

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI MASA NEW NORMAL

Maghriza Irvan Maulana¹, Rini Lestari²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa merupakan masa depan suatu negara, mahasiswa dituntut untuk dapat berprestasi agar bermanfaat bagi nusa dan bangsa. Namun mahasiswa perlu beradaptasi dengan situasi yang terus berubah terutama di masa new normal yang menimbulkan tekanan di akademik. Dukungan sosial dari lingkungan mahasiswa diperlukan untuk dapat membantu menurunkan stress akademik mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk menguji hubungan dukungan sosial dengan stres akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Kriteria sampel mahasiswa Psikologi Universitas se-Jawa Tengah. Jumlah sampel yang digunakan 152 subjek yang merupakan sebagian populasi yang diperoleh. Instrument penelitian menggunakan skala dukungan sosial dan skala stres akademik. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi pearson. Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian didapat korelasi-pearson sebesar -0,533 dan signifikansi 0,000 sehingga terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa. Semakin besar dukungan sosial maka stres akademik akan semakin rendah begitupun sebaliknya. Sumbangan efektif sebesar 28,4%. Dukungan sosial dengan kategorisasi tinggi, sedangkan stres akademik memiliki kategorisasi sedang.

Kata kunci: dukungan sosial, new normal, stress akademik

Abstract

Students are the future of a country, students are required to be able to achieve in order to benefit the homeland and the nation. However, students need to adapt to situations that are constantly changing, especially in the new normal era which creates pressure in academics. Social support from the student environment is needed to be able to help reduce the academic stress of the students themselves. The purpose of this study was to examine the relationship between social support and academic stress. This study uses a quantitative approach with correlational methods. The sample criteria are students from the Faculty of Psychology at Universities in Central Java. The number of samples used was 152 subjects which were part of the population obtained. The research instrument uses a social support scale and an academic stress scale. Data analysis technique in this research used pearson analysis. Based on the results of the research hypothesis test, it was found that the Pearson correlation was -0.533 and a significance of 0.000. so that there is a significant negative relationship between social support and student academic stress. The greater the social support, the lower the academic stress and vice versa. Effective contribution of 28.4%. Social support with high categorization, while academic stress has moderate categorization.

Keywords: academic stress, new normal, social support

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 di Indonesia berdampak pada berbagai sektor, salah satunya pada sektor pendidikan. Namun di awal tahun 2022 aktivitas sosial masyarakat mulai normal pasca pandemi

covid-19, termasuk dunia pendidikan. Lembaga pendidikan mulai manata kembali kurikulum menuju kondisi seperti sediakala sebelum pandemi covid-19 sesuai surat pemerintah mengenai penetapan new normal (Kemenkes, 2020). Pandemi covid-19 mulai terjadi di Indonesia pada pertengahan Februari 2020 dan berangsur pulih sampai sekarang, meskipun masih terdapat beberapa kasus yang terdeteksi terpapar covid (varian lain) tapi tidak menghalangi masyarakat untuk beraktivitas. Pembelajaran mulai dilaksanakan secara tatap muka dengan jadwal pendidikan yang disesuaikan dengan jam belajar peserta didik. Perubahan proses belajar mengajar terjadi saat pandemi Covid-19 maupun setelah pandemi. Di masa pandemi ini mahasiswa mengalami masalah dalam tuntutan belajar selama daring, proses pembelajaran melalui media online lebih lelah dan bosan, karena mereka tidak bisa bertatap muka dengan dosen maupun teman, sehingga dapat menimbulkan frustrasi bagi mahasiswa, dan jika berkelanjutan dapat mengakibatkan stress (Barseli, et al., 2020). Namun saat new normal mahasiswa kembali melakukan perkuliahan tatap muka yang mewajibkan mahasiswa yang masuk pada masa pandemi harus beradaptasi kembali dengan perkuliahan normal pada awalnya.

Perubahan sistem pembelajaran secara terus menerus dari luring menjadi daring kemudian di masa new normal kembali lagi menjadi luring memberikan dampak secara psikologis salah satunya adalah mengalami stress. Fenomena stres akademik di masa new normal terkait dengan perubahan dalam sistem pendidikan yang diterapkan selama pandemi COVID-19. Penelitian Yuline, Putri, & Fergina (2022) yang menunjukkan stress akademik yang cukup tinggi (65%) pada 100 mahasiswa Universitas Tanjung Pura di masa new normal. Pemberlakuan kebijakan baru yakni pembelajaran tatap muka terbatas di masa newnormal dalam penelitian yang dilakukan oleh Bahrodin & Widiyati (2021) menunjukkan sebanyak 25 siswa SD, diantaranya 8% mengalami stres akademik rendah, 80% mengalami stres akademik sedang dan 12% mengalami stres akademik tinggi. Adapun penelitian lain (Wulandari, Agrita, & Hidayatullah, 2020) yang meneliti tentang perbandingan perkuliahan daring dengan luring menunjukkan tingkat adaptasi yang rendah pada mahasiswa menyebabkan terjadinya stress akademik yang cukup tinggi 53,3% pada 157 mahasiswa di STKIP Muhammadiyah Muara Bungo. Penelitian Limbong (2022) yang dilakukan pasca pandemi dari 97 sampel yang digunakan, sebanyak 54,6% mahasiswa termasuk dalam kategori stress sedang.

Stress akademik sendiri didefinisikan oleh Lazarus (1976) stres akademik terjadi ketika tuntutan akademik melebihi sumber daya atau kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Sarafino & Smith (2014) menjelaskan bahwa stres akademik adalah tekanan atau beban psikologis yang dihadapi oleh seseorang dalam lingkungan akademik atau pendidikan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik serta kinerja akademik seseorang. Menurut Barseli dkk (2020) stres akademik adalah hasil dari tekanan reaksi individu dalam suatu kondisi, menyebabkan fisik bereaksi, tingkah laku, dan emosi negatif pada siswa karena kebutuhan untuk belajar. Agustiningih

(2019) dalam penelitiannya menyebutkan stres akademik adalah stres yang diakibatkan oleh dorongan akademik yang dilalui oleh mahasiswa, yang berawal dari kegiatan belajar mengajar seperti: tertekan dalam kenaikan kelas, waktu pembelajaran, menyalin, terlalu banyak tugas, nilai ujian, keputusan dalam menentukan masa depan serta pengelolaan stress. Penelitian Hanifah (2020) menunjukkan stress akademik sebagai bentuk keperluan belajar yang mencapai puncak dari sumber adaptif dari seseorang. Gupta & Khan (dalam Limbong, Tambunan, & Mesta, 2021) menyebutkan stress akademik didefinisikan sebagai stress secara psikologis yang terhubung dengan kekecewaan dalam hasil akademik, penilaian kegagalan.

Menurut Sarafino & Smith (2014) stres akademik terdapat 2 aspek, yaitu: aspek biologis, mengacu pada reaksi yang disebabkan oleh reaksi fisiologis yang disebabkan oleh stresor yang didapat. Stresor ini merupakan peristiwa yang membuat stres atau mengancam di mana seseorang bereaksi. Respons yang diberikan berupa kencangnya detak jantung, ketegangan otot, dispnea, pusing, dan keringat dingin. Aspek psikososial, stres yang dipengaruhi oleh lingkungan memungkinkan respons psikososial individu. Psikologi kognitif, hambatan tersebut dapat berupa informasi yang sulit dipahami, sulit untuk difokuskan, mudah dibingungkan, mudah dilupakan, dan sulit untuk dipukul. Psikologi perilaku, mengacu pada gangguan perilaku yang disebabkan oleh stres, seperti penolakan sekolah, ketidakjujuran, malas belajar, tidak ada tugas, menarik diri dari masyarakat, dan diam. Sarafino & Smith (2014) juga mengemukakan penyebab stres akademik diantaranya: Faktor eksternal yaitu dan uang, pendidikan, taraf hidup, dukungan sosial dan stressor. Faktor internal yaitu emosi negatif, kepribadian hardiness optimisme, kontrol psikologis, harga diri, serta strategi coping.

Stress akademik yang dialami mahasiswa merupakan kelelahan emosional yang disebabkan oleh tuntutan emosi dan psikologis yang berlebihan. Hal tersebut berakibat pada seseorang yang mengalami proses kejenuhan dalam melaksanakan pembelajaran di masa new normal. Kejenuhan yang dialami mahasiswa dapat diturunkan salah satunya dengan memberi dukungan sosial. Berdasarkan penelitian dari American College Health Association, sebanyak 23,2% mahasiswa merasakan stress yang berakibat pada menurunnya pencapaian akademis. Stress yang dialami oleh mahasiswa tersebut diakibatkan oleh kurangnya dukungan sosial dari keluarga maupun teman (Sari & Rahayu, 2022). Menurut Sarafino & Smith (2014) dukungan sosial merupakan pemberian rasa nyaman, penerapan kepedulian, dan penyaluran bantuan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain. Terdapat 2 model peranan dukungan sosial bagi kehidupan manusia, pertama adalah model efek langsung (direct effect) dan kedua adalah model efek pelindung (buffering effect). Acuan dalam dukungan sosial terdapat pada perasaan gembira, orang-orang yang membantu atau merawat sekitar individu diberi penghargaan, sehingga dukungan yang dirasakan akan menjadi sangat penting. Dukungan bisa didapatkan di berbagai tempat seperti dukungan dari organisasi,

keluarga, kolega, teman, kolega atau masyarakat terdekat. Menurut Bender dkk (2019) dukungan sosial terdapat dalam kesediaan manusia dari segi psikologis ataupun kenyataan sehingga bisa memberikan kebutuhan seseorang terutama perhatian, rasa aman, rasa memiliki, serta persetujuan.

Menurut Sarafino & Smith (2014) terdapat beberapa aspek dukungan sosial, yaitu: 1). Dukungan emosional, mengacu pada bantuan seperti empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain. 2). Dukungan instrumental, mengacu pada bantuan secara langsung dan nyata berupa materi atau jasa yang dapat digunakan untuk mencegah masalah-masalah praktis. Seperti memberi atau memunjamkan uang kepada orang lain. 3). Dukungan informatif, mengacu pada pemberian informasi baik berupa nasihat, saran atau cara-cara yang digunakan untuk menyelesaikan masalah. 4). Dukungan jaringan sosial, dukungan yang mencakup pada kesediaan waktu sekelompok untuk menghabiskan waktu bersama, dengan demikian dapat memberikan rasa kebersamaan dalam suatu kelompok untuk melakukan aktivitas bersama. Dukungan sosial dapat terbentuk dari beberapa faktor. Menurut Saputri (2020) faktor yang membentuk dukungan sosial dibagi menjadi 2 yakni faktor luar dan faktor dalam. Faktor dukungan sosial yang berasal dari dalam individu antara lain 1) Persepsi individu yang bertindak sebagai individu yang mendapat dukungan sosial dari individu lain; 2) Pengalaman berupa sesuatu yang terjadi ketika seseorang sadar dan mengalami peristiwa tertentu. Faktor dari luar yaitu 1) kesejahteraan; 2) Lingkungan kerja; 3) Keluarga; 4) Pasangan.

Dukungan sosial dari keluarga, guru, teman maupun seseorang merupakan suatu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres akademik. Orang yang telah mendapat dukungan sosial positif akan beresiko rendah mengalami stress akademik, begitu pula sebaliknya ketika seseorang kurang mendapatkan dukungan sosial, maka akan rentan mengalami stress akademik (Cui, 2020). Dukungan teman sebaya berdampak pada stres akademik seseorang. Stres akademik akan meningkat ketika ia tidak memperoleh dukungan sosial dari rekan mereka. Dukungan dari teman dapat berupa interaksi, empati, maupun diskusi antar teman. Dukungan tersebut memberi dampak positif untuk mengurangi stress akademik daripada yang tidak mendapatkan dukungan dari temannya. Orang yang menerima dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya merasa dihargai, diterima, dan dicintai oleh lingkungannya sehingga dapat menghadapi masalah dibanding masalah yang dihadapi oleh seseorang yang tidak mendapatkan dukungan sosial (Yan, Hou, & Deng, 2022).

Fenomena stres akademik di masa new normal terkait dengan perubahan dalam sistem pendidikan yang diterapkan selama pandemi COVID-19, dalam penelitian sebelumnya menunjukkan siswa SMP Negeri 35 Palembang berada pada kategori sedang dengan jumlah 40 (66,7%) dari 60 siswa yang ditunjukkan dalam aspek dan indikator tidak peduli, menunda pekerjaan dan mudah lupa

(Sari, Ramadhani, & Nurlela, 2022). Penelitian Anadita (2021) dengan menggunakan subjek sebanyak 72 siswa sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas yang berada di Kecamatan Tanjung Raya, menunjukkan bahwa apabila dukungan sosial lebih tinggi maka semakin rendah tingkat stres akademiknya. Penelitian yang dilakukan oleh Faqih (2020) dengan menggunakan subjek mahasiswa Malang yang melakukan kerja sambilan menunjukkan bahwa teman sebaya memberikan dukungan sosial tinggi, maka mahasiswa mengalami stres akademik rendah. Penelitian Andharini & Nurwidawati (2018) dengan menggunakan subjek siswa SMP, mendapatkan hasil dukungan sosial berkontribusi terhadap stres bagi siswa. Penelitian Firnanda & Ibrahim (2020) dengan menggunakan subjek siswa kelas X dan XI SMAN 8 di Padang mendapatkan hasil yaitu jika dukungan sosial yang diberikan tinggi, maka semakin rendah tingkat stress akademik pada siswa.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu terdapat pada subjek yang akan diteliti. Dalam penelitian terdahulu Faqih (2020) subjek yang digunakan adalah mahasiswa pada saat pembelajaran luring, penelitian Firnanda & Ibrahim (2020) juga menunjukkan bahwa subjek yang digunakan adalah siswa SMP dan SMA. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ditujukan kepada mahasiswa yang berusia 18-24 tahun. Waktu pelaksanaan penelitian yaitu di masa new normal pasca pandemi Covid-19 yang menerapkan pembelajaran luring pada mahasiswa. Dalam penelitian (Firnanda & Ibrahim, 2020) terdapat kelemahan yaitu peneliti tidak dapat mengungkap tingkat dukungan sosial dan stres akademik selama masa pandemi.

Berdasarkan pemaparan di atas, rumusan masalahnya adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa di masa pandemi. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa dimasa new normal. Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress akademik. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres akademik.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan kuantitatif pendekatan korelasional. mahasiswa fakultas psikologi aktif. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sampel yaitu 152 mahasiswa di Jawa Tengah yang masih aktif kuliah, yang dibuktikan dengan memiliki kartu mahasiswa, serta berusia 18-24 tahun.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner skala dengan metode likert. Skala stres akademik disusun oleh Amalia (2019) berdasarkan teori Sarafino (2014) menyebutkan ada dua aspek yang ada pada stres diantaranya yaitu aspek biologi dan aspek psikososial, kemudian dalam aspek psikososial stres yang dialami individu dapat menghasilkan

perubahan psikologis dan sosial, diantaranya adalah kognitif, emosi, dan perilaku. Skala dukungan sosial disusun oleh Gustariani (2018) berdasarkan teori Sarafino & Smith, (2014) yaitu: Dukungan emosional (*emotional support*) Dukungan penghargaan (*Esteem support*) Dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*) Dukungan Informasi (*Informational Support*) Dukungan Jaringan Sosial (*Network Support*).

Setelah dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas menunjukkan hasil CVI diatas 0,70 dan hasil cronbach alpha stress akademik sebesar 0,713 dan skala dukungan sosial menunjukkan hasil cronbach alpha 0,82 sehingga skala yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan valid dan reliabel. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa di masa pandemi (*pearson*). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa fakultas psikologi aktif di beberapa Perguruan Tinggi di Jawa Tengah yang berjumlah 152 mahasiswa. Berdasarkan data demografi dapat dikelompokkan 106 (62,41%) mahasiswa berjenis kelamin perempuan yang paling banyak berdasarkan jenis kelamin. Umur didominasi remaja akhir 83 (46,10%) dan universitas didominasi Universitas Muhammadiyah Surakarta 101(66,44%). Tabel data demografi dapat dilihat tabel 4 ini:

Tabel 1. Data Demografis

	Kategori	Frekuensi	Prosentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	46	30,26%
	Perempuan	106	69,7%
Usia	Remaja Akhir	83	54,61%
	Dewasa Awal	69	45,39
Perguruan Tinggi	Universitas Muhammadiyah Surakarta	101	66,44%
	UIN Salatiga	3	1,9%
	Universitas Muria Kudus	3	1,9%
	Universitas Veteran	1	0,6%
	Universitas Sahid Surakarta	5	3,2%
	Universitas Diponegoro	3	1,9%
	Universitas Negeri Semarang	2	1,3%
	Universitas Dian Nuswantoro	2	1,3%
	Poltekkes Surakarta	1	0,6%
	Universitas Negeri Surakarta	6	3,9%
	Universitas Islam Sultan Agung	5	3,2%
	Universitas PGRI Semarang	3	1,9%
	Sekolah Tinggi Agama Islam Pati	2	1,3%

Hasil uji nilai normalitas residual Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial mempunyai signifikansi 0,628 ($p > 0,05$), dan stress akademik mempunyai nilai

signifikansi sebesar 0,091 ($p > 0,05$) yang berarti variabel dukungan sosial dan stress akademik mempunyai sebaran data yang normal.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Distribusi Data
Dukungan Sosial	0,708	0,698	Normal
Stress Akademik	1,242	0,091	Normal

Uji Linieritas dalam penelitian ini menunjukkan bahwa linieritas antara dukungan sosial dengan stress akademik didapatkan nilai F hitung 79,478 dan Signifikansi 0,000 ($< 0,05$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik adalah linier.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	F	F tabel	Sig.
Dukungan Sosial dengan Stress Akademik	79,478	1,56	0,000

Untuk menguji signifikansi hubungan antara variabel independent dan dependent dilihat hasil signifikansi pada uji korelasi pearson, uji dikatakan signifikan apabila $p < 0,05$. Hasil uji hipotesis variabel dukungan sosial dengan stress akademik diperoleh sig 0,000 ($p < 0,05$). Dengan hasil korelasi sebesar -0,533 dapat diartikan variabel dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap variabel stress akademik.

Tabel 4. Uji korelasi pearson variabel dukungan sosial dengan stress akademik

Variabel	Korelasi pearson	Rsquare	Sig	Keterangan
Dukungan sosial dengan Stres Akademik	-0,533	0,284	0,000	Terdapat hubungan negatif yang Signifikan

Sumbangan efektif digunakan mengetahui seberapa besar hubungan yang terdapat dalam variabel bebas kepada variabel terkait. Menggunakan perhitungan Rsquare dari hasil korelasi didapat hasil hitung sebesar 0,284 yang artinya variabel dukungan sosial memberi pengaruh kepada variabel stress akademik sebesar 28,4% sedangkan 71,6% dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 5. Kategorisasi

Kategorisasi	Persentase (%)					Rerata Empirik	Kategorisasi
	SS	S	N	TS	STS		
Dukungan sosial	19,80	20,08	22,36	20,84	16,89	102,28	Tinggi
Stres Akademik	17,93	20,94	23,26	22,16	15,68	51,28	Sedang

Dari hasil perhitungan statistik variabel dukungan sosial diperoleh rerata empirik (RE) sebesar 102,28 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 84 dengan $RE > RH$ maka dapat disimpulkan

bahwa variable dukungan sosial memiliki kategori tinggi. Kemudian pada variable stress akademik diperoleh RE sebesar 51,28 dan RH sebesar 84 dengan $RE > RH$, maka dapat disimpulkan bahwa variable stress akademik memiliki kategori sedang.

Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara dukungan sosial terhadap stress akademik pada mahasiswa dimasa new normal. Hasil korelasi pearson yang dilakukan menunjukkan hasil berupa signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan hasil korelasi sebesar -0,533 (negatif). Dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa psikologi di Provinsi Jawa Tengah. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Anadita (2021) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan stress akademik pada pelajar yang sedang mengikuti pembelajaran secara daring. Apabila dukungan sosial yang dirasakan masing-masing mahasiswa tinggi, maka stress akademik yang dirasakan mahasiswa tersebut akan rendah. Sebaliknya, jika persepsi dukungan yang dirasakan mahasiswa tersebut rendah, maka individu tersebut akan merasakan stress akademi yang akan tinggi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu lainnya yang meneliti tentang peran dukungan sosial keluarga terhadap stress akademik yang dialami oleh mahasiswa dimana dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan dan positif terhadap stress akademik mahasiswa (Saputri, 2020). Dalam penelitian ini menyatakan bahwa stress akademik dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat berasal dari keyakinan individu atas kemampuan dirinya sendiri, sedangkan faktor eksternal dapat bersal dari dukungan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian dukungan sosial dapat mempengaruhi stress akademik yang dimiliki mahasiswa, ditunjukkan dengan besarnya perhitungan rsquare sebesar 0,284 yang menunjukan bahwa dukungan sosial berpengaruh cukup besar dalam menurunkan stress akademik dari mahasiswa. Hal ini menunjukkan pengaruh dukungan sosial rendah dalam menurunkan stress akademik yang dimiliki mahasiswa psikologi di Jawa Tengah. Hal ini sejalan dengan pendapat Weiten & Llyod (dalam Yuline, Putri, & Fergina, 2022) salah satu faktor penting dalam mengatasi stress akademik adalah dukungan sosial. Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai keyakinan seseorang akan adanya dukungan dari teman, keluarga, dan orang-orang terdekat ketika ia membutuhkannya (Faqih, 2020). Di dalam dukungan sosial sendiri bentuk-bentuk dukungan sosial yang dapat diberikan sekitar terhadap individu dibagi menjadi faktor-faktor tertentu seperti pemberian dukungan, waktu pemberian dukungam, permasalahan yang dihadapi dan jenis dukungan (Cohen & Syme dalam Yan, Hou, & Deng, 2022). Dukungan sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi pemberian dukungan, jenis dukungan, permasalahan yang sedang dihadapi, serta waktu dalam memberikan dukungan (Harnas, Gustriani, & Azra, 2022). Berdasarkan pengertian di atas dukungan sosial yang diberikan kepada individu dapat memberikan dampak dan

arti penting bagi individu yang membutuhkan dukungan sosial. Dalam menerima dukungan sosial individu dipengaruhi oleh kebiasaan, kepribadian dan kebiasaan yang dimunculkan individu sehari-hari serta menyesuaikan masalah yang sedang dihadapi individu tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian ini dukungan sosial mendapatkan kategorisasi tinggi yang menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi Jawa Tengah memiliki dukungan sosial yang tinggi. Zimet et. al. (dalam Agustina & Wisnumurti, 2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diberikan kepada seseorang memiliki berbagai fungsi, terdapat empat fungsi dasar dari dukungan sosial. Empat fungsi dasar tersebut yaitu dukungan sosial berguna untuk memberikan bantuan agar individu dapat memiliki suasana hati yang lebih baik dan dapat menjalani hubungan yang baik dengan individu lain di kehidupan sehari-hari, ketika terdapat suatu kejadian yang membingungkan maka orang lain dapat memberitahukan berbagai informasi yang dapat membantu individu untuk memahami serta mengatasi permasalahan tersebut, individu diberikan bantuan secara langsung yang dapat berupa barang atau juga jasa, serta dapat membantu individu dalam menghabiskan waktu dengan orang lain dan membantu individu tersebut mengatasi situasi yang menurutnya sulit serta membuat individu tersebut merasakan perasaan yang positif. Berdasarkan hal tersebut dapat menunjukkan bahwa situasi new normal dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa psikologi di Jawa Tengah tetap terpenuhi bantuan-bantuan yang diterima mahasiswa dari sosialnya menjadikan mahasiswa mampu untuk beradaptasi kembali di masa new normal.

Pada hasil penelitian ini stress akademik menunjukkan kategori sedang yang berarti mahasiswa psikologi di Jawa Tengah masih merasakan stress akademik di masa new normal. hal ini sejalan dengan penelitian penelitian yang dilakukan oleh Fardani, et al. (2021) mahasiswa dituntut untuk beradaptasi di situasi selama pandemi dengan pengajaran daring dan saat new normal dengan luring, situasi yang berubah-ubah tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan yang berlebih sehingga menimbulkan stress akademik. Dibandingkan dengan situasi new normal dimana mahasiswa perlu menyesuaikan kembali dengan keadaan yang kembali normal yang dapat memunculkan tekanan pada akademik dimana mahasiswa diminta untuk beradaptasi kembali di masa new normal. Stress akademik muncul karena tekanan yang ada di dalam kehidupan individu meningkat secara signifikan karena faktor-faktor dan variabel baru dalam kehidupan muncul tidak sesuai harapan (Andiarna & Kusumawati, 2020). Terdapat 3 aspek stress akademik menurut Bedwey & Gabriel (2015) yaitu tekanan terhadap prestasi, persepsi terhadap beban kerja, dan persepsi diri akademik. Tekanan terhadap prestasi itu terjadi ketika individu tersebut memiliki tekanan yang asalnya dari persaingan antar tempat yang kompetitif dalam bidang akademik atau juga bisa ketika individu dituntut untuk dapat mampu meraih sebuah prestasi di bidang akademik oleh orang-orang yang ada di lingkungan individu tersebut. Persepsi terhadap beban kerja terjadi ketika individu mendapatkan tugas-tugas yang tiada henti apalagi jika tugasnya membutuhkan

waktu yang lama dalam penyelesaiannya atau juga bisa ketika individu memiliki rasa khawatir akan gagal melaksanakan ujian yang akan dilaksanakan.

Manusia menempuh pendidikan dari SD, SMP, SMA dan Perkuliahan, dalam jenjang pendidikan tersebut individu dituntut untuk memahami segala pelajaran yang ada, ditambah dampak dari pandemi Covid-19 hingga new normal memunculkan stress akademik pada perkembangan manusia pada setiap jenjang pendidikan (Wardhani, 2020). Berdasarkan tingkat stress yang dialami siswa SD dalam penelitian Bahrodin & Widiyati (2021) menunjukkan sebanyak 25 siswa SD, diantaranya 8% mengalami stres akademik rendah, 80% mengalami stres akademik sedang dan 12% mengalami stres akademik tinggi. Andharini & Nurwidawati (2018) dengan menggunakan subjek siswa SMP menunjukkan hasil stress akademik yang dimiliki siswa memiliki kategori sedang. Adapun pada penelitian Wulandari, Agrita, & Hidayatullah (2020) yang meneliti tentang perbandingan perkuliahan daring dengan luring menunjukkan tingkat adaptasi yang rendah pada mahasiswa menyebabkan terjadinya stress akademik yang cukup tinggi 53,3% pada 157 mahasiswa di STKIP Muhammadiyah Muara Bungo. Sedangkan pada mahasiswa dalam Yuline, Putri, & Fergina (2022) menunjukkan stress akademik yang cukup tinggi (65%) pada 100 mahasiswa Universitas Tanjung Pura di masa new normal. Berdasarkan penelitian tersebut dampak kebijakan baru di masa new normal pada stress akademik memiliki perbedaan di tiap tingkat pendidikan pada individu di Indonesia. Semakin tinggi jenjang pendidikan menunjukkan semakin tinggi tingkat stress akademik yang dimiliki.

