

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENJALANI PEMBELAJARAN JARAK JAUH AKIBAT COVID-19

Siti Miftahul Jannah¹, Prasetyo Budi Widodo²

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Sitimiftahuljannah04@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran jarak jauh (PJJ) di masa COVID-19 menimbulkan dampak stres akademik pada mahasiswa yang menjalaninya. Adanya dukungan sosial diharapkan dapat mengurangi dampak terjadinya stres akademik pada mahasiswa yang menjalani PJJ. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh. Populasi penelitian ini berjumlah 43.687 mahasiswa di Universitas Diponegoro dengan sampel sebanyak 356 yang diambil menggunakan *Cluster Random Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala dukungan sosial (41 aitem, $\alpha = 0,917$) dan skala stres akademik (37 aitem, $\alpha = 0,935$). Analisis data menggunakan metode analisis regresi sederhana dengan nilai koefisien $r_{xy} = -0,248$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis tersebut, terbukti bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Stres Akademik, Mahasiswa PJJ

Abstract

Distance Learning Students (PJJ) during the period has the impact of academic stress on students who do it. The existence of social support is expected to reduce the impact of academic stress on students undergoing PJJ. This study aims to determine the relationship between social support and academic stress in students undergoing distance learning. The population of this study amounted to 43,687 students at Diponegoro University with the sample of 365 respondents. Sampling technique used is cluster random sampling. Measuring instrument used is social support scale (41 valid items, $\alpha = 0,917$) and academic stress scale (37 valid items, $\alpha = 0,935$). The result shows the simple regression analysis correlation coefficient $r_{xy} = -0,248$ with a significance value of 0,000 ($p < 0,05$). The proposed hypothesis is accepted and showing that there is a significant negative relationship between social support and academic stress. Which means that the higher the social support received by students, the lower the academic stress experienced. Conversely, the lower social support received, the higher academic stress experienced.

Keywords: Social Support, Academic Stress, Distance Learning Students

PENDAHULUAN

Tahun 2020 merupakan tahun pandemi. Dimana pada tahun ini ditemukan virus yang menyebabkan kematian banyak orang. Oleh WHO, virus ini disebut *Coronavirus Disease 2019* atau COVID-19 (Mas'udi, W & Winanti, 2020). Virus menyebar secara cepat di penjuru negeri dan berdampak pada seluruh aspek kehidupan manusia salah satunya adalah aspek pendidikan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan kebijakan pendidikan mengenai pembelajaran jarak jauh sebagai upaya mengurangi penyebaran COVID-19. Kebijakan pembelajaran jarak jauh yang diumumkan secara tiba-tiba berdampak pada seluruh pelajar di Indonesia termasuk mahasiswa. Hasil penelitian Cao et al (2020) menyebutkan bahwa

pembelajaran jarak jauh yang dilakukan sebab adanya COVID-19 berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.

Menurut studi peninjauan peneliti dengan melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa yang terdampak COVID-19 dan menjalani kuliah pembelajaran jarak jauh selama satu semester, hampir seluruhnya merasakan gejala stres akademik seperti : mata merasa lelah akibat terlalu lama menatap layar, badan pegal karena jarang bergerak, jaringan buruk akibat saat kuliah online, kuota terlalu banyak digunakan, kesulitan praktikum, tugas kuliah dan pekerjaan rumah yang menumpuk yang menyebabkan mahasiswa merasa jenuh, mudah marah, tidak bisa berpikir positif. Majeed (2020) mengatakan bahwa pelaksanaan perkuliahan jarak jauh berpengaruh pada munculnya stres akademik pada mahasiswa.

Putri et al (2020) menjelaskan bahwa pembelajaran jarak jauh dinilai kurang efektif karena memiliki kendala seperti : tugas banyak dengan *deadline* singkat, media komunikasi yang belum memadai, sinyal atau jaringan yang tidak menentu, pemahaman mahasiswa terhadap materi yang disampaikan secara *online*, penjelasan dosen yang kurang maksimal bahkan tidak menjelaskan sama sekali, dan juga boros kuota. Hal ini menyebabkan terjadinya stres pada mahasiswa di awal keberjalanan pembelajaran jarak jauh. Stres yang dialami mahasiswa ditandai dengan mudah panik, sedih, susah tenang, merasa tertekan, cemas dan beberapa gejala stres lainnya. Namun dengan banyaknya frekuensi pembelajaran jarak jauh yang dilakukan, mahasiswa akan mampu beradaptasi dengan keadaan yang ada sehingga stres yang dialami juga akan menurun. Stres yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik ini disebut sebagai stres akademik.

Stres akademik merupakan stres yang dialami oleh mahasiswa sebagai akibat dari banyaknya tuntutan tugas, kelebihan beban akademik, persepsi mahasiswa akan kegagalan ujian, kesulitan mengerjakan tugas sehingga berdampak pada respon yang berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran maupun emosi (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik dapat berdampak negatif terhadap mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung menyalahgunakan penggunaan minuman beralkohol, mengalami gangguan tidur atau sulit tidur, dan mengalami gangguan makan (mendadak makan berlebih atau tidak makan sama sekali).

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap stres akademik adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bentuk rasa kepedulian, rasa penghargaan, dan rasa kenyamanan yang diberikan seseorang kepada orang lain maupun kelompok. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti dukungan orang tua, dukungan teman sebaya dan dukungan dosen. Orang yang menerima dukungan sosial dari orang lain akan merasa disayangi, dihargai, dan menjadi bagian dari hubungan sosial tersebut. Seseorang yang mendapat dukungan sosial baik secara verbal maupun non verbal dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa (Pajarianto et al., 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yusuf & Yusuf (2020) dukungan sosial dari orang tua merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada stres akademik pada mahasiswa. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Firnanda & Ibrahim (2020), dukungan teman sebaya juga memiliki pengaruh terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Disebutkan bahwa siswa yang merasa takut tidak mendapatkan perguruan tinggi, takut akan ujian sekolah, serta terbebani akan tugas sekolah dan masalah akademik lainnya yang menyebabkan stres akademik, akan merasa lebih baik dan merasa dihargai apabila menerima dukungan dari teman sebaya. Dukungan teman sebaya dapat berupa empati, interaksi, dan diskusi antar teman. Dukungan

tersebut mampu memberikan dampak yang lebih baik pada penurunan stres akademik siswa dibandingkan siswa yang tidak menerima dukungan dari teman sebayanya. Menurut penelitian Aza et al (2019) yang juga membahas variabel serupa yaitu Kontribusi Dukungan Sosial, *Self-Esteem*, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik pada Siswa SMA menyatakan bahwa dukungan sosial berhubungan signifikan dengan stres akademik.

METODE

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 aktif di Universitas Diponegoro yang menjalani pembelajaran jarak jauh akibat COVID-19. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif s1 Universitas Diponegoro, sedang atau telah melaksanakan pembelajaran jarak jauh minimal 6 bulan dan bersedia mengisi skala. Subjek penelitian penelitian sejumlah 365 orang dengan menggunakan Teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan yakni skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan aspek oleh Sarafino & Smith (2011) dengan total 41 aitem ($\alpha = 0,917$) dan skala stres akademik disusun berdasarkan aspek oleh Sarafino & Smith (2012) dengan total 37 aitem ($\alpha = \alpha = 0,935$). Dilakukan uji daya beda dengan *alphacronbach*, uji normalitas dengan *kolmogrov-smirnov*, uji linearitas dengan anova dan uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana. Dibantu dengan *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 25.00*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Signifikansi	Bentuk
Dukungan Sosial	0.043	0,186	Normal
Stres Akademik	0.047	0,061	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, variabel dukungan sosial diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0.043 dengan signifikansi $p = 0,186$ ($p > 0,05$) dan variabel stres akademik diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0.047 dengan signifikansi $p = 0,061$ ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan sebaran data variabel dukungan sosial dan variabel stres akademik berdistribusi normal.

Tabel 2.

Uji Linearitas

Nilai F	Signifikansi	Keterangan ($p < 0,05$)
23.204	0.000	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas, menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dengan stres akademik memiliki hubungan yang linier ditunjukkan dengan nilai koefisien F sebesar 23.204 dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Tabel 3.

Uji Hipotesis

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	115,081	4,985		23,087	,000
Dukungan Sosial	-0,184	,038	-0,248	-4,817	,000

Persamaan di atas menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi pada variabel dukungan sosial akan diikuti perubahan variabel stres akademik dengan nilai sebesar -0,184. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap penambahan satu poin pada dukungan sosial dapat menurunkan stres akademik sebesar -0,184. Hasil analisis regresi sederhana diperoleh koefisien korelasi antara dukungan sosial dengan stres akademik sebesar -0,248 dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). Nilai koefisien korelasi negatif menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh akibat COVID-19. Diketahui bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa PJJ maka stres akademik yang dialami akan rendah. Begitu sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa PJJ maka stres akademik yang dialami akan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti **diterima**.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	-0,248 ^a	0,062	10,368	-0,248 ^a

Koefisien determinasi memiliki nilai sebesar 0,062, diketahui bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 6,2 % terhadap stres akademik. Nilai tersebut menunjukkan pada penelitian kali ini, dukungan sosial memberikan prediksi pada stres akademik sebesar 6,2% sedangkan 93,8 % sisanya dipengaruhi faktor lain yang tidak diukur oleh peneliti.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan diantara dukungan sosial dan stres akademik mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh akibat COVID-19. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial yang semakin tinggi akan diikuti oleh stres akademik yang rendah yang dimiliki mahasiswa PJJ. Kemudian jika dukungan sosial yang dimiliki rendah akan diikuti dengan stres akademik yang tinggi pula dimiliki mahasiswa PJJ.

DAFTAR PUSTAKA

- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial , Self-Esteem , dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*, 4(4), 491–498.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March), 112934.
- Firnanda, G., & Ibrahim, Y. (2020). Peer Social Support Relations with Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2), 1–6.
- Majeed, S. (2020). *Psychological Impacts of Social Distancing During COVID-19 Pandemic in Adolescents of Lahore, Pakistan. March.*
- Mas'udi, W & Winanti, P. (2020). *Tata Kelola Penanganan COVID-19 di Indonesia : Kajian Awal (Pertama)*. Gadjah Mada University Press.
- Pajarianto, H., Kadir, A., Nursaqinah, G., Sari, P., & Februanti, S. (2020). Study from Home in the Middle of the COVID-19 Pandemic: Analysis of Religiosity, Teacher, and Parents Support Against Academic Stress. *Talent Development & Excellence*, 12(2), 1791–1807.
- 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*. 2(1), 38–45.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche* 165, 13(02), 235–239.