

PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu dengan situasi pandemic yang telah berlalu sejak 2 tahun, dimana saat ini situasi semakin membaik dan masa pandemic sudah terlewati sehingga mengalami perubahan menuju masa transisi ke masa endemi (Kemkes, 2022). Sejak bulan Maret 2020 pemerintah Indonesia menyusun kebijakan strategi pencegahan penularan virus Covid-19 yaitu dengan *social distancing*. Berbagai kebijakan yang pemerintah lakukan terdapat salah satu kebijakan yang ditetapkan pemerintah dalam bidang pendidikan yaitu penutupan sekolah maupun perguruan tinggi, kemudian digantikan dengan pembelajaran daring berupa *learning from home* dalam rangka untuk mencegah penyebaran Covid-19.

Menurut Mustofa (2015) pembelajaran dalam jaringan merupakan suatu bentuk pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet sebagai bentuk metode penyampaian materi, interaksi, dan kegiatan belajar mengajar yang lain. Contohnya seperti cara penerapan pembelajaran secara daring dengan berbagai macam metode oleh para tenaga pendidik di Universitas Muhammadiyah Surakarta yaitu dengan menggunakan beberapa macam *Learning Management System* (LMS) seperti Google Classroom, Schoology, Open Learning, dan Telegram.

Pada masa transisi dari masa pandemi menuju masa endemic ini mahasiswa tetap melaksanakan pembelajaran secara daring. Pembelajaran daring yang sedang dilakukan mahasiswa saat ini menuntut mereka untuk aktif belajar mandiri selama kuliah *online*. *Learning from home* ini memiliki kelemahan yaitu terdapat kesulitan yang dialami oleh mahasiswa yakni seperti, materi yang disampaikan dosen tidak dapat tersampaikan dengan baik, kurang efektifnya pembelajaran daring, serta adanya kesulitan mahasiswa yang melakukan mata kuliah praktik (Azizah & Satwika, 2021). Pernyataan tersebut sejalan dengan pernyataan Barseli et al. (2020) selama masa pembelajaran daring muncul beberapa kendala-kendala dalam penerapannya antara lain: paket internet atau

kuota yang terbatas, pekerjaan rumah yang juga harus diselesaikan, dan adanya tugas kuliah yang banyak.

Banyaknya tugas yang diperoleh serta adanya keterbatasan dalam proses pembelajaran daring memicu munculnya stres pada mahasiswa (Andiarna & Kusumawati, 2020). Tidak hanya di Indonesia saja mahasiswa yang mengalami stres selama pembelajaran *online*, namun mahasiswa di India Utara juga mengalaminya. Faktor akademik yang mempengaruhi stres mahasiswa kedokteran di suatu universitas India Utara yaitu banyaknya materi yang harus dipelajari, kurang maksimal dalam pengerjaan ujian, dan kurangnya waktu untuk merevisi tugas-tugas (Kumari et al., 2020). Permasalahan inilah yang dapat menyebabkan para mahasiswa mengalami stres salah satunya yaitu stres akademik atau ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi berbagai tuntutan akademik dapat memicu munculnya stres.

Setiap individu yang mengalami stres disebabkan oleh berbagai faktor pemicu munculnya stres tersebut. Seseorang yang mengalami stres biasanya disebabkan karena adanya beban yang berat dan tidak bisa ia atasi sendiri. Semua orang tidak akan pernah dapat terhindar dari stres termasuk juga mahasiswa, mahasiswa memiliki banyak tanggung jawab dalam menyelesaikan studinya dengan berbagai macam tugas yang harus dikerjakan dan tenggang waktu yang singkat. Cofer & Appley (1964) menjelaskan bahwa stres adalah suatu kondisi seorang individu saat ia merasa keberadaan atau keutuhan dirinya terancam dan ia harus meningkatkan kekuatan dalam dirinya untuk melindungi dirinya (Donsu, 2017). Menurut Ambarwati, Pinilih, & Astuti (2017) stres adalah keadaan suatu yang disebabkan karena keadaan fisik, situasi sosial dan lingkungan sosial yang tidak terkontrol. Sarafino dan Smith (2012) menyampaikan bahwa ada aspek yang dapat berpengaruh pada munculnya stres yakni aspek fisik (emosional, kognitif, dan interpersonal) dan aspek emosional. Dapat disimpulkan stres adalah suatu keadaan dimana seorang individu tidak mampu untuk menghadapi dan mengatasi ancaman berupa mental, fisik, emosional, serta spiritual yang dapat mempengaruhi keadaan dirinya.

Stres akademik adalah reaksi yang timbul dari banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan mahasiswa dan kondisi stres dapat disebabkan karena peningkatan persaingan akademik sehingga mahasiswa akan lebih terbebani oleh paksaan ataupun tuntutan dari adanya persaingan tersebut (Barseli et al., 2020). Menurut De Deyn (2008) stres akademik adalah sebuah tekanan yang terjadi sebab timbulnya tuntutan akademik dan bersumber dari kegiatan akademik. Menurut Gadzella stres akademik ialah situasi yang dipicu oleh tuntutan akademik yang melebihi batas kemampuan dan ketahanan seseorang, sehingga memicu munculnya reaksi fisik, emosi, tingkah laku, dan kognitif sebagai upaya mengatasi stres (Gadzella & Masten, 2005).

Berdasarkan penjelasan definisi stres akademik di atas disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu keadaan yang menuntut seorang individu untuk mampu menyelesaikan berbagai tuntutan akademik seperti menyelesaikan tugas akademik yang banyak dan dalam waktu yang singkat, persaingan prestasi, manajemen waktu, dan tuntutan lain yang berkaitan dengan akademik.

Hasil penelitian Azahra (2017) mengenai stres akademik pada mahasiswa terdapat beberapa indikator-indikator stres akademik antara lain: ketertinggalan dalam mencapai tujuan, *problem* untuk memilih pilihan sebagai prioritas, beban kuliah, kecemasan, perubahan hidup, gangguan biologis, emosional negatif, dan menyakiti diri sendiri maupun orang lain.

Gadzella (2005) mengemukakan aspek-aspek dari stress akademik yaitu stressor akademik serta respon atas stressor akademik. Pengertian stressor akademik berdasarkan Gadzella serta Masten (2005) yaitu kejadian atau stimulus yang menuntut seseorang untuk melakukan suatu hal yang tidak biasa ia temui dalam kehidupan sehari-harinya. Pernyataan yang diungkapkan Gadzella di atas sejalan dengan pendapat Ningsih et al. (2020) bahwa pada kondisi pandemi saat ini tentu membuat siswa merasa tidak betah dalam belajar dan tidak nyaman jika belajar dari rumah sehingga memicu stressor akademik.

Penjelasan lebih lanjut mengenai respon-respon terhadap stressor akademik menurut Gadzella (1991) (dalam, Rustam & Tentama, 2020), yakni: (1) *Cognitive Appraisal* atau reaksi kognitif yaitu suatu pola pikir seseorang ketika menghadapi situasi yang stres seperti sulit membuat keputusan, merasa bingung. (2) *Physiological* atau reaksi fisik yaitu tindakan fisik seseorang ketika menghadapi situasi stres seperti gagap, sakit kepala, dll. (3) *Behavioral* atau reaksi perilaku yaitu tindakan yang dilakukan seseorang ketika menghadapi situasi stres seperti emosi, menangis, dll. (4) *Emotional* atau reaksi emosi yaitu pengalaman emosional seseorang ketika menghadapi stres seperti munculnya perasaan tidak berdaya, rasa takut, dan perasaan bersalah.

Faktor-faktor dari stres akademik menurut Taylor (2003) dibagi menjadi 2 faktor ialah faktor internal yang bersumber dari dalam individu, termasuk kepribadian yang mencakup afek, kepribadian *hardiness*, optimisme, kontrol psikologis, harga diri, serta strategi *coping*. Faktor kedua yaitu faktor eksternal yang bersumber dari luar diri individu, termasuk di antaranya: waktu, pendidikan, uang, dukungan sosial, dan standar hidup. Adapun pernyataan lain mengenai faktor-faktor dari stres akademik menurut Kai-wen (2009) antara lain: (1) Faktor Fisik yaitu ketika mayoritas remaja mereka peduli akan penampilan mereka dan jika mereka merasa tidak puas maka akan mengalami stres. (2) Faktor Keluarga yaitu apabila dalam suatu keluarga yang memiliki berbagai permasalahan serta kurangnya pemahaman antara orang tua dan anak dapat meningkatkan stres psikologis mereka. (3) Faktor Sekolah yaitu stres dapat berasal dari lingkungan sekolah, banyaknya tugas, serta harapan antara guru, orang tua, dan anak yang tidak sejalan. (4) Faktor Sosial yaitu ketika seseorang memiliki peran ganda sebagai anak, kakak, adik, dll.

Adapun gejala-gejala yang timbul akibat dari stres akademik yang telah dirasakan mahasiswa, menurut Barseli et al. (2017) yaitu munculnya gejala fisik seperti pusing, sakit kepala, sulit tidur, gejala emosi seperti perasaan cemas,

khawatir, gelisah terhadap hal-hal sepele, gejala perilaku seperti munculnya sikap individual, tindakan agresif, dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain. Berdasarkan gejala-gejala tersebut, terdapat dampak-dampak stres akademik yang dialami mahasiswa salah satunya yaitu penurunan prestasi belajar, hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya minat pada jurusan yang diambil, kurangnya motivasi belajar, kurangnya usaha belajar, dan kurangnya kemampuan dalam menyelesaikan masalah (Tasalim & Cahyani, 2021).

Berdasarkan uraian mengenai stres akademik di atas terdapat harapan-harapan untuk dapat mengatasinya yaitu sebagai mahasiswa yang memiliki dasar pengetahuan sehingga dapat mengatasi dampak-dampak stres yang sedang dialaminya dan mampu mencegah munculnya stres akademik. Namun harapan ini tidak sesuai dengan fenomena-fenomena stres akademik yang terjadi pada mahasiswa pada masa perkuliahan daring seperti saat ini, yaitu: 1) Hasil penelitian Putri et al. (2020) bahwa dari 300 mahasiswa sebanyak 39 mahasiswa mengalami stres akademik tinggi, 225 mahasiswa mengalami stres akademik sedang dan 36 mahasiswa mengalami stres akademik yang rendah selama pembelajaran daring di tengah pandemi. 2) Hasil penelitian Lubis et al. (2020) mendapatkan hasil bahwa dari 204 mahasiswa sebanyak 14 mahasiswa mengalami stres akademik sangat tinggi, 55 mahasiswa mengalami stres akademik tinggi, 80 mahasiswa mengalami stres akademik sedang, 48 mahasiswa mengalami stres akademik rendah, serta 11 mahasiswa mengalami stres akademik sangat rendah. 3) Hasil penelitian Defitri et al. (2021) mengenai mendapatkan hasil bahwa dari 213 mahasiswa sebanyak 76 mahasiswa mengalami stres akademik yang berat, serta 137 mahasiswa mengalami stres akademik yang sedang.

Berbagai macam upaya untuk menyelesaikan stres akademik pada mahasiswa salah satunya yaitu terdapat dukungan sosial. Menurut Taylor (1995) dukungan sosial merupakan pertukaran hubungan pribadi yang terjadi pada antar individu, dalam bentuk pemberian suatu bantuan pada individu lain. Taylor (2012) yaitu dukungan sosial dari teman sebaya merupakan dukungan yang didapatkan dari teman sebaya disaat ia membutuhkan sehingga akan merasa dipedulikan dan

disayangi oleh lingkungannya. Dukungan sosial menurut Swarjana (2021) merupakan proses interaksi antarmanusia yang diterapkan dalam bentuk dukungan emosional, informasi, instrumental, dan appraisal. Kountul et al. (2018) adanya dukungan yang berasal dari teman sebaya mempunyai pengaruh yang positif dalam rangka untuk membantu mengatasi stres yang berat pada remaja di lingkungan perguruan tinggi. Pernyataan menurut Sapardo (2019) dukungan sosial memiliki manfaat dalam hal kesehatan dan kesejahteraan jiwa seseorang dengan tidak memperhatikan tingkat stres yang dialaminya dan memiliki efek yang sama. Kesimpulan mengenai definisi dukungan sosial yaitu suatu pertolongan yang didapatkan oleh seorang individu yang dapat memberikan pengaruh yang positif dan akan menimbulkan rasa dicintai dan rasa aman.

Berdasarkan teori Sarafino serta Smith (2011) (dalam Sahrah & Yuniasanti, 2018) aspek dalam dukungan sosial terdapat 5 macam yakni: 1) Dukungan emosional yaitu suatu dukungan berupa empati, simpati, dan kepedulian untuk orang lain. 2) Dukungan penghargaan yaitu suatu dukungan terhadap orang lain untuk saling menghargai, penerimaan diri, serta adanya penilaian yang positif. 3) Dukungan instrumental yaitu suatu bentuk dukungan berupa tindakan atau sikap maupun berupa materi/berupa barang yang diberikan orang lain. 4) Dukungan informasi yaitu suatu bentuk dukungan dengan memberikan nasihat dan solusi dengan tujuan dapat membantu menyelesaikan permasalahan orang lain. 5) Dukungan jaringan sosial yaitu suatu dukungan yang bersumber dari lingkungan yang mempunyai kemiripan minat, perasaan senasib, serta kegiatan sosial yang dilakukan bersama.

Berdasarkan Stanley (2007) faktor dukungan sosial antara lain: 1) Kebutuhan Fisik yang meliputi pakaian, makanan, dan tempat tinggal. Kebutuhan fisik ini termasuk juga kebutuhan primer sehingga sangat dibutuhkan oleh setiap individu. 2) Kebutuhan Sosial, setiap individu yang memiliki konsep diri yang baik maka ia akan banyak diketahui oleh individu lain dan cenderung memiliki keinginan untuk mendapatkan suatu pengakuan serta penghargaan atas dirinya. 3) Kebutuhan Psikis meliputi rasa nyaman, religius, keingin tahuan mengenai segala hal, serta

kebutuhan menjadi makhluk sosial yang akan terus memerlukan dukungan individu lain untuk kehidupannya.

Hasil penelitian mengenai dukungan sosial yang dilakukan oleh Kountul et al. (2018) terkait pengaruh dukungan sosial dari teman sebaya dengan stres mahasiswa yaitu mahasiswa yang memperoleh dukungan dari teman sebaya mempunyai pengaruh yang baik daripada mahasiswa yang tidak memperoleh bantuan rekan sebaya. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya akan meningkatkan kepercayaan diri pada dirinya dan merasa bahwa dirinya dicintai dan diperhatikan oleh teman-temannya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Salmon & Santi (2021) dukungan sosial memiliki pengaruh yang penting untuk mengatasi stres akademik terhadap mahasiswa yang merantau selama masa pembelajaran daring saat ini.

Mahasiswa merupakan suatu kelompok pelajar yang memiliki ikatan dengan perguruan tinggi. Menurut Hudori (2013) mahasiswa memiliki beberapa peran dan fungsi yakni sebagai generasi penerus pemimpin bangsa, agen perubahan, kontrol sosial dengan cara mengontrol sosial dalam masyarakat, serta penguat moral dengan menjaga moral-moral yang sudah ada dalam lingkungan masyarakat. Menurut Hurlock (1991) mahasiswa termasuk masa dewasa awal yaitu masa perubahan dari masa remaja ke masa dewasa. Terjadi perubahan dalam berbagai hal seperti kematangan mental, kestabilan emosi, serta penyesuaian sosial.

Padatnya aktivitas yang dilakukan mahasiswa selama menjalani dunia perkuliahan dengan berbagai kegiatan akademik maupun non akademik akan mempengaruhi hasil prestasi belajarnya. Selain itu tuntutan di dunia perkuliahan yang harus dijalani mahasiswa seperti adanya persaingan prestasi, nilai indeks prestasi yang tinggi, *deadline* tugas yang bersamaan, dan lain sebagainya. Hal tersebut belum tentu semua mahasiswa dapat mengatasi tuntutan-tuntutan yang dialaminya, terdapat mahasiswa yang merasa tertekan yang menyebabkan stres akademik seperti adanya penurunan nilai indeks prestasi hingga berdampak pada

kondisi fisik yang mengalami gangguan. Kondisi tersebut dapat diatasi dengan salah satu faktor eksternal dari stres akademik yaitu dukungan sosial.

Terdapat hasil-hasil dari penelitian terkait hubungan dukungan sosial dengan stres akademik selama perkuliahan daring yakni, penelitian Kurnia & Ramadhani (2021) yang mendapatkan hasil yaitu mahasiswa kebidanan mempunyai tingkat dukungan sosial yang tinggi namun justru mempunyai tingkat stres yang tinggi. Penelitian Defitri et al. (2021) mendapatkan hasil yaitu dominasi responden memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya yang besar, namun terdapat 87 mahasiswa merasakan stres akademik sedang serta 35 mahasiswa mahasiswa merasakan stres akademik berat. Kesimpulan pemaparan hasil penelitian mengenai hubungan dukungan sosial melalui stres akademik di atas yaitu, dukungan sosial menjadi faktor yang penting dalam mengatasi stres akademik terhadap mahasiswa. Dukungan sosial ialah suatu bantuan yang terbukti memiliki hubungan dan peran dalam mengurangi dan mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa.

Menurut penyampaian di atas, kajian ini mempunyai perbedaan yaitu berada pada subjek kajian serta metode pembelajaran. Peneliti akan melaksanakan penelitian dengan subjek mahasiswa aktif yang saat ini sedang menempuh pendidikan sarjana psikologi. Perbedaan selanjutnya berada pada metode pembelajaran saat ini yaitu pembelajaran daring atau *online*.

Menurut uraian latar belakang di atas, peneliti mempunyai minat untuk melakukan penelitian “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring”. Tujuan penelitian yakni guna menguji hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa selama perkuliahan daring. Peneliti tertarik mengangkat tema stres akademik pada masa pandemi ini karena mempertimbangkan dampak stres yang ditimbulkan cukup signifikan dan akan mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa, selain itu dalam kondisi pandemi kini membatasi interaksi antar mahasiswa maupun dengan lingkungannya sehingga akan mempengaruhi dukungan sosial yang didapatkan.

Menurut uraian permasalahan di atas dapat diambil rumusan permasalahan penelitian ini ialah “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa selama perkuliahan daring?”. Hipotesis dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang negatif dari dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa selama perkuliahan daring. Artinya yaitu apabila semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh individu, sehingga akan menurunnya stres akademik yang dialami mahasiswa selama perkuliahan daring. Urgensi dari penelitian ini yaitu terdapat signifikansi permasalahan yang terjadi pada mahasiswa selama perkuliahan daring.

Adapun manfaat teoritis, manfaat praktis, serta manfaat bagi penelitian selanjutnya yakni: (1) Manfaat teoritis yaitu untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai stres akademik, dukungan sosial pada mahasiswa serta penulis berharap dapat memperkaya penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi pendidikan di dalam perguruan tinggi dan psikologi klinis. (2) Manfaat praktis yaitu memberikan gambaran mengenai stress akademik dan dukungan sosial yang dialami mahasiswa serta sebagai materi dalam penyusunan intervensi pada mahasiswa yang memiliki permasalahan stres akademik. (3) Manfaat bagi penelitian selanjutnya yaitu hasil dari kajian ini mampu digunakan sebagai referensi teori pada kajian berikutnya terkait stres akademik serta dukungan sosial.