Dimasa new normal yang membuat kebijakan pendidikan terus berubah-ubah membuat mahasiswa seringkali merasa kebingungan dengan adaptasi yang harus dilakukan terus menerus, mahasiswa yang mulai beradaptasi dengan situasi daring tiba-tiba harus beradaptasi kembali dengan situasi luring pasca pandemi (Hikmah, Nailil, & Chudzaifah, 2020). Penelitian yang dilakukan Hanifah (2020) menunjukkan mahasiswa cenderung lebih stres daripada siswa SD karena mereka menghadapi tantangan akademik dan sosial yang lebih kompleks dan beragam. Beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa lebih rentan terhadap stres daripada siswa SD antara lain: Tuntutan akademik yang lebih tinggi dimana mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang lebih tinggi daripada siswa SD, seperti tugas kuliah yang lebih banyak, ujian yang lebih sulit, dan persyaratan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi; Lingkungan sosial yang berbeda dimana sering kali merantau dan hidup jauh dari keluarga mereka, yang dapat menyebabkan perasaan kesepian dan kecemasan (Shofiyatuz Zahroh, 2020). Mahasiswa juga harus beradaptasi dengan lingkungan sosial baru di kampus, dan kadang-kadang terlibat dalam konflik interpersonal yang kompleks dengan teman sekelas atau sesama mahasiswa; Tanggung jawab yang lebih besar dimana mahasiswa harus bertanggung jawab atas keputusan mereka sendiri dalam hal akademik dan kehidupan pribadi, yang dapat menimbulkan tekanan dan stres yang tinggi; dan tuntutan finansial

yang lebih besar dimana biaya hidup dan pendidikan yang lebih tinggi juga dapat menyebabkan stres finansial pada mahasiswa, yang seringkali harus mengambil pekerjaan sampingan atau mencari bantuan keuangan untuk memenuhi kebutuhan mereka (Asisi & Purwanto, 2020). Meskipun siswa SD, SMP, SMA juga mengalami stres dalam hal akademik dan kehidupan sosial, tingkat kompleksitas dan tuntutan pada mahasiswa jauh lebih tinggi. Oleh karena itu, mahasiswa cenderung lebih rentan terhadap stres daripada siswa SD.

Persepsi stres akademik akan terjadi ketika individu tersebut meremehkan kemampuannya dalam segala hal di bidang akademik serta individu tersebut merasa takut akan hasil belajar yang telah ia lalui. Individu yang mengalami stress akademik akan mendapatkan beberapa gejala yang mengganggu proses perkembangan mahasiswa. Menurut Fardani, Jumhur, & Ayuningtyas (2021) terdapat beberapa gejala badan, emosional, dan sosial ketika individu mengalami stress akademik. Gejala badan bisa berupa maag, sakit kepala, keluar keringat yang berlebih, adanya gangguan pada pola tidur, dada merasa nyeri, bagian kerongkongan merasa tersumbat, adanya gangguan secara psikoseksual, penurunan nafsu makan, muntah, mual, adanya kelainan pada kulit, menstruasi yang tidak teratur, keputihan pada perempuan, kejang, bisa sampai pingsan, dan gejala lainnya di badan individu tersebut. Gejala emosional dapat berupa suka lupa, sangat sulit untuk konsentrasi terhadap sesuatu, susah dalam mengambil keputusan, sering cemas, mimpi buruk setiap malam, menjadi individu yang pemurung, mudah marah, kondisi mood tidak stabil, mudah menangis, memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup, gelisah, putus asa, dan gejala emosional lainnya. Gejala sosial dapat berupa menarik diri dalam pergaulan sosialnya, melakukan tindakan kriminal, melanggar norma sosial, dan tindakan lainnya.

4. PENUTUP

Penelitian ini mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara dukungan sosial dengan stress akademik yang dialami mahasiswa psikologi seluruh Jawa Tengah selama masa new normal, sehingga hipotesis dapat diterima. Hasil uji menunjukkan dukungan sosial berpengaruh sebesar 28,4% terhadap stress akademik.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stress akademik. Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi menunjukkan dukungan sosial memiliki tingkat yang tinggi sehingga perlu untuk dipertahankan. Sedangkan pada stress akademik mendapatkan kategori sedang yang perlu diturunkan. Saran kepada universitas untuk memberikan bimbingan kepada keluarga, dan civitas akademik sehingga dapat menjaga dukungan sosial agar tetap tinggi dengan memberikan pengertian bahwa mahasiswa masih perlu pendampingan sosial dalam menjalankan perkuliahan. Pada mahasiswa untuk dapat mengembangkan persiapan dalam

perkuliahan dan menjalin hubungan baik dengan keluarga dan lingkungan agar tekanan yang dimiliki dalam menghadapi masa depan dapat menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, L., & Wisnumurti, A. (2019). Dukungan sosial dan motivasi belajar siswa sm masehi 2 psak semarang. *Personifikasi: 10 (1)*, 28-44. DOI: <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v10i1.5664>.
- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*., <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>.
- Ahyar, H., Andriani, H., Sukmana, D. J., M. U., Hardani, Nur Hikmatul Auliya, G. C., Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group.
- Amalia, A. (2019). Hubungan Antara Emotional Well Being Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan . *Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.
- 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>.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi, 16 (2)*, 139-150. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>.
- Asisi, I., & Purwantoro. (2020). Pengaruh literasi keuangan, gaya hidup dan pengendalian diri terhadap perilaku konsumtif mahasiswa prodi manajemen fakultas ekonomi universitas pasir pengaraian. *HJMB: 2 (1)*, 107 -118.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka.
- Bahrodin, A., & Widiyati, E. (2021). tingkat stres akademik siswa kelas vi pada pembelajaran tatap muka (ptm) terbatas. *Seminar Nasional Sainsteknopak Ke-5 Lppm Unhasy Tebuireng Jombang 2021*, 1-8.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil, & Fitria, L. (2020). Stress Akademik Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia 5(2)*, 95–99.
- Cui, Y. (2020). Gratitude and subjective well-being: The multiple mediation of social support and Hope. *ICETT 2020: Proceedings of the 2020 6th International Conference on Education and Training Technologies*, , 48–52. <https://doi.org/10.1145/3399971.3399983>.
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. *Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan, 22(2)*, 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>.
- Firmansyah, Yudi, & Kardina, F. (2020). Pengaruh new normal ditengah pandemi covid-19 terhadap pengelolaan sekolah dan peserta didik. *Jurnal Buana Ilmu 4 (2)*, 99–112.

- Firnanda, G., & Ibrahim, Y. (2020). Peer Social Support Relations with Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), 1–6. <https://doi.org/10.24036/00280kons2020>.
- Hanifah, N. L. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 29-43. doi: <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.4829> .
- Harnas, F. A., Gustriani, T., & Azra, M. Z. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Konseling Edukasi Journal of Guidance and Counseling*, 6 (1), 56–82. DOI: <http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v6i1.14003>.
- Hikmah, Nailil, A., & Chudzaifah, I. (2020). Blanded Learning: Solusi Model Pembelajaran Pasca Pandemi Covid19. *Al-Fikr: Jurnal Pendidikan Islam* 6 (2), 83–94. <https://doi.org/10.32489/alfikr.v6i2.84>.
- Kemenkes. (2020). *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disesase (Covid-19)-Rev-5*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik.
- Limbong, A., & Simbolon, I. (2022). Tingkat Stres Mahasiswa pada Pembelajaran Luring Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Informasi dan Teknologi*, 4 (4) , 230-235.
- Limbong, P., Tambunan, W., & Mesta. (2021). Kesiapan Pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka Di Smk Negeri 2 Toraja Utara Pada Masa Pandemi. *Jurnal Manajemen Pendidikan: 10 (1)*, 37-45. <https://doi.org/10.33541/jmp.v10i1.3265>.
- Saputri, K. A. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* 4 (1), 101-122.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. Washington: John Wiley & Sons.
- Sari, D. A., & Rahayu, D. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, 10 (4), 741-751. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>.
- Sari, W. Y., Ramadhani, E., & Nurlela, N. (2022). Gambaran Stres Akademik Siswa Pada Masa New Normal di Sekolah Menengah Pertama Negeri 35 Palembang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 1637–1641. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5500>.
- Shofiyatuz Zahroh, N. (2020). Peran Lingkungan Sosial Terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia Dini Di Jogja Green School. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 7 (1) , 1–9.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Wardhani, G. Y. (2020). Perbedaan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMAN 1) dengan Siswa Sekolah Menengah Atas Berbasis Agama (MAN) di Sendawar. *E-Journal UNTAG Samarinda*, 1(1), 1-8.
- Wulandari, T., Agrita, T. W., & Hidayatullah, K. (2020). Analisis perbandingan perkuliahan online dan offline terhadap mahasiswa STKIP Muhammadiyah Muara Bungo. *In Proceeding National Conference: Education, Social, Science, and Humaniora*, 2 (1), 64-68.

- Yan, T., Hou, Y., & Deng, M. (2022). Direct, Indirect, and Buffering Effect of Social Support on Parental Involvement Among Chinese Parents of Children with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52, 2911–2923.
- Yuline, Putri, A., & Fergina, A. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 44-55.
- Yusuf, O. Y., & Amin, L. O. (2020). Teori Perkembangan Sosial/Psikososial Erik Homburger Erikson. *Jurnal Idrus Qaimuddin*, 2(1), 58–64.

