
Korelasi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Jombang di Masa Pandemi Covid-19

Arnaz Anggoro Saputro

¹ Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Jombang

Abstrak

Covid-19 memberikan berbagai dampak terutama yang terjadi di Indonesia. Salah satu dampaknya adalah di bidang pendidikan, mahasiswa diharuskan melakukan pembelajaran secara daring untuk meminimalisir 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 dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa pendidikan jasmani di masa Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Jombang yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu subjek tryout dengan jumlah 30 mahasiswa dan subjek penelitian yang berjumlah 231 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala persepsi dukungan sosial dan skala stres akademik. Data kemudian dianalisis dengan menggunakan uji korelasi dengan menggunakan *pearson product moment*. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,842 dan signifikan pada 0,000 ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik, yang berarti jika dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa tinggi, maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa tersebut rendah. Sebaliknya, jika dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa rendah, maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa tersebut tinggi.

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

Abstract

Covid-19 has various impacts, especially in Indonesia. One of the impacts is in the field of education, students are required to do online learning 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 of social support to academic stress in physical education students during Covid-19. This research is quantitative research. The subjects of this study were active students majoring in Physical Education at PGRI Jombang University which were divided into two groups, namely tryout subjects with a total of 30 students and research subjects totaling 231 people. Data collection was carried out using a social support perception scale and an academic stress

Correspondence author: Arnaz Anggoro Saputro, University PGRI Jombang, Indonesia.

Email: arnazsaputro@gmail.com



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

scale. The data were then analyzed using a correlation test using Pearson product moment. The results of data analysis showed a correlation coefficient of 0.842 and significant at 0.000 ($p < 0.05$). The results showed that there is a negative relationship between social support and academic stress, which means that if the social support felt by students is high, then the academic stress felt by the students is low. Conversely, if the social support felt by students is low, then the academic stress felt by these students is high.

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

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi menyatakan virus corona (covid-19) sebagai pandemi. Hal ini menunjukkan bahwa Virus Corona telah menyebar luas di berbagai penjuru dunia. Indonesia pun tak luput menjadi sasaran virus ini. tak luput menjadi sasaran virus ini. Covid-19 memberikan berbagai dampak, khususnya di Indonesia. Di bidang ekonomi, terjadi penurunan penerimaan pajak yang signifikan pendapatan di sektor perdagangan, tidak dapat mengimpor beberapa bahan baku penting bahan baku penting dari China karena penurunan produksi, dll. Sementara itu, di sektor Sementara itu, di sektor pariwisata, semakin sedikit turis asing yang datang ke Indonesia dan masyarakat di Indonesia juga menunda pemesanan tiket liburan sehingga beberapa beberapa maskapai penerbangan juga terpaksa membatalkan penerbangannya (Nasution et al., 2020). Di bidang pendidikan Dalam bidang pendidikan, siswa dilarang untuk belajar secara langsung yaitu tatap muka, untuk menghindari kontak langsung yang dapat memudahkan penyebaran Covid-19 (Syah, 2020). Covid-19 (Syah, 2020).

Dampak penyebaran Covid-19 yang semakin meningkat membuat 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 tersebut juga berlaku di sektor pendidikan dan memberikan dampak yang cukup besar. Diketahui bahwa pada tanggal 24 Maret 2020 terdapat surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia terkait tata cara pelaksanaan kebijakan baru di bidang pendidikan selama masa pandemi

covid-19. Dalam surat edaran tersebut dijelaskan bahwa selama masa pandemi, dilakukan proses pembelajaran secara daring atau disebut juga dengan pembelajaran jarak jauh (PJJ) di rumah masing-masing. Hal ini dimaksudkan agar para siswa dan guru dapat tetap melaksanakan proses pembelajaran dengan baik. Mahasiswa merupakan salah satu contoh peserta didik yang juga harus mematuhi kebijakan ini. Mereka diharuskan untuk berinteraksi dengan dosen dengan memanfaatkan beberapa aplikasi dalam media online seperti zoom, telegram, quizez, google meet, google classroom, whatsapp group, dan berbagai aplikasi lainnya (Dewi, 2020).

PJJ memiliki beberapa keuntungan bagi mahasiswa dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka. Setelah adanya PJJ, mahasiswa tidak perlu lagi pergi ke universitas untuk melakukan perkuliahan tatap muka, sehingga hal ini memudahkan mahasiswa yang bertempat tinggal jauh dari universitasnya. PJJ juga memberikan keuntungan bagi mahasiswa karena memudahkan mereka untuk melakukan kegiatan lain 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 pembelajaran jarak jauh di beberapa perguruan tinggi dilakukan dengan tidak sempurna karena perguruan tinggi dipaksa untuk siap menggunakan media daring sebagai bagian dari proses pembelajaran. Beberapa keluhan muncul dari dosen dan mahasiswa yang memiliki keterbatasan dalam menggunakan teknologi, terutama dalam mengakses website yang belum pernah diakses sebelumnya. PJJ seharusnya juga membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang proses pembelajaran, namun masih ada beberapa perguruan tinggi yang sarana dan prasarananya belum memadai, hal ini juga disebabkan oleh kurangnya kesejahteraan ekonomi beberapa kelompok mahasiswa sehingga memiliki keterbatasan dalam menggunakan teknologi. Keterbatasan akses internet juga memberikan pengaruh dalam proses PJJ, hal ini terjadi karena jaringan internet belum ada di seluruh pelosok tanah air sehingga tidak semua mahasiswa dapat melaksanakan PJJ melalui media online dengan lancar. Selain itu, kurangnya kesiapan dalam

penyediaan anggaran juga dapat menghambat PJJ. Hal ini juga terkait dengan aspek kesejahteraan ekonomi beberapa kelompok mahasiswa yang masih jauh dari harapan sehingga membutuhkan bantuan dana yang dapat memudahkan mereka dalam menempuh PJJ (Nasution et al., 2020).

PJJ memberikan dampak bagi mahasiswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Livana, dkk (2020) yang menemukan hasil bahwa PJJ dapat membuat mahasiswa mudah stres. Penelitian ini juga membahas mengenai penyebab utama stres mahasiswa selama PJJ. Faktor utama yang menyebabkan stres adalah tugas-tugas belajar yang hampir setiap hari (70,29%), kemudian ada juga faktor lain seperti bosan jika harus belajar di rumah (57,8%), ada juga faktor dari kegiatan belajar mengajar yang dianggap selalu seperti itu-itu saja sehingga membuat mahasiswa bisa dan bosan (55,8%), mereka juga tidak bisa bertemu dengan sesama mahasiswa (40,2%), terkadang terlambat absen karena jaringan internet yang kurang memadai (37,4%), mereka juga tidak bisa melakukan hobi yang biasa mereka lakukan di unit kegiatan mahasiswa atau berorganisasi dengan leluasa (35,8%), dan penyebab stres lainnya adalah beberapa mahasiswa yang membutuhkan praktek tidak bisa berjalan dengan maksimal karena tidak ada alat yang mendukung. Selain itu, ada juga penelitian yang dilakukan oleh Fauziyyah, dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa di Indonesia selama proses PJJ sebesar 55,1% sedangkan tingkat kecemasan sebesar 40%. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk. (2020) terdapat berbagai faktor yang menyebabkan PJJ menjadi kurang efektif, seperti banyaknya tugas pembelajaran yang waktu pengumpulannya singkat, media komunikasi yang kurang memadai untuk proses pembelajaran, jaringan internet yang kurang stabil, ada beberapa dosen yang tidak memberikan penjelasan atas materi yang diberikan melalui buku atau powerpoint, kurangnya pemahaman mahasiswa terhadap materi, sehingga hal-hal seperti ini dapat membuat mahasiswa merasa sedih, mudah panik, cemas, merasa tertekan, dan menimbulkan beberapa gejala stres lainnya.

Stres akademik merupakan tekanan akademik yang dapat berubah menjadi stressor karena efek dari kondisi akademik, sehingga membuat individu menjadi tertekan (Bedewy & Gabriel, 2015). Terdapat 3 aspek dari stres akademik menurut Bedewy & Gabriel (2015), yaitu tekanan terhadap prestasi, persepsi terhadap beban kerja, dan persepsi diri akademik. Stres akademik disebabkan oleh banyaknya tuntutan tugas-tugas belajar, pikiran irasional tentang kegagalan ujian, beban akademik yang berlebihan, dan hal-hal tersebut akan menimbulkan berbagai dampak yang muncul dari berbagai gejala fisik, emosi dan perilaku (Barseli et al., 2017). Gejala fisik antara lain sering sakit kepala, sakit punggung, insomnia, kelelahan, diare, dan tidak memiliki semangat untuk memulai belajar. Gejala emosional dapat berupa kecemasan, kesedihan, kegelisahan, penurunan harga diri, dan merasa tidak mampu melaksanakan tugas-tugas akademik. Sementara itu, gejala perilaku dapat berupa tindakan agresif, berbicara dengan nada tinggi, dahi berkerut, ceroboh, suka menyendiri, dan perubahan perilaku sosial lainnya. Stres akademik dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi mahasiswa. Terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa seseorang yang meyakini bahwa stres akademik merupakan sebuah tantangan akan mendapatkan dampak positif dari stres akademik yaitu peningkatan kreativitas dan peningkatan semangat karena adanya perasaan tertantang pada diri sendiri terkait tuntutan yang dihadapinya dan menganggap bahwa hal tersebut dapat berguna untuk meningkatkan kualitas diri dan prestasi belajar (Barseli dkk, 2017). Namun, jika mahasiswa tidak dapat mengatasi stres akademik yang muncul maka akan timbul dampak negatif yaitu munculnya gejala-gejala stres seperti perubahan perilaku sosial, kecemasan, terisolasi, kesedihan, dan lain sebagainya. Oleh karena itu mahasiswa perlu mendapatkan bantuan dari orang lain. Menurut Weiten & Lloyd (2006) terdapat berbagai faktor yang dapat mengurangi stres akademik yang dialami seseorang, salah satunya dengan meningkatkan dukungan sosial yang dirasakan oleh individu tersebut.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik. Pada penelitian

yang dilakukan oleh Ernawati & Rusmawati (2015) dimana faktor yang menyebabkan stres akademik adalah perubahan kurikulum dari kurikulum lama ke kurikulum 2013. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel yaitu dukungan sosial dan stres akademik, sehingga jika semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh individu, maka hal ini akan menurunkan tingkat stres akademik individu tersebut. Kemudian ada juga penelitian yang dilakukan oleh Nyoman (2018) dimana faktor penyebab stres akademik adalah transisi menjadi mahasiswa baru yang mengharuskan individu untuk menerima perbedaan dan perubahan dalam proses belajar. Mereka dibebankan dengan tekanan-tekanan yang ada di bidang akademik dengan tujuan untuk dapat memperoleh prestasi sehingga persaingan akademik yang semakin meningkat. Penelitian ini menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat stres akademik yang sedang karena mayoritas dari mereka mendapatkan dukungan sosial yang berada pada kategori tinggi. Penelitian lain juga membahas mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik yang disebabkan oleh tugas yang sulit. Penelitian tersebut memperoleh hasil adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik, sehingga hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres akademik yang dialami individu (Safiany & Maryatmi, 2018). Penelitian tersebut memperoleh hasil berupa tidak adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada subjek yang diteliti. Dukungan sosial menurut Gottlieb (1983) adalah suatu bentuk informasi verbal dan nonverbal, bantuan, dan juga perilaku yang diberikan atau dilakukan oleh orang-orang terdekat individu dalam lingkungan sosialnya dan hal ini mempengaruhi perasaan dan perilaku individu tersebut. Dukungan sosial juga diartikan sebagai pemberian rasa aman, kepedulian, dan pemberian bantuan yang diterima individu dari individu lain atau dari suatu kelompok (Uchino, 2004). Menurut Santrok (2006) dukungan sosial adalah suatu tindakan dari suatu pihak yang didalamnya terdapat rasa saling menghargai satu sama lain, menghormati, memberikan rasa aman,

dan juga termasuk dalam suatu hubungan komunikasi yang saling membutuhkan satu sama lain. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa dihargai, dicintai, dan mereka juga akan merasa dianggap dan menjadi bagian dari hubungan sosial tersebut. Menurut Zimet (1988) dukungan sosial adalah keyakinan seseorang akan adanya dukungan dari teman, keluarga, dan orang-orang terdekat pada saat ia membutuhkan.

Individu yang mendapatkan dukungan sosial baik secara verbal maupun non-verbal terbukti dapat menurunkan stres akademik yang dialaminya (Panjarianto et al.) Menurut Zimet (1998), dukungan sosial digambarkan dengan pemberian dukungan dari orang-orang terdekat individu, yaitu dukungan dari keluarga yang dapat berupa bantuan dalam mengambil keputusan atau membantu memenuhi kebutuhan emosional individu, dukungan dari teman yang dapat berupa membantu individu dalam menjalani hari - hari atau bentuk bantuan lainnya. hari atau bentuk bantuan lainnya, dan dukungan yang berasal dari orang-orang yang dianggap spesial berupa membantu individu merasa nyaman dan dihargai. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, hal ini dilakukan oleh siapa saja yang berada dalam hubungan sosial dengan individu, misalnya orang tua dan teman sebaya. Dukungan sosial juga dapat dilakukan secara verbal yaitu berkomunikasi secara langsung, namun dapat juga dilakukan secara non verbal, seperti mengirim pesan singkat, dll. 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 tujuan untuk dapat mengurangi rasa kesusahan yang dialami oleh orang tersebut, adanya pertukaran sosial yang merupakan hubungan timbal balik individu dengan individu lain yang didalamnya terdapat informasi, cinta kasih, dan pelayanan, serta adanya norma dan nilai sosial yang memiliki fungsi agar individu dapat menjalankan kewajiban yang harus dijalannya di dalam kehidupannya. Menurut Sarafino (1994) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial, yaitu adanya penerima dukungan yang nantinya akan menerima dukungan sosial, adanya pemberi dukungan, serta adanya faktor komposisi dan

struktur jaringan sosial yang berisi tentang seberapa sering individu bertemu dengan orang lain, bagaimana hubungan individu tersebut dengan orang lain, serta seberapa dekat dan saling mempercayai antara satu dengan yang lainnya. Dukungan sosial memiliki beberapa manfaat menurut Taylor (2011) yaitu dapat berguna dalam memberikan bantuan yang nyata kepada individu sehingga dapat mengatasi stres yang dialami oleh individu tersebut, dukungan sosial juga dapat meringankan beban individu dengan adanya bantuan informasi, dan individu juga mendapatkan dukungan emosional yang dapat membantu membuat individu tersebut merasa lebih baik secara psikologis.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Menurut Hardani (2020) Pendekatan kuantitatif adalah suatu penelitian yang memiliki manfaat dan digunakan untuk dapat menguji suatu konsep teori dengan cara mengusung suatu hipotesis yang terperinci dan menjadikannya lebih detail serta mencari data-data pendukung sehingga dapat melakukan pembuktian atau dapat juga melakukan penyangkalan terhadap suatu hipotesis yang ingin dibuktikan dalam penelitian. Pada pendekatan ini, analisis berfokus pada penggunaan numerik (angka) yang nantinya dapat diolah dengan menggunakan metode statistik (Hardani et al., 2020). Penelitian korelasi menurut Jannah (2018) merupakan metode yang dapat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Menurut Margono, populasi adalah keseluruhan bagian dari objek dalam penelitian yang terdiri dari manusia, hewan, tumbuhan, benda-benda, gejala-gejala atau juga berupa peristiwa-peristiwa yang dapat dijadikan tempat untuk mendapatkan data penelitian yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian (Hardani dkk, 2020). Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Jombang. Sampel terdiri dari 261 orang. Pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling. Menurut Sugiyono (2016) random sampling adalah cara

pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak dan tanpa memperhatikan adanya strata yang ada dalam populasi itu. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu subjek tryout dengan jumlah 30 siswa dan subjek penelitian dengan jumlah 231 orang. Metode pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner yang didasarkan pada skala Likert. Skala likert adalah skala yang berisi berbagai pertanyaan untuk menggambarkan respon responden terhadap pertanyaan yang telah disajikan (Priyono, 2016). Skala dalam penelitian ini adalah Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) untuk dukungan sosial dan Education Stress Scale for Adolescents (ESSA) untuk stres akademik. Skala dukungan sosial diambil dengan menggunakan aspek-aspek dukungan sosial menurut Zimet (1988), antara lain dukungan dari keluarga, dukungan dari teman, dan dukungan dari orang yang dianggap spesial. Sedangkan skala stres akademik diambil dari aspek-aspek stres akademik menurut Bedwey & Gabriel (2015), antara lain tekanan untuk melakukan sesuatu, persepsi terhadap ujian dan beban kerja, dan persepsi diri. Terdapat pilihan jawaban favorable mulai dari 5 yang berarti sangat sesuai hingga 1 yang menunjukkan sangat tidak sesuai. Sementara itu, pada bagian jawaban unfavorable, skalanya dimulai dari 1 yang berarti sangat sesuai hingga 5 yang berarti sangat tidak sesuai.

Sebelum penelitian dilakukan, para peneliti melakukan uji coba alat ukur pada 30 mahasiswa yang akan menjadi subjek dalam penelitian. Kemudian hasil uji coba skala dukungan sosial dan skala persepsi terhadap stres akademik dianalisis dengan menggunakan uji daya beda dan uji reliabilitas pada masing-masing skala tersebut. Uji daya beda berdasarkan corrected item-total correlation memiliki batas 0,30. Hal ini berarti aitem yang ada perlu dipertimbangkan atau dibuang jika memiliki nilai koefisien daya beda $< 0,30$, namun jika terdapat aitem dengan nilai koefisien daya beda $\geq 0,30$ maka aitem tersebut dapat digunakan dalam pengumpulan data. Berdasarkan uji daya beda yang telah dilakukan pada skala dukungan sosial, terdapat 1 item 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 menunjukkan nilai pada rentang 0,360 sampai dengan 0,540. Dengan demikian, 23 aitem dengan koefisien $\geq 0,30$ pada skala dukungan sosial dapat digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha berdasarkan rentang 0 sampai dengan 1 dengan ketentuan jika data yang reliabel memiliki koefisien yang hasilnya mendekati angka 1,00 (Azwar, 2019). Berdasarkan hasil uji reliabilitas, item variabel dukungan sosial dinyatakan reliabel dengan bukti nilai reliabilitasnya pada saat analisis sebesar 0,917.

Skala stres akademik sebelum dilakukan try out pada 30 mahasiswa memiliki aitem dengan total 24 aitem. Namun pada saat dilakukan analisis, hasil analisis uji daya beda menunjukkan bahwa terdapat aitem yang memiliki daya beda $< 0,30$ sebanyak 2 aitem, sehingga 2 aitem tersebut dinyatakan tidak valid dan tidak dapat diikutsertakan dalam penelitian ini. Hasil nilai corrected item-total pada uji daya beda skala stres akademik berada pada nilai 0,355 sampai dengan 0,554. Maka dengan hasil tersebut dapat diketahui bahwa aitem dengan koefisien $\geq 0,30$ dapat digunakan untuk penelitian dan aitem tersebut berjumlah 22 aitem. Aitem-aitem pada skala stres akademik juga reliabel dengan bukti koefisien reliabilitas sebesar 0,883. Sebelum menentukan teknik analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi merupakan cara menganalisis data untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih (Jannah, 2018). Analisis data dilakukan melalui aplikasi Statistical Package for the Social Science (SPSS).

HASIL

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, dimana metode ini merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menunjukkan beberapa data yang berbentuk angka dan dilakukan dengan menggunakan metode sesuai dengan proses pengukuran. Analisis data penelitian pada penelitian kuantitatif menggunakan perhitungan

statistik untuk dapat menjawab hipotesis penelitian yang telah dirumuskan peneliti sebelum melakukan pencarian data. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 261 mahasiswa aktif Pendidikan Jasmani di STKIP PGRI Jombang dengan menggunakan software SPSS Statistics 26 for Windows sebagai aplikasi pendukung, maka diperoleh hasil pengolahan data sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	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 menjelaskan hasil yang disajikan pada tabel di atas, dapat dilakukan dengan memperhatikan nilai mean, maksimum, minimum, serta nilai standar deviasi pada bagian deskripsi data. Pada tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai minimum yang diperoleh untuk variabel persepsi dukungan sosial adalah 50 dan nilai maksimum sebesar 115. Pada tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa nilai rata-rata untuk variabel persepsi dukungan sosial adalah 85,69, dimana nilai ini diinterpretasikan bahwa mahasiswa Psikologi telah merasakan persepsi dukungan sosial yang cukup baik. Pada bagian variabel dukungan sosial, dapat dilihat bahwa nilai standar deviasi sebesar 13,795, yang berarti hal ini menunjukkan rentang yang jauh lebih kecil dari nilai rata-ratanya. Nilai standar deviasi merupakan cerminan dari nilai pada nilai rata-rata. Data ini dapat digunakan sebagai penjelas dari nilai rata-rata yang berfungsi sebagai representasi akumulatif dari suatu data karena memiliki nilai yang lebih besar dari nilai standar deviasi. Selain itu, nilai numerik pada nilai rata-rata dapat digunakan sebagai gambaran seberapa besar varians data pada variabel dukungan sosial.

Nilai minimum untuk variabel stres akademik adalah 41 dan nilai maksimumnya adalah 106. Berdasarkan tabel 2 juga dapat diketahui bahwa

nilai rata-rata untuk stres akademik sebesar 72,08, nilai ini dapat diartikan bahwa mahasiswa aktif Psikologi Unesa merasakan stres akademik yang cukup tinggi. Variabel stres akademik memiliki nilai standar deviasi sebesar 14,213 dan nilai ini menunjukkan nilai yang lebih kecil dari nilai mean. Oleh karena itu, hal ini berarti nilai mean dari variabel stres dapat menggambarkan keseluruhan data. Nilai rata-rata dari variabel stres akademik membuktikan bahwa data variabel stres akademik bervariasi. Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh informasi mengenai normal atau tidaknya sebaran data setiap variabel (Noor, 2011). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik uji Kolmogorov Smirnov. Teknik ini memiliki ketentuan, jika nilai signifikan lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal, dan sebaliknya. (Sugiyono, 2016).

Berikut ini adalah tabel hasil uji normalitas dengan menggunakan teknik analisis uji Kolmogorov Smirnov dalam penelitian ini dengan menggunakan aplikasi SPSS:

Table 2. Normality Test Results

		Persepsi Dukungan Sosial	Stres Akademik
N		261	261
Normal Parameters ^a , ^b	Mean	85,69	72,08
	Std. Deviation	13,795	14,213
Most Extreme Differences	Absolute	,053	,053
	Positive	,039	,053
	Negative	-,053	-,051
Test Statistic		,053	,053
Asymp. Sig. (2-tailed)		,074 ^{c,d}	,077 ^{c,d}

Nilai signifikansi variabel persepsi dukungan sosial pada tabel di atas adalah 0,074 atau dapat diartikan bahwa $p = 0,074$. Sedangkan nilai signifikansi variabel stres akademik adalah 0,077 atau dapat diartikan bahwa nilai $p = 0,077$. Nilai signifikansi kedua variabel tersebut lebih besar dari 0,05. Berdasarkan kedua nilai signifikansi tersebut dapat diartikan bahwa penelitian ini memiliki data yang berdistribusi normal. Penggunaan

uji linearitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara kedua variabel. Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Siregar, yaitu uji linieritas digunakan untuk mengetahui hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel terikat (Siregar, 2013). Uji linieritas dilakukan sebagai syarat untuk melakukan uji korelasi terhadap kedua variabel. Hasil uji linearitas dapat disimpulkan melalui hasil data pada linearity dan deviation from linearity. Jika hasil linearity menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dikatakan linear. Jika hasil deviasi dari linearity menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka juga dapat dinyatakan linear (Sugiyono, 2016). Uji analisis untuk penelitian ini dilakukan dengan menggunakan software SPSS versi 26.00.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

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

Berdasarkan data pada tabel data di atas, nilai linearity sebesar 0,000 yang berarti nilai tersebut merupakan nilai yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sedangkan kriteria nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data dinyatakan linear. Nilai deviasi dari nilai linearitas data menunjukkan angka 0,150 ($p > 0,05$). Hal ini berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang berarti nilai signifikansi kriteria lebih besar dari 0,05, dan data direpresentasikan secara linear. Oleh karena itu, hasil analisis linier antara dukungan sosial yang dirasakan dan stres akademik ditunjukkan linier. Hal ini berarti kedua variabel tersebut berhubungan.

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua 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 terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Metode Pearson Product Moment digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini. Teknik ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel yang diteliti. Uji hipotesis dilakukan setelah uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan software SPSS versi 26.00.

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 sebesar 0,000 stres akademik. Hal ini berarti nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Data tersebut 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 yang berbunyi "Terdapat hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial pada masa pandemi Covid-19 dengan stres akademik" dinyatakan dapat diterima. Kesimpulan mengenai derajat hubungan antara variabel persepsi terhadap 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 pada rentang

0,842 berada pada rentang 0,80 sampai dengan 1,00. Rentang angka data tersebut termasuk dalam kategori sangat kuat. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara variabel *perceived social support* dengan stres akademik. Namun, hasil data menunjukkan bahwa arah hubungan antara kedua variabel tersebut adalah negatif. Hubungan negatif menunjukkan arah hubungan yang berbanding terbalik antara kedua variabel. Dengan kata lain, semakin tinggi kesadaran akan dukungan yang dirasakan oleh mahasiswa, maka semakin rendah pula beban akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, jika dukungan yang dirasakan mahasiswa rendah maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa tinggi.

PEMBAHASAN

Kondisi penyebaran Covid-19 menimbulkan berbagai macam masalah di bidang pendidikan, sosial dan ekonomi, serta dapat melemahkan kondisi fisik dan mental seseorang. Pemerintah mulai menerapkan beberapa kebijakan baru, terutama di bidang pendidikan. Pengaruhnya di bidang pendidikan, guru dan siswa diharapkan dapat menggunakan segala teknologi dalam proses pembelajaran (Yudi Firmansyah & Fani Kardina, 2020). Siswa dituntut untuk membiasakan diri belajar dari rumah atau pembelajaran jarak jauh (PJJ). Dalam PJJ terdapat beberapa aplikasi yang digunakan seperti Quizizz, Google Classroom, Telegram, Zoom, Google Meet, WhatsApp dan aplikasi pendukung lainnya. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu dukungan sosial dan stres akademik. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Untuk mengetahui jawaban dari hipotesis tersebut, 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 sebesar 0,00 (sig. 0,00 < 0,05), yang berarti variabel dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

Nilai koefisien korelasi antar variabel yang telah diperoleh dari uji korelasi adalah 0,842. Rentang angka pada data tersebut dapat dikatakan masuk ke dalam kategori sangat kuat. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara variabel *perceived social support* dengan stres akademik. Namun, hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang netatif antara kedua variabel tersebut. Pada hubungan negatif ini, berarti arah hubungan berbanding terbalik antara kedua variabel penelitian. Artinya, jika dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa selama ini rendah, maka stres akademik yang dirasakannya akan semakin meningkat, sedangkan jika mahasiswa merasa dukungan sosial yang diterima dalam kesehariannya semakin meningkat, maka stres akademik yang dialaminya akan semakin menurun. Berdasarkan hasil yang telah ditunjukkan, nilai koefisien hubungan tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antar variabel sehingga jika dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa tersebut rendah, maka mahasiswa tersebut akan meningkatkan stres akademiknya, namun sebaliknya jika dukungan sosial yang diterima mahasiswa tersebut meningkat, maka stres akademik yang dialaminya akan menurun selama menjalani proses belajar selama COVID-19.

Nilai koefisien korelasi antar variabel yang diperoleh dari uji korelasi sebesar 0,842. Kisaran angka pada data tersebut dapat dikatakan masuk dalam kategori sangat kuat. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara variabel persepsi dukungan sosial dengan stres akademik. Namun hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan yang bersifat netatif antara kedua variabel. Dalam hubungan negatif ini berarti arah hubungan antara kedua variabel penelitian

berbanding terbalik. Artinya jika dukungan sosial yang dirasakan siswa selama ini rendah maka stres akademik yang dirasakannya akan semakin meningkat, sedangkan jika dukungan sosial yang diterima siswa dalam kehidupan sehari-hari semakin meningkat maka stres akademik yang dialaminya akan menurun. Berdasarkan hasil yang telah ditunjukkan, nilai koefisien hubungan tersebut membuktikan adanya hubungan negatif antar variabel sehingga jika dukungan sosial yang dirasakan siswa tersebut rendah maka stres akademiknya akan meningkat, namun sebaliknya jika dukungan sosial yang diterima siswa tersebut meningkat, maka stres pengalaman akademiknya akan berkurang selama menjalani proses pembelajaran di masa COVID-19.

Dukungan yang diterima siswa berasal dari keluarga, teman dan juga orang-orang khusus disekitarnya. Menurut Weiten & Lloyd (2006) dukungan sosial merupakan salah satu dari beberapa faktor yang dapat menurunkan tingkat stres akademik. Sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa jika dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa tinggi maka stres akademik yang dirasakan akan rendah. Sedangkan jika dukungan sosial yang diterima rendah maka stres akademik yang dialami mahasiswa akan tinggi. Dukungan sosial merupakan keyakinan seseorang bahwa akan ada dukungan dari teman, keluarga dan orang-orang terdekatnya ketika ia membutuhkannya (Zimet, 1988). Menurut Zimet (1998), dukungan sosial adalah dukungan yang diberikan dengan cara memberikan dukungan dari orang-orang terdekat individu, antara lain keluarga, sahabat, atau orang-orang yang dianggap istimewa. Dukungan sosial dari keluarga dapat berupa membantu individu dalam mengambil keputusan dan juga dapat berupa pemenuhan kebutuhan emosional individu dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan sosial dari teman dapat berupa pemberian bantuan kepada individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan juga bentuk bantuan lain yang dapat meringankan beban emosional individu. Terakhir, dukungan sosial dari orang-orang istimewa dapat memberikan rasa nyaman dan membuat individu selalu merasa dihargai ketika berada di dekatnya. Dukungan sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pemberian

dukungan, jenis dukungan, permasalahan yang dihadapi, dan waktu dalam memberikan dukungan (Cohen & Syme, 2005). Memberikan dukungan artinya adanya dukungan yang diberikan dari orang kepada individu tersebut yang dapat memberikan arti penting terhadap keseharian individu tersebut. Jenis dukungan yang akan diterima individu akan bermakna jika dukungan tersebut berguna dan diperlukan dalam situasi tersebut. Penerimaan dukungan dapat dipengaruhi oleh kebiasaan, kepribadian, dan peran sosial. Dalam memberikan dukungan sosial juga harus sesuai antara jenis dukungan yang akan diberikan dengan permasalahan yang dihadapi individu saat ini. Dukungan sosial yang diberikan akan diterima secara maksimal, namun apabila tidak diterima secara maksimal tergantung dari lamanya dukungan tersebut diberikan. Dukungan sosial yang diberikan kepada seseorang mempunyai fungsi yang bermacam-macam, ada empat fungsi dasar dukungan sosial. Keempat fungsi dasar yaitu dukungan sosial berguna untuk memberikan bantuan agar individu dapat memiliki suasana hati yang lebih baik dan dapat menjalin hubungan yang baik dengan individu lain dalam kehidupan sehari-hari, ketika terjadi peristiwa yang membingungkan, orang lain dapat memberikan berbagai informasi yang dapat membantu mereka membantu individu untuk memahami dan mengatasi permasalahan tersebut, individu diberikan bantuan langsung berupa barang atau jasa, dan dapat membantu individu meluangkan waktu bersama orang lain serta membantu individu mengatasi situasi yang dirasa sulit dan membuat individu merasakan perasaan positif.

Pembahasan fungsi dukungan sosial menjelaskan bahwa dukungan sosial memang memberikan dampak positif bagi individu yang menerimanya. Fungsi tersebut salah satunya menjelaskan bahwa individu yang menerima dukungan sosial akan menerima perasaan positif ketika menghadapi situasi sulit. Perasaan positif ini akan membantu individu mengatasi permasalahannya. Salah satu permasalahan yang biasa dihadapi individu adalah ketika harus tetap belajar meskipun harus melakukan pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan media online. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Livana, dkk (2020) yang

menyatakan bahwa PJJ dapat membuat siswa mudah stres akibat tugas belajar yang hampir sehari-hari, bosan jika harus belajar di rumah, proses pembelajaran tidak menarik dan membosankan serta tidak dapat bertemu dengan sesama siswa. Stres akademik merupakan suatu tekanan yang ada dalam bidang akademik yang dampaknya akan menjadi stressor karena menimbulkan situasi akademik yang membuat individu merasa tertekan (Bedewy & Gabriel, 2015). Terdapat 3 aspek stres akademik menurut Bedewy & Gabriel (2015), yaitu tekanan terhadap prestasi, persepsi beban kerja, dan persepsi diri akademik. Tekanan berprestasi terjadi ketika individu mendapat tekanan yang bersumber dari persaingan antar persaingan dalam bidang akademik atau dapat juga ketika individu dituntut untuk dapat mencapai suatu prestasi dalam bidang akademik oleh orang-orang yang ada di lingkungan individu tersebut. Persepsi terhadap beban kerja terjadi ketika individu menerima tugas yang tidak ada habisnya, apalagi jika tugas tersebut membutuhkan waktu yang lama untuk diselesaikan atau dapat juga ketika individu merasa khawatir akan gagal dalam melaksanakan ujian yang akan dilaksanakan. Sedangkan persepsi diri akademik akan terjadi ketika individu meremehkan kemampuannya dalam segala hal di bidang akademik dan individu merasa takut terhadap hasil pembelajaran yang telah dilaluinya.

Individu yang mengalami stres akademik akan mendapatkan beberapa gejala yang terjadi. Menurut Anoraga (2014) terdapat beberapa gejala fisik, emosional, dan sosial ketika individu mengalami stres akademik. Gejala pada tubuh dapat berupa sakit maag, sakit kepala, keringat berlebih, gangguan pola tidur, nyeri dada, rasa tersumbat pada kerongkongan, gangguan psikoseksual, penurunan nafsu makan, muntah, mual, kelainan kulit, haid tidak teratur teratur, keputihan pada wanita, kejang, dapat menyebabkan pingsan, dan gejala lain pada tubuh individu. Gejala emosi dapat berupa sifat mudah lupa, sulit berkonsentrasi pada suatu hal, sulit mengambil keputusan, sering cemas, mimpi buruk setiap malam, pribadi yang murung, mudah tersinggung, suasana hati tidak stabil, mudah menangis, mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup, gelisah,

putus asa, dan gejala emosional lainnya. Gejala sosial dapat berupa menarik diri dari pergaulan sosial, melakukan tindak pidana, 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 menganggap dirinya tidak mampu mengatasi permasalahan yang dialaminya, kepribadian juga dapat mempengaruhi tingkat stres akademik individu karena individu yang memiliki tingkat kontrol yang tinggi terhadap dirinya mampu mengatasi masalah maka akan mengalami lebih sedikit stres akademik, serta keyakinan pada diri sendiri bahwa akan mampu menghadapi masalah juga memegang peranan penting dalam hal stres akademik. Faktor eksternal dapat berupa penambahan tugas dan materi pembelajaran yang melebihi kemampuan individu, banyaknya aktivitas yang harus dilakukan oleh individu namun waktu yang dimiliki terbatas, serta tekanan dari orang-orang disekitarnya untuk dapat mempunyai prestasi yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Wilks (2008) bertujuan untuk mengkaji stres akademik yang dirasakan mahasiswa dan mengidentifikasi dukungan sosial sebagai faktor yang dapat memulihkan stres akademik. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan survei terhadap 314 siswa di sekolah terakreditasi di Amerika Serikat. Hasilnya menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif dengan dukungan sosial. Jika dukungan sosial yang diterima individu meningkat maka stres akademik yang dialami individu akan menurun, begitu pula sebaliknya jika dukungan sosial yang diterima menurun maka stres akademik yang dialami individu akan meningkat. Dukungan sosial terbukti memberikan pengaruh positif terhadap ketahanan stres akademik. Penelitian ini menunjukkan kemungkinan bahwa dukungan sosial yang diberikan teman mempunyai peran dalam lingkungan stres akademik. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Anadita (2021) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 73 orang. Penelitian ini dilakukan dengan teknik random sampling dan menggunakan

korelasi spearman rho sebagai analisis datanya. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring. Reeve (2013) melakukan penelitian pada mahasiswa keperawatan yang memiliki tingkat stres akademik tinggi. Subyek penelitian ini adalah 107 mahasiswa keperawatan dengan menggunakan studi metode campuran yang dilakukan di salah satu universitas swasta. Penelitian ini menggabungkan lima instrumen untuk mengembangkan pertanyaan kuantitatif dan kualitatif untuk survei melalui media online. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki tingkat kecemasan, kekhawatiran dan depresi yang tinggi sebagai gejala stres akademik yang mereka alami. Siswa mendapatkan lebih banyak dukungan sosial dari teman dan lebih banyak dari orang yang mereka anggap spesial atau pasangannya. Pada penelitian ini terbukti terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik yang terjadi pada mahasiswa keperawatan. Terdapat kesamaan antara mahasiswa Malaysia dan India mengenai hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada penelitian yang dilakukan oleh Khan (2016) yang bertujuan untuk menguji apakah dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Survei dilakukan terhadap 300 pelajar Malaysia dan 300 pelajar India. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini membuktikan bahwa siswa yang berjenis kelamin laki-laki, tidak beragama, dan berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi rendah dilaporkan memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Selain itu penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan stres akademik terbukti memiliki hubungan yang negatif karena dukungan sosial mampu mempengaruhi stres akademik yang dialami mahasiswa. Jika dukungan sosial yang dirasakan setiap siswa tinggi, maka stres akademik yang dirasakan siswa akan berlaku sebaliknya yaitu rendah. Sebaliknya jika persepsi siswa terhadap dukungan rendah, maka individu tersebut akan merasakan stres akademik yang tinggi.

Penelitian lain sebelumnya menguji peran dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik yang dialami siswa (Nyoman et al., 2018).

Penelitian ini menyatakan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat berasal dari keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri, sedangkan faktor eksternal dapat berasal dari dukungan sosial. Dalam penelitian ini lebih fokus pada dukungan sosial yang dilakukan oleh keluarga karena keluarga merupakan sumber dukungan sosial pertama yang diterima oleh individu. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018 yang berjumlah 150 orang. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan stres akademik yang dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. Penelitian terdahulu yang telah diuraikan menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian ini dimana terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik. Berdasarkan pembahasan yang ada maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima dimana terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik yang artinya jika dukungan sosial yang dirasakan setiap mahasiswa tinggi maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa akan meningkat. justru sebaliknya yaitu rendah. Sebaliknya jika persepsi dukungan yang dirasakan mahasiswa rendah maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa akan tinggi.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. Dalam penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang menganalisis hasil penelitian. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif jurusan Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala persepsi dukungan sosial dan skala stres akademik. Data kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,842 dan signifikan pada 0,000 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik.

Yang dapat peneliti sampaikan, semoga artikel ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa aktif Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Jombang yaitu diharapkan mampu menerima perubahan dalam segala aspek khususnya dalam hal pembelajaran di masa Covid. -19 pandemi. Namun jika merasa membutuhkan bantuan, dukungan sosial ini mempunyai efek yang dapat membantu mengurangi stres akademik, serupa dengan hasil penelitian ini yang membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara dua variabel yaitu dukungan sosial dan stres akademik. Artinya jika siswa mendapat dukungan sosial yang tinggi dari orang-orang disekitarnya maka stres yang dialami siswa tersebut akan berkurang sehingga membantu siswa tersebut meminimalkan stres akademik.

REFERENSI

- 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., Irdil, 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 mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud. *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: Adjustment In The 21st Century*. (8th Ed.). California: Thomson Higher Education.