

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

Siti Miftahul Jannah

15000117120001

Fakultas Psikologi

Universitas Diponegoro

Sitimiftahuljannah_04@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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tahun 2020 merupakan tahun pandemi. Dimana pada tahun ini ditemukan virus yang menyebabkan kematian banyak orang serta melumpuhkan berbagai aspek kehidupan. Virus yang muncul pertama kali di Wuhan, China ini telah menyebar sejak Desember tahun 2019. WHO mengumumkan terdapat varian baru virus yang menyebabkan infeksi saluran pernafasan. Oleh WHO, virus ini disebut *Coronavirus Disease 2019* atau COVID-19 (Mas'udi, W & Winanti, 2020). COVID-19 menyebar ke seluruh penjuru dunia secara cepat. Mulai dari Korea, Singapura, Jepang, Malaysia, hingga merambah ke negara bagian Eropa dan Australia. Tak luput juga tanggal 2 Maret 2020, COVID-19 masuk ke Indonesia dan diumumkan secara resmi oleh Presiden Joko Widodo. Warga Indonesia sebanyak dua orang (seorang ibu dan anak) dinyatakan positif COVID-19 setelah mengadakan pertemuan dengan warga Negara Jepang.

Sejak diumumkannya kasus perdana COVID-19 di Indonesia, kasus COVID-19 lainnya semakin menyebar di berbagai penjuru daerah. Tercatat pada 23 April 2021, melalui akun milik pemerintah yakni covid19.go.id, sebanyak 1.632.248 terkonfirmasi positif, 1.487.369 terkonfirmasi sembuh, dan sebanyak 44.346 terkonfirmasi meninggal. Karena penyebaran COVID-19 yang semakin meluas, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan kebijakan pendidikan yang berisi mengenai pembelajaran jarak jauh. Kebijakan ini dibuat sebagai upaya mengurangi penyebaran COVID-19 yang semakin meluas. 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 penjajagan dari peneliti dengan melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa yang terdampak COVID-19 dan akhirnya menjalani kuliah pembelajaran jarak jauh selama satu semester, hampir seluruhnya merasakan mata yang lelah karena menatap layar terlalu lama, badan yang pegal karena jarang bergerak, jaringan di rumah yang buruk akibat kuliah online, menghabiskan kuota terlalu banyak, kesulitan praktikum, tugas kuliah dan pekerjaan rumah yang menumpuk serta keinginan bertemu teman-teman yang telah lama tidak bertemu menyebabkan mahasiswa merasa jenuh, mudah marah, tidak bisa berpikir positif dan mengalami gejala stres ringan. Majeed (2020) mengatakan bahwa pelaksanaan perkuliahan jarak jauh berpengaruh pada munculnya stres mahasiswa.

Livana dkk, (2020) melakukan penelitian yang menjelaskan bahwa pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19 menyebabkan mahasiswa mudah merasakan stres. Disebutkan bahwa faktor utama stres akademik adalah tugas pembelajaran (70,29%), kemudian diikuti dengan faktor bosan di rumah “aja” (57,8%), proses pembelajaran secara online yang membosankan (55,8%), tidak bertemu dengan orang tersayang (40,2%), absen pembelajaran online karena sinyal yang buruk (37,4%), tidak bisa melaksanakan hobi secara bebas (35,8%) dan praktek laboratorium tidak dapat berjalan maksimal karena ketiadaan alat. Stres yang terjadi di lingkup pendidikan disebut stres akademik.

Selain itu, Putri et al (2020) juga menjelaskan bahwa pembelajaran jarak jauh dinilai kurang efektif karena terdapat beberapa kendala seperti : tugas banyak dengan *deadline* yang 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). Selain itu, stres akademik dapat berdampak positif terhadap kreativitas mahasiswa. Mahasiswa yang merasakan stres cenderung lebih kreatif dan mampu mengembangkan dirinya dibandingkan mahasiswa yang tidak merasakan stres.

Dixit dan Singh dalam (Purwati & Rahmandani, 2018) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan reaksi seseorang dalam bentuk ketegangan serta kekhawatiran emosional sebagai akibat dari tuntutan akademik yang berdampak terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Stres akademik mampu membuat seseorang menjadi lebih mudah sedih, cemas, khawatir, panik dan beresiko terhadap keputusan seseorang dalam menjalani suatu hal yang berhubungan dengan akademik. Selain itu, stres akademik membuat seseorang merasakan gejala fisik seperti sakit kepala, mual, badan terasa gatal, berat badan menurun atau meningkat dan lain sebagainya. Stres akademik

juga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari seperti merasa lemas, mudah mengantuk, dan pola makan berubah.

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 berasal dari berbagai sumber, seperti bentuk dukungan orang tua kepada anak, dukungan teman sebaya kepada teman kelasnya, dukungan guru kepada muridnya, maupun dukungan masyarakat. 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).

Seperti yang telah dijelaskan pada paragraf sebelumnya, dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yusuf & Yusuf (2020) dukungan sosial dari orang tua merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada stres akademik pada mahasiswa. Dukungan sosial dari orang tua merupakan dukungan yang diterima anak dari orang tua berupa dukungan verbal atau non verbal sehingga anak merasa dihargai dan dicintai. Apabila dukungan sosial yang diterima anak dari orang tua semakin banyak, maka tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa semakin rendah. Begitu sebaliknya, semakin sedikit dukungan sosial yang diterima anak dari orang tua maka stres akademik yang dialami mahasiswa akan semakin tinggi. Dari penelitian, didapatkan hasil bahwa dukungan sosial yang diterima anak dari orang tuanya memiliki pengaruh terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Semakin banyak dukungan sosial yang diterima anak dari orang tuanya berbanding terbalik dengan stres akademik, dan sebaliknya.

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. Siswa yang menerima dukungan sosial dari teman sebayanya akan merasa diterima, dihargai dan dicintai di lingkungannya serta mampu menghadapi konflik yang sedang dihadapinya daripada siswa yang tidak menerima dukungan sosial. Rasa penerimaan dan dukungan sosial yang diberikan siswa ke temannya akan memberikan rasa senang kepada penerimanya.

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. Artinya, siswa SMA yang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya akan merasa lebih baik saat menghadapi stres akademik daripada siswa SMA yang tidak menerima dukungan sosial dari lingkungannya. Maka dari itu, dukungan sosial memiliki kontribusi terhadap stres akademik pada siswa SMA.

Berdasarkan penjelasan di atas, menunjukkan bahwa adanya kaitan antara dukungan sosial dengan stres akademik. Pembaharuan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah dukungan sosial didapatkan dari 3 sumber yaitu: dukungan sosial orang tua, teman sebaya maupun dosen. Selain itu, pembelajaran jarak jauh (PJJ) sebagai penyebab adanya stres akademik ini baru berjalan

satu tahun ini, sehingga belum banyak penelitian yang membahas terkait dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan dukungan sosial terhadap stres akademik pada Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh akibat COVID-19.

B. Rumusan Masalah

Peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut: “Apa hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh akibat COVID-19?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh akibat COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap, penelitian ini mampu melengkapi informasi ilmiah pada pengembangan ilmu psikologi, terkhusus psikologi bagian sosial dan psikologi bagian klinis yang berkaitan dengan hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh di masa COVID-19.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi lembaga, peneliti berharap pihak lembaga dapat lebih memperhatikan mahasiswanya dalam proses belajar-mengajar agar meminimalisir stres akademik yang dialami mahasiswa saat pembelajaran jarak jauh. Seperti mengadakan seminar untuk para dosen, mahasiswa

maupun orang tua mengenai pentingnya dukungan sosial bagi mahasiswa. Dengan demikian, lembaga dapat lebih baik lagi dalam menyiapkan kualitas pendidikan yang efektif dan menerapkan proses belajar mengajar dengan memberikan dukungan sosial. Khususnya pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

- b. Bagi partisipan penelitian, peneliti berharap penelitian ini mampu memberikan informasi mengenai dukungan sosial maupun stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh. Mahasiswa diharapkan dapat memberikannya kepada teman sebayanya ketika pandemi ini, sehingga teman yang lain mampu mengatasi stres akademik dengan baik.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti berharap penelitian ini mampu menjadi referensi atas penelitian lainnya yang berkaitan dengan dukungan sosial serta stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh