

## PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP REAKSI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWI BARU PASCA PANDEMIK

**Ria Handita NST<sup>(1)</sup>, Desvi Yanti Mukhtar<sup>(2)</sup>, Ika Sari Dewi<sup>(3)</sup>**

*nstriaandita@gmail.com*

Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial terhadap reaksi stres akademik pada mahasiswa baru pasca pandemi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan dengan teknik regresi sederhana. Subjek pada penelitian ini berjumlah 311 mahasiswa baru. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *incidental sampling*, dan analisis data dengan bantuan SPSS 20.0 for windows. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala yang sudah di susun oleh peneliti sebelumnya. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peran negatif (-0.130) dengan signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peran negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa baru pasca pandemi.

Kata kunci: *Dukungan Sosial, Stres Akademik*

### PENDAHULUAN

Rahmayani, Liza dan Syah (2019) menyebutkan stress akademik di tahun pertama memiliki tingkat stress yang lebih tinggi. Begitu juga penelitian dari Rosyidah (2020) yang menemukan bahwa bahwa 90% mahasiswa tingkat pertama mengalami stres akademik berat dibanding tahun kedua dan ketiga. Selain itu perbedaan stress akademik juga terjadi pada mahasiswa perempuan. Agolla & Ongori (2009), Walker (2002) & Goff.A.M. (2011) menyatakan bahwa tingkat stress pada perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki. Hal tersebut karena perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas, sehingga remaja perempuan lebih mudah diidentifikasi (Anggola & Ongori, 2009). Calaguas (2011) menyampaikan bahwa stres akademik pada

mahasiswa cenderung berbeda, mereka akan merasa merasa ketika mendapatkan tugas yang banyak seperti jantung berdebar, sesak nafas, meningkatnya ketegangan otot, kelelahan, sakit kepala (Bariyyah & Latifah, 2015), berkeringat ketika ujian, merasa khawatir (Agolla & Ongori, 2009) dan sebagainya. Sehingga dapat dikatakan bahwa stress akademik mahasiswa baru pasca pandemi lebih tinggi.

Menurut Olejnik & Holschuh (2007) menjelaskan stres akademik, ialah sesuatu reaksi yang timbul akibat sangat banyaknya tuntutan serta tugas yang wajib dikerjakan oleh siswa. Stres akademik yang terjadi pada mahasiswa, disertai dengan beberapa gejala. Olejnik dan Holschuh (2007) menjelaskan gejala tersebut sebagai berikut : (1) Pikiran (kognitif) dalam segi pikiran ia kehilangan rasa percaya diri, taut

gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, berpikir terus menerus tentang apa yang seharusnya mereka lakukan; (2) Perilaku, menarik diri, mengonsumsi obat-obatan dan alkohol, jam tidur yang tidak teratur, pola makan yang tidak teratur, menangis tanpa alasan; (3) Reaksi Fisik (Fisiologis), ditandai dengan telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut; (4) Perasaan, ia mudah cemas, marah, murung, dan merasa takut. Apabila setiap mahasiswa mengalami gejala tersebut, menunjukkan bahwa mereka mengalami stress akademik.

Stres akademik sering dialami oleh mahasiswa terjadi karena terlalu banyaknya tuntutan akademik (Mulya & Indrawati, 2017). Looker dan Gregson (2005) menyebutkan jika stress akademik ini terlangsung maka dapat memberikan pengaruh pada mahasiswa tersebut. Hal ini juga di dukung dengan pernyataan Baste & Gadkari (2014) yang mengatakan bahwa stres yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi performa akademis karena memicu kecemasan, gangguan tidur, konflik interpersonal dan rendahnya self-esteem. Mahasiswa akan mengalami frustrasi apabila stress yang berkelanjutan (Barseli, Ifdil, Fitria, 2020). Selain itu juga timbul kecemasan, rasa tidak bersemangat hingga perasaan ingin mengakhiri studi (Gamayanti, Mahardianisa, 2018).

Penyebab stres akademik yang terjadi pada mahasiswa salah satunya adalah karena minimnya dukungan sosial. Menurut Weiss (dalam Cutrona & Russell, 1987) dukungan sosial merupakan suatu proses hubungan yang terbentuk dari individu dengan persepsi bahwa seseorang

dicintai dan dihargai, disayang, untuk memberikan bantuan kepada individu yang mengalami tekanan-tekanan dalam kehidupannya. Dukungan sosial berupa *Attachment* (Kelekatan), *Social Integration* (Integrasi Sosial), *Reassurance of worth* (Adanya Pengakuan), *Reliable alliance* (Ketergantungan untuk Diandalkan), *Guidance* (Bimbingan) dan *Opportunity for nurturance* (Kesempatan untuk Merasa Dibutuhkan). Pierce (dalam Kaul & Cavanaugh, 2000) mengungkapkan bahwa ketika seseorang mengalami suatu masalah dan berada dalam situasi krisis, dukungan sosial berupa pendampingan, emosional, dan informasional dapat membantu individu untuk menghadapinya. Dukungan yang diberikan oleh sosial dapat membantu individu untuk mengatasi permasalahan pembelajarannya, khususnya pada permasalahan stres akademik (Muhtar, 2021). Astuti, dan Hartati (2013) membuktikan dalam penelitiannya bahwa tekanan atau hambatan mahasiswa yang memiliki beban dalam akademis dapat berkurang ketika adanya dukungan sosial dari orang-orang terdekat mereka. Oleh karena itu, dukungan sosial dari orang-orang sekitar sangat diperlukan agar mahasiswa baru dapat terhindar dari stress selama proses akademik berlangsung.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang peran dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa baru pasca pandemik.

## METODE

### Partisipan dan Desain Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi baru di Medan. Sampel dalam penelitian merupakan mahasiswi baru yang berusia 17 hingga 20 tahun dan sedang aktif berkuliah di Medan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan *incidental sampling*, Sampel pada penelitian ini berjumlah 311 mahasiswi.

### Instrumen Penelitian

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner model skala Likert sebagai alat ukur penelitian yang terdiri dari Skala Stres Akademik dan Dukungan Sosial. Skala Stres Akademik menggunakan skala yang telah disusun oleh Lubis (2021) dengan jumlah 29 aitem, nilai aiken Aiken's  $V > 0,66$  dan cronbach alpha-nya sebesar 0,930. Kemudian Skala Dukungan Sosial juga menggunakan skala yang telah disusun oleh Rizki (2022) dengan jumlah 21 aitem dan memiliki nilai reabilitas skala sebesar 0,934.

### Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu uji asumsi (uji normalitas dan uji linearitas) dan uji hipotesis. Teknik ini menggunakan bantuan program SPSS.

## HASIL

### Uji Normalitas

Uji asumsi normalitas dengan menggunakan  $Z_{kurtosis}$

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Z Kurtosis	Keterangan
Stres Akademik	,276	Terdistribusi Normal
Dukungan Sosial	,276	Terdistribusi Normal

Berdasarkan Tabel di atas dapat diketahui bahwa semua variabel penelitian memiliki data yang terdistribusi normal sehingga dapat melanjutkan ke tahap berikutnya

### Uji Linearitas

Uji linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel penelitian memiliki hubungan yang linear. Kedua variabel dapat dikatakan linear apabila  $p > 0.05$  dan tidak linear apabila  $p < 0.05$ .

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	p	F	Keterangan
Stres Akademik	0.000	.94	Linier
Dukungan Sosial	*		

Berdasarkan gambaran nilai uji linearitas diatas, dengan nilai signifikansi *linearity* .000 ( $p < .05$ ) dapat disimpulkan bahwa variabel stress akademik dan

dukungan sosial memiliki hubungan yang linier.

### Uji Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat peran negatif antara dukungan sosial dengan reaksi stres akademik pada mahasiswi baru pasca pandemik.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	Sig. (2-tailed)
Stres Akademik *		
Dukungan Sosial	-0.130	0.000

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik. Hubungan yang negatif mengacu pada semakin tingginya dukungan sosial yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa tersebut, begitu juga sebaliknya.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat peran yang negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswi baru pasca pandemik. Peran tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswi baru pasca pandemik, maka semakin rendah

kemungkinan untuk mengalami stres akademik, begitupun sebaliknya.

Stres akademik merupakan situasi akademik yang membuat individu tersebut merasa tertekan (Bedewy & Gabriel, 2015). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Livana, dkk (2020) mahasiswa menjadi mudah stress dikarenakan tugas pembelajaran yang hampir setiap hari, proses pembelajaran yang tidak menarik dan membosankan. Stres yang dialami oleh mahasiswi baru pasca pandemik akibat dari banyaknya tuntutan tugas persepsi mahasiswa akan kegagalan ujian, kesulitan mengerjakan tugas sehingga berdampak pada respon yang berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran maupun emosi (Barseli & Ifdil, 2017). Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa penilaian, beban tugas serta ujian menjadi penyebab stres akademik yang tinggi pada mahasiswi baru (Pitt, dkk, 2017).

Penyebab stres akademik yang terjadi pada mahasiswa salah satunya adalah karena minimnya dukungan sosial. Hal itu sesuai dengan pernyataan Wistarini dan Marheni, (2019) yang mengatakan bahwa terdapat banyak faktor yang berpengaruh juga dapat menurunkan stres, salah satunya adalah dukungan sosial.. Menurut Suwinyatichaiapor dan Johnson (2020)

dukungan sosial dari keluarga dan teman memiliki pengaruh yang signifikan terhadap depresi, isolasi sosