Penelitian lain juga membahas hubungan dukungan sosial dengan stress akademik yang disebabkan oleh tugas-tugas yang sulit. Penelitian ini memperoleh hasil adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stress akademik, sehingga hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosialnya maka akan semakin rendah stress akademik yang dialami oleh individu tersebut (Safiany & Maryatmi, 2018). Penelitian oleh yang mendapatkan hasil berupa tidak adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada subjek yang telah diteliti.

Dukungan sosial menurut Gottlieb (1983) adalah suatu bentuk informasi verbal maupun nonverbal, bantuan, dan juga tingkah laku yang diberikan atau dilakukan oleh orang-orang terdekat individu tersebut di dalam lingkungan sosialnya dan hal tersebut mempengaruhi perasaan dan perilaku individu tersebut. Dukungan sosial juga diartikan sebagai memberikan rasa aman, memperdulikan, maupu memberikan bantuan yang diterima individu dari individu lain maupun dari suatu kelompok (Uchino, 2004). Menurut Santrok (2006) dukungan sosial adalah suatu tindakan dari suatu pihak yang didalamnya terdapat rasa untuk saling menghormati satu sama lain, menghargai, memberikan rasa aman, dan juga termasuk dalam hubungan komunikasi yang saling membutuhkan

satu dengan yang lainnya. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa dihargai, disayangi, dan ia juga akan merasa dianggap dan menjadi bagian dari hubungan sosial tersebut. Menurut Zimet (1988) dukungan sosial adalah sebuah keyakinan seseorang akan adanya dukungan dari teman, keluarga, dan orang-orang terdekat ketika ia membutuhkannya.

Individu yang mendapatkan dukungan sosial baik secara verbal maupun non verbal terbukti dapat menurunkan stress akademik yang sedang ia alami (Panjarianto et al., 2020). Menurut Zimet (1998) dukungan sosial digambarkan dengan pemberian dukungan dari orang-orang terdekat individu tersebut yaitu adanya dukungan dari keluarga yang dapat berupa bantuan dalam membuat keputusan atau membantu memenuhi kebutuhan emosional individu, adanya dukungan dari teman yang dapat berupa membantu individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari ataupun bentuk bantuan lainnya, dan dukungan yang berasal dari orang yang dianggap istimewa dalam bentuk membantu individu merasa nyaman dan dihargai. Dukungan sosial dapat bersasal dari berbagai sumber, hal ini dilakukan oleh siapapun yang sedang menjalin hubungan sosial dengan individu tersebut contohnya seperti orang tua dan teman sebaya. Dukungan sosial juga bisa dilakukan dengan cara verbal yaitu berkomunikasi langsung, namun juga bisa secara non verbal seperti mengirim pesan teks, dan lain-lain.

Terdapat beberapa faktor yang dapat membentuk dukungan sosial menurut Myers (2012) yaitu adanya empati yang nantinya akan berguna untuk merasakan kesusahan yang dialami oleh orang lain dengan memiliki tujuan untuk dapat mengurangi rasa kesusahan yang dialami oleh orang tersebut, adanya pertukaran sosial yang merupakan hubungan timbal balik individu dengan individu lainnya yang di dalamnya ada informasi, rasa cinta, dan pelayanan, dan adanya norma serta nilai sosial yang memiliki fungsi agar individu dapat menjalani kewajiban yang ia harus jalani di kehidupannya. Menurut Sarafino (1994) beberapa faktor yang dapat memengaruhi dukungan sosial yaitu adanya penerima dukungan yang nantinya akan menerima dukungan sosial tersebut, adanya penyedia dukungan, dan adanya faktor komposisi serta struktur jaringan sosial yang di dalamnya berisi seberapa sering indivi bertemu dengan orang-orang lain, bagaimana hubungan individu tersebut dengan

orang lain, serta bagaimana kedekatan dan kepercayaan antara satu dengan yang lainnya.

Dukungan sosial mempunyai beberapa manfaat menurut Taylor (2011) yaitu dapat berguna dalam memberikan bantuan nyata kepada individu sehingga dapat mengatasi stress yang dialami individu tersebut, dukungan sosial juga dapat meringankan beban individu dengan adanya bantuan informasi, dan individu juga menerima dukungan secara emosional yang dapat membantu membuat psikologis individu tersebut merasa lebih baik.

Mengacu pada pembahasan di atas mengenai beberapa fenomena yang terjadi dan teori-teori yang ada, penelitian yang akan dilakukan pada kali ini memiliki tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Penelitian terdahulu di atas menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan stress akademik. Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik di masa pandemic Covid-19. Pembaharuan dari penelitian ini dibandingkan penelitian sebelumnya adalah adanya perbedaan kondisi pembelajaran jaman sekarang yang menggunakan sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ). Hasil dari penelitian ini bermanfaat sebagai referensi dalam ilmu pengetahuan bagi peneliti yang ingin meneliti fenomena yang serupa, khususnya yang bersangkutan dalam perkembangan ilmu di bidang psikologi, serta dapat berguna bagi para mahasiswa maupun individu lainnya untuk meminimalisir stress akademik yang diperoleh dalam dunia perkuliahan. Oleh karena itu peneliti memiliki ketertarikan untuk dapat melaksanakan penelitian hubungan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif korelasional. Menurut Hardani (2020) Pendekatan kuantitatif ialah sebuah penelitian yang memiliki manfaat dan dipergunakan untuk dapat melakukan pengujian mengenai suatu konsep teori dengan cara melakukan dengan rinci suatu hipotesis dan dibuat menjadi lebih mendetail dan melakukan penemuan data-data pendukung agar dapat melakukan pembuktian atau juga bisa melakukan pembantahan dari suatu hipotesis yang ingin dibuktikan dalam penelitian. Pada pendekatan ini, memfokuskan analisis dengan menggunakan numerikal (angka) yang nantinya akan dapat diolah dengan cara menggunakan metode statistika

(Hardani et al., 2020). Penelitian korelasi menurut Jannah (2018) merupakan suatu metode yang dapat digunakan untuk mengetahui adanya hubungan di antara variabel independent dan variabel dependent.

Menurut Margono populasi ialah semua bagian objek dalam penelitian yang terdiri dari manusia, binatang, tumbuhan, benda, fenomena ataupun juga dalam bentuk peristiwa yang dapat digunakan sebagai tempat perolehan suatu data penelitian yang memiliki ciri-ciri tertentu pada sebuah penelitian (Hardani et al., 2020). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Psikologi UNESA. Sampelnya berjumlah 261 orang. Pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik random sampling. Menurut Sugiyono (2016) random sampling merupakan salah satu cara dalam mengambil anggota sampel dari populasi dengan acak dan tanpa memperhatikan adanya strata dalam populasi tersebut. Subjek penelitian terbagi dalam dua kelompok yaitu subjek *tryout* dengan jumlah 30 mahasiswa dan subjek penelitian yang berjumlah 231 orang.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini ialah dilakukan dengan salatu metode penyebaran kuisioner berdasarkan skala likert. Skala likert ialah skala yang memiliki isi berbagai pertanyaan untuk menggambarkan respon dari suatu responden kepada pertanyaan yang telah disajikan (Priyono, 2016). Skala pada penelitian ini yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk dukungan sosial dan *Education Stress Scale for Adolescents* (ESSA) untuk stress akademik. Skala dukungan sosial diambil menggunakan aspek-aspek dukungan sosial menurut Zimet (1988) yang diantaranya adalah dukungan dari keluarga, dukungan dari teman, dan dukungan dari orang-orang yang dianggap spesial. Sedangkan skala stress akademik diambil dari aspek-aspek stress akademik menurut menurut Bedwey & Gabriel (2015) yang diantaranya yaitu tekanan untuk melakukan sesuatu, persepsi ujian dan beban tugas, dan persepsi diri. Terdapat pilihan jawaban *favorable* yang dimulai dari 5 yang berarti sangat sesuai hingga 1 yang menunjukkan sangat tidak sesuai. Sedangkan di bagian jawaban *unfavorable* terlihat skala dimulai dari 1 yang berarti sangat sesuai sampai 5 yang berarti sangat tidak sesuai.

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti melakukan *try out* alat ukur pada 30 mahasiswa yang akan menjadi subjek dalam penelitian. Kemudian hasil *tryout* skala persepsi dukungan

sosial dan stress akademik dianalisis dengan menggunakan uji daya beda dan uji realibilitas pada masing-masing skala tersebut. Uji daya beda berdasarkan *corrected item-total correlation* memiliki batasan 0.30. Hal tersebut memberikan arti bawa aitem yang ada perlu dipertimbangkan atau digugurkan saja apabila memiliki nilai koefisien daya bedanya $< 0,30$, namun apabila ada aitem dengan nilai koefisien daya bedanya $\geq 0,30$ maka aitem tersebut dapat digunakan dalam pengambilan data. Berdasarkan uji daya beda yang telah dilakukan pada skala dukungan sosial, ada 1 aitem yang memiliki koefisien $< 0,30$ sehingga aitem tersebut tidak akan digunakan atau dianggap gugur.

Nilai *corrected item-total correlation* yang dihasilkan pada uji daya beda skala dukungan sosial memperlihatkan nilai dengan rentang 0,360 sampai dengan 0,540. Dengan demikian sebanyak 23 item dengan koefisien $\geq 0,30$ pada skala dukungan sosial dapat dipergunakan dalam melakukan pengambilan suatu data di dalam penelitian ini. Uji realibilitas menggunakan Alpha Cronbach berdasarkan rentang 0 sampai dengan 1 dengan ketentuan yang menyatakan apabila data yang reliabel memiliki koefisien yang hasilnya mendekati angka 1,00 (Azwar, 2019). Berdasarkan hasil uji realibilitas, aitem variabel dukungan sosial dinyatakan reliabel dengan bukti hasil nilai reliabelitasnya pada saat dilakukan analisis sebesar 0,917.

Skala stress akademik sebelum dilakukan try out kepada 30 mahasiswa memiliki aitem dengan jumlah 24 aitem. Namun pada saat dilakukan analisis, hasil analisis uji daya beda menunjukkan adanya aitem dengan daya beda $< 0,30$ pada 2 aitem, sehingga 2 aitem tersebut dinyatakan gugur serta tidak bisa diikut sertakan dalam penelitian ini. Hasil dari nilai *corrected item-total* pada uji daya beda skala stress akademik berada pada nilai 0,355 sampai dengan 0,554. Maka dengan hasil tersebut terlihat bahwa item dengan koefisien $\geq 0,30$ dapat digunakan untuk penelitian dan aitemnya berjumlah 22 aitem. Aitem pada skala stress akademik juga dinyatakan reliabel dengan bukti adanya koefisien realibitas sebesar 0,883.

Sebelum menentukan teknik analisis data, dilakukan uji normalitas, dan uji linearitas terlebih dahulu. Uji hipotesis menggunakan uji korelasi merupakan salah satu cara analisa data untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau lebih variabel (Jannah, 2018). Analisis data dilakukan melalui aplikasi *Statistical Package for the Social Science* (SPSS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif, di mana metode tersebut merupakan metode dari sebuah penelitian yang bertujuan untuk menunjukkan beberapa data yang berupa angka-angka dan dilakukan dengan cara-cara sesuai prosedur yang ada di pengukuran. Analisa untuk data penelitian dalam penelitian kuantitatif menggunakan hitung statistika untuk dapat menjawab hipotesis penelitian yang sudah peneliti rumuskan sebelum melakukan pencarian data. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 261 mahasiswa aktif Psikologi Unesa dengan penggunaan *software IBM SPSS Statistic 26 for windows* sebagai aplikasi pendukung, didapatkan hasil pengolahan data sebagai berikut :

Tabel 1. Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Persepsi Dukungan Sosial	261	50	115	85,69	13,795
Stres Akademik	261	41	106	72,08	14,213

Untuk melakukan penjelasan dari hasil yang disajikan pada tabel diatas dapat dilakukan dengan cara memperhatikan nilai dari *mean*, maksimum, minimum, serta nilai dari standar deviasi yang ada pada bagian deskripsi data. Pada tabel tersebut telah terlihat bahwa diperoleh hasil nilai minimum variabel persepsi dukungan sosial yaitu 50 dan nilai maksimum sebesar 115. Pada tabel 2, dapat diinterpretasikan bahwa nilai rata-rata variabel persepsi dukungan sosial sebesar 85,69, di mana nilai ini diinterpretasikan bahwa mahasiswa aktif Psikologi telah merasakan persepsi dukungan sosial cukup baik. Pada bagian variabel dukungan sosial terlihat memiliki nilai standar deviasi pada angka 13,795 yang berarti hal ini menunjukkan rentang yang jauh lebih kecil daripada nilai rata-rata. Nilai standar deviasi merupakan cerminan dari nilai yang ada pada nilai rata-rata. Data tersebut dapat digunakan sebagai penjelas dari nilai *mean* yang berfungsi sebagai representasi data secara akumulatif dikarenakan mempunyai nilai yang lebih besar daripada nilai dari standar deviasi. Selain itu, nilai angka yang ada pada nilai rata-rata dapat dijadikan

sebagai gambaran tentang seberapa besar varian data yang nantinya akan bervariasi pada variabel dukungan sosial.

Nilai minimum variabel stres akademik yaitu sebesar 41 dan nilai maksimum sebesar 106. Berdasarkan table 2 juga dapat diketahui bahwa nilai rata-rata stress akademik sebesar 72,08, nilai tersebut dapat diinterpretasikan bahwa mahasiswa aktif Psikologi Unesa merasakan stres akademik yang cukup tinggi. Variabel stress akademik mempunyai nilai standar deviasi 14,213 dan nilai ini memperlihatkan nilai yang lebih kecil daripada nilai mean. Maka dari itu, ini dapat berarti bahwa nilai mean pada variabel stress bisa akademik menggambarkan keseluruhan data. Nilai rata-rata pada variabel stress akademik membuktikan bahwa data variabel stress akademik bervariasi.

Uji normalitas dilakukan agar mendapatkan informasi tentang normal atau tidaknya persebaran data masing-masing variabel (Noor, 2011). Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *kolmogrov smirnov test*. Teknik tersebut memiliki ketentuan, jika nilai signifikan lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, belaku sebaliknya. (Sugiyono, 2016).

Berikut merupakan tabel hasil uji normalitas menggunakan teknik analisis *kolmogrov smirnov test* pada penelitian ini dengan penggunaan aplikasi SPSS :

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Persepsi Dukungan Sosial	Stres Akademik
N	261	261
Normal Parameters ^a , ^b	Mean	72,08
	Std. Deviation	14,213
	Absolute	,053
Most Extreme Differences	Positive	,053
	Negative	-,051
Test Statistic	,053	,053
Asymp. Sig. (2-tailed)	,074 ^{c,d}	,077 ^{c,d}

Nilai signifikansi variabel persepsi dukungan sosial pada tabel diatas yaitu 0,074 atau dapat diinterpretasikan bahwa $p = 0,074$. Sedangkan nilai signifikansi variabel stress akademik sebesar 0,077 atau dapat diinterpretasikan bahwa nilai p sebesar

0,077. Nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05. Berdasarkan kedua nilai signifikansi tersebut dapat diinterpretasikan bahwa penelitian ini memiliki data yang berdistribusi normal.

Penggunaan uji linearitas pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya korelasi antara kedua variabel. Hal tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan Siregar yaitu uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat (Siregar, 2013). Uji linearitas dilakukan sebagai syarat untuk melakukan uji korelasi kedua variabel. Hasil uji linearitas dapat ditarik kesimpulan melalui hasil data pada *linearity* dan *deviation from linearity*. Jika hasil linieritas menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka dikatakan linier. Jika hasil penyimpangan dari linieritas menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, dapat pula dinyatakan linear (Sugiyono, 2016). Uji analitik untuk penelitian ini dilakukan dengan menggunakan software SPSS versi 26.00 for Windows.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity	Deviation from linearity	Keterangan
Persepsi Dukungan Sosial* Stres Akademik	0,000	0,150	Linear

Berdasarkan data pada data tabel diatas nilai *linearity* adalah 0,000, yang memiliki arti yaitu nilainya merupakan nilai yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sedangkan kriteria nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut dinyatakan linear. Penyimpangan dari nilai linieritas data menunjukkan angka 0,150 ($p > 0,05$). Artinya nilai ini lebih besar dari 0,05 yang berarti nilai signifikansi kriteria lebih besar dari 0,05, dan data terwakili secara linier. Oleh karena itu, hasil analisis linier antara persepsi dukungan sosial dan stres akademik ditampilkan sebagai linier. Artinya, kedua variabel tersebut berhubungan.

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel yang diteliti. Variabel dalam penelitian ini adalah dukungan sosial sebagai variabel bebas dan

pengakuan stres akademik sebagai variabel terikat. Hipotesis yang dibuktikan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik di kalangan mahasiswa selama masa pandemi covid-19. Metode *Product Moment Pearson* digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini. Teknik ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel yang diteliti. Uji hipotesis dilakukan setelah uji normalitas dan uji linieritas. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan *software SPSS* versi 26.00 *for Windows*.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

		Persepsi Dukungan Sosial	Stres Akade mik
Persepsi Dukungan Sosial	Pearson	1	-,842**
	Correlatio n		
	Sig. (2- tailed)		,000
	N	261	261
Stres Akademik	Pearson	-,842**	1
	Correlatio n		
	Sig. (2- tailed)	,000	
	N	261	261

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, terdapat nilai signifikan untuk variabel dukungan sosial yang dirasakan pada stres akademik 0,000. Artinya nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Data ini menyimpulkan bahwa variabel persepsi dukungan sosial dan stres akademik berhubungan secara signifikan. Kesimpulannya, dapat dikatakan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak. Oleh karena itu, hipotesis peneliti bahwa "Terdapat hubungan antara persepsi mahasiswa tentang dukungan sosial selama pandemi covid-19 dengan stres akademik" dinyatakan dapat diterima.

Inferensi tentang derajat hubungan antara variabel persepsi dukungan sosial dengan stres akademik dapat ditarik dari nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,842. Hal ini sesuai dengan konsep rentang nilai oleh Sugishirono (2016), dengan nilai dalam rentang 0,842 mulai dari 0,80 hingga 1,00. Rentang nomor data termasuk dalam kategori sangat

kuat. Data ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara variabel persepsi dukungan sosial dan stres akademik. Namun, hasil data menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah negatif. Hubungan negatif menunjukkan arah hubungan terbalik antara kedua variabel. Dengan kata lain, semakin tinggi kesadaran akan dukungan yang dirasakan mahasiswa, maka semakin rendah beban akademik yang dirasakan mahasiswa. Di sisi lain, jika dukungan yang dirasakan mahasiswa rendah, stres akademik yang dirasakan mahasiswa tinggi.

Pembahasan

Kondisi menyebarnya Ccovid-19 ini membuat berbagai macam masalah di bidang pendidikan, sosial, ekonomi, serta dapat melemahkan kondisi fisik maupun mental seseorang. Pemerintah mulai menerapkan beberapa kebijakan baru terutama dalam bidang pendidikan. Pengaruhnya di bidang pendidikan, para pengajar dan peserta didik diharapkan untuk dapat mampu menggunakan segala teknologi dalam proses pembelajaran (Yudi Firmansyah & Fani Kardina, 2020). Para peserta didik diwajibkan untuk terbiasa belajar dari rumah atau pembelajaran jarak jauh (PJJ). Dalam PJJ, terdapat beberapa aplikasi yang digunakan seperti *quizez*, *google classroom*, *telegram*, *zoom*, *google meet*, *whatsapp*, dan aplikasi pendukung lainnya.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi yang memiliki tujuan agar dapat mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu dukungan sosial dan stres akademik. Hipotesis yang ada pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Untuk dapat mengetahui jawaban dari hipotesis tersebut, maka peneliti melakukan analisis data uji hipotesis dengan bantuan *software SPSS* versi 26.00 *for windows*. Diketahui dalam penelitian yang telah dilakukan bahwa nilai signifikansi korelasi dari hasil uji hipotesis yang dilakukan memberikan hasil 0,00 ($\text{sig. } 0,00 < 0,05$), yang memiliki arti bahwa variabel dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel stres akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya hipotesis penelitian ini dapat diterima sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

Nilai koefisien korelasi antar variabel yang telah didapatkan dari uji korelasi sebesar 0,842. Rentang angka dalam data itu bisa dibilang masuk dalam kategori sangat kuat. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara variabel persepsi dukungan sosial dengan stres akademik. Namun hasil dari analisis data memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang netatif antara kedua variabel. Dalam hubungan negatif ini berarti memiliki arah hubungan yang berbanding terbalik antara kedua variabel penelitian. Hal ini berarti jika dukungan sosial yang para mahasiswa rasakan selama ini itu rendah, maka stress akademik yang dirasakan akan berkebalikannya yaitu meningkat, sedangkan apabila mahasiswa merasakan dukung sosial yang diterima dalam kehidupan sehari-hari meningkat maka stress akademik yang akan ia alami akan menurun.

Berdasarkan hasil yang telah ditunjukkan dari nilai koefisien relasi tersebut membuktikan bahwa adanya hubungan negatif antar variabel sehingga jika dukungan sosial yang dirasakan oleh para mahasiswa tersebut rendah, maka mahasiswa tersebut akan meningkat stress akademiknya, namun sebaliknya jika dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa tersebut meningkat maka stress akademik yang dialami akan menurun ketika sedang menjalani proses pembelajaran saat COVID-19. Dukungan yang diterima oleh para mahasiswa didapatkan dari keluarga, teman, dan juga orang-orang istimewa yang ada di sekitarnya.

Menurut Weiten & Llyod (2006) dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan tingkat stress akademik. Sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan apabila dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa tinggi, maka akan rendah stress akademik yang ia rasakan. Sedangkan jika dukungan sosial yang diterima rendah, maka stress akademik yang dialami mahasiswa akan tinggi. Dukungan sosial adalah sebuah keyakinan seseorang akan adanya dukungan dari teman, keluarga, dan orang-orang terdekat ketika ia membutuhkannya (Zimet, 1988).

Dukungan sosial menurut Zimet (1998) ialah suatu dukungan yang diberikan dengan cara memberikan dukungan dari orang-orang yang dekat dengan individu tersebut, bisa dari keluarga teman, maupun orang yang dianggap istimewa. Dukungan sosial dari keluarga dapat berupa bantuan kepada individu tersebut dalam membuat suatu keputusan

dan bisa juga berupa memenuhi kebutuhan emosional individu dalam kehidupan sehari-harinya. Dukungan sosial dari teman dapat berupa memberi bantuan kepada individu dalam menjalani kehidupan sehari-harinya dan juga bentuk bantuan lainnya yang dapat meringankan beban individu secara emosional. Terakhir, dukungan sosial dari orang istimewa dapat berupa memberikan rasa nyaman dan membuat individu tersebut selalu merasa dihargai ketika berada di sekelilingnya.

Dukungan sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi pemberian dukungan, jenis dukungan, permasalahan yang sedang dihadapi, serta waktu dalam memberikan dukungan (Cohen & Syme, 2005). Pemberian dukungan itu berarti adanya dukungan yang diberikan dari orang-orang kepada individu tersebut yang dapat memberikan arti penting dalam hari-hari individu tersebut. Jenis dukungan yang akan individu tersebut terima akan memiliki arti apabila dukungan tersebut bermanfaat dan diperlukan dalam situasi tersebut. Penerimaan dukungan dapat dipengaruhi oleh kebiasaan, kepribadian, serta peran sosial. Dalam pemberian dukungan sosial juga harus sesuai antara jenis dukungan yang akan diberikan dan masalah yang sedang individu tersebut sedang hadapi. Dukungan sosial yang diberikan akan dapat diterima secara optimal, namun jika bisa tidak diterima secara optimal tergantung dengan lamanya pemberian dukungan.

Dukungan sosial yang diberikan kepada seseorang memiliki berbagai fungsi, terdapat empat fungsi dasar dari dukungan sosial. Empat fungsi dasar tersebut yaitu dukungan sosial berguna untuk memberikan bantuan agar individu dapat memiliki suasana hati yang lebih baik dan dapat menjalani hubungan yang baik dengan individu lain di kehidupan sehari-hari, ketika terdapat suatu kejadian yang membingungkan maka orang lain dapat memberitahukan berbagai informasi yang dapat membantu individu untuk memahami serta mengatasi permasalahan tersebut, individu diberikan bantuan secara langsung yang dapat berupa barang atau juga jasa, serta dapat membantu individu dalam menghabiskan waktu dengan orang lain dan membantu individu tersebut mengatasi situasi yang menurutnya sulit serta membuat individu tersebut merasakan perasaan yang positif.

Pembahasan fungsi dukungan sosial tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial benar-benar memiliki dampak yang baik pada individu yang menerimanya, Salah satu fungsi tersebut

menjelaskan bahwa individu penerima dukungan sosial akan menerima perasaan yang positif apabila dihadapkan dengan situasi yang sulit. Perasaan positif tersebut akan membantu individu dalam mengatasi permasalahannya. Salah satu permasalahan yang biasanya sering di hadapi individu saat keharusannya untuk tetap menempuh pendidikan meskipun harus melakukan pembelajaran jarak jauh dengan media online. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Livana, dkk (2020) yang menyatakan bahwa PJJ dapat membuat mahasiswa menjadi mudah stress dikarenakan tugas pembelajaran yang hampir setiap hari, bosan jika harus belajar di rumah saja, proses pembelajaran yang tidak menarik dan membosankan serta mereka juga tidak dapat bertemu dengan teman-teman sesama mahasiswa.

Stres akademik merupakan suatu tekanan yang terdapat dalam bidang akademik yang dampaknya akan menjadi stressor karena hal ini membuat terjadinya situasi akademik yang membuat individu tersebut merasa tertekan (Bedewy & Gabriel, 2015). Terdapat 3 aspek stress akademik menurut Bedewy & Gabriel (2015) yaitu tekanan terhadap prestasi, persepsi terhadap beban kerja, dan persepsi diri akademik. Tekanan terhadap prestasi itu terjadi ketika individu tersebut memiliki terkanan yang asalnya dari persaingan antar tempat yang kompetitif dalam bidang akademik atau juga bisa ketika individu dituntut untuk dapat mampu meraih sebuah prestasi di bidang akademik oleh orang-orang yang ada di lingkungan individu tersebut. Persepsi terhadap beban kerja terjadi ketika individu mendapatkan tugas-tugas yang tiada henti apalagi jika tugasnya membutuhkan waktu yang lama dalam penyelesaiannya atau juga bisa ketika individu memiliki rasa khawatir akan gagal melaksanakan ujian yang akan dilaksanakan. Sedangkan persepsi diri akademik akan terjadi ketika individu tersebut meremehkan kemampuannya dalam segala hal di bidang akademik serta individu tersebut merasa takut akan hasil belajar yang telah ia lalui.

Individu yang mengalami stress akademik akan mendapatkan beberapa gejala yang terjadi. Menurut Anoraga (2014) terdapat beberapa gejala badan, emosional, dan sosial ketika individu mengalami stress akademik. Gejala badan bisa berupa maag, sakit kepala, keluar keringat yang berlebih, adanya gangguan pada pola tidur, dada merasa nyeri, bagian kerongkongan merasa tersumbat, adanya gangguan secara psikoseksual,

penurunan nafsu makan, muntah, mual, adanya kelainan pada kulit, menstruasi yang tidak teratur, keputihan pada perempuan, kejang, bisa sampai pingsan, dan gejala lainnya di badan individu tersebut. Gejala emosional dapat berupa suka lupa, sangat sulit untuk konsentrasi terhadap sesuatu, susah dalam mengambil keputusan, sering cemas, mimpi buruk setiap malam, menjadi individu yang pemurung, mudah marah, kondisi mood tidak stabil, mudah menangis, memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup, gelisah, putus asa, dan gejala emosional lainnya. Gejala sosial dapat berupa menarik diri dalam pergaulan sosialnya, melakukan tindakan kriminal, melanggar norma sosial, dan tindakan lainnya.

Stres akademik dapat dialami seseorang dengan beberapa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat berupa pola pikir individu yang selalu berpikir bahwa mereka tidak bisa menangani masalah yang mereka alami, kepribadian juga dapat memengaruhi tingkat stress akademik individu karena individu yang memiliki tingkat kendali yang besar terhadap dirinya yang mampu mengatasi masalah makan akan semakin kecil stress akademik yang dialami, serta keyakinan terhadap diri sendiri yang akan mampu menghadapi masalah juga memainkan peran penting dalam hal stress akademik. Faktor eksternal dapat berupa adanya ditambahnya tugas-tugas dan materi pembelajaran yang melebihi dari kemampuan individu, banyak kegiatan yang harus dilakukan individu namun waktu yang ia miliki terbatas, serta juga adanya tekanan dari orang-orang di sekitar mereka untuk bisa memiliki prestasi yang tinggi.

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

memiliki peran di tengah lingkungan stres akademik.

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Anadita (2021) yang memiliki tujuan untuk dapat mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada pelajar yang mengikuti pembelajaran daring. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 73 orang. Penelitian ini dilakukan dengan random sampling dan menggunakan korelasi *spearman rho* sebagai analisis datanya. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan stress akademik pada pelajar yang sedang mengikuti pembelajaran secara daring.

Reeve (2013) melakukan penelitian pada mahasiswa keperawatan yang memiliki tingkat stress akademik yang tinggi. Subjek berjumlah 107 mahasiswa keperawatan dengan menggunakan studi metode campuran yang dilakukan di sebuah universitas swasta. Penelitian ini menggabungkan lima instrumen untuk mengembangkan pertanyaan kuantitatif dan kualitatif untuk survei melalui media online. Dalam penelitian tersebut menemukan hasil bahwa mahasiswa keperawatan memiliki tingkat kecemasan, kekhawatiran, dan depresi yang tinggi sebagai bentuk gejala dari stress akademik yang mereka alami. Para mahasiswa lebih banyak mendapatkan dukungan sosial dari teman dan selebihnya dari orang yang dianggap spesial atau pasangan mereka. Dalam penelitian ini terbukti adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan stress akademik yang terjadi kepada mahasiswa keperawatan.

Terdapat kesamaan antara mahasiswa Malaysia dan India mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik di dalam penelitian yang dilakukan oleh Khan (2016) yang memiliki tujuan untuk menguji apakah dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan stress akademik. Survei dilakukan pada 300 mahasiswa Malaysia dan 300 mahasiswa India. Hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini membuktikan bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin pria, non-religius, dan dari keluarga yang berada dalam tingkatan ekonomi yang rendah dilaporkan memiliki tingkat stress akademik dengan tingkat yang tinggi. Selain itu dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terbukti dukungan sosial dan stress akademik memiliki hubungan yang negatif karena dukungan sosial mampu dalam memengaruhi stress akademik yang dialami para mahasiswa. Apabila dukungan sosial yang dirasakan masing-

masing mahasiswa tinggi, maka stress akademik yang dirasakan mahasiswa tersebut akan berkebalikannya yaitu akan rendah. Sebaliknya, jika persepsi dukungan yang dirasakan mahasiswa tersebut rendah, maka individu tersebut akan merasakan stress akademi yang akan tinggi.

Penelitian terdahulu lainnya meneliti tentang peran dukungan sosial keluarga terhadap stress akademik yang dialami oleh mahasiswa (Nyoman et al., 2018). Dalam penelitian ini menyatakan bahwa stress akademik dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat berasal dari keyakinan individu atas kemampuan dirinya sendiri, sedangkan faktor eksternal dapat berasal dari dukungan sosial. Dalam penelitian ini lebih memfokuskan ke dukungan sosial oleh keluarga dikarenakan keluarga adalah sumber dukungan sosial yang pertama kali diterima oleh individu. Subjek penelitian ini berjumlah 150 mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki peran dalam menurunkan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

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

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan agar dapat mencari tahu hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa di masa pandemic Covid-19. Dalam penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang menganalisis angka-angka hasil penelitian. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa aktif jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya. Data

dikumpulkan dengan menggunakan skala persepsi dukungan sosial dan skala stress akademik. Data kemudian dianalisis dengan menggunakan uji korelasi. Hasil dari analisa data menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,842 dan signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik.

Saran

Penelitian ini membahas tentang hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya di masa pandemi Covid-19. Kemudian, bagu peneliti selanjutnya dapat mengkaji topik serupa namun bisa menggunakan metode lainnya. Hal lain selain itu, peneliti berikutnya dapat mempeluas populasi yang ingin diteliti dan melibatkan berbagai jenjang pendidikan seperti SD, SMP, maupun SMA, atau juga bisa menggunakan universitas lainnya.

Hal yang bisa peneliti sampaikan adalah artikel ini dirahapkan dapat menjadi pertimbangan untuk para mahasiswa aktif psikologi Universitas Negeri Surabaya adalah diharapkan untuk mampu menerima perubahan dalam segi apapun terutama dalam segi pembelajaran ketika berada dalam keadaan pandemic Covid-19 ini. Namun jika merasa butuh bantuan, dukungan sosial ini memiliki efek yang dapat membantu mengurangi stress akademik serupa dengan hasil penelitian ini yang membuktikan bahwa terhadap hubungan yang negatif antara dua variabel yaitu dukungan sosial dengan stres akademik. Hal ini memiliki arti bahwa jika para mahasiswa mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari orang-orang disekitarnya, maka stress yang akan dialami oleh mahasiswa tersebut akan menurun sehingga membantu mahasiswa tersebut dalam meminimalisir terjadinya stress akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Anadita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4867>

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2005), 143–148.

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources

among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>

Dewi, W. A. F. (2020). Dampak COVID-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55–61. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.89>

Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). *Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik pada Siswa SMK yang Menggunakan Kurikulum 2013*. 4(4), 26–31.

Fauziyyah, R., & Awinda, R. C. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19 Impact of Distance Learning on Student Stress and Anxiety Levels during The COVID-19 Pandemic. *Bikfokes*, 1, 113–123.

Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Unesa University Press.

Khan, A., Hamdan, A. R., Ahmad, R., Mustaffa, M. S., & Mahalle, S. (2016). Problem-Solving Coping and Social Support as Mediators of Academic Stress and Suicidal Ideation Among Malaysian and Indian Adolescents. *Community Mental Health Journal*, 52(2), 245–250. <https://doi.org/10.1007/s10597-015-9937-6>

Nasution, D. A. D., Erlina, E., & Muda, I. (2020). Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Perekonomian Indonesia. *Jurnal Benefita*, 5(2), 212. <https://doi.org/10.22216/jbe.v5i2.5313>

Noor, J. (2011). *Metodologi Penelitian*. Kencana Prenada Media Group.

Nyoman, N., Pradnyanita, I., & Marheni, A. (2018). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana*, 000, 164–173.

Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Setya, A., Utami, F., Addiina, A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta The Relationship of Distance Learning and Somatoform Disorders with Stress Levels of

- UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Students. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38–45.
- Reeve, K. L., Shumaker, C. J., Yearwood, E. L., Crowell, N. A., & Riley, J. B. (2013). Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. *Nurse Education Today*, 33(4), 419–424.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2012.11.009>
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswasiswi Kelas. *IKRAITH-Humanira*, 2(3), 87–95.
- Sari, W., Rifki, A. M., & Karmila, M. (2020). *Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Darurat COVID-19. 1.*
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Fajar Interpratama Mandiri.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5).
<https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125.
<https://doi.org/10.18060/51>
- Yudi Firmansyah, & Fani Kardina. (2020). Pengaruh New Normal Ditengah Pandemi Covid-19 Terhadap Pengelolaan Sekolah Dan Peserta Didik. *Buana Ilmu*, 4(2), 99–112.
<https://doi.org/10.36805/bi.v4i2.1107>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Weiten, W. & Lyod, M.A. (2006). *Psychology Applied Modern Life: Adjusment In The 21st Century*. (8th Ed.). California: Thomson Higher Education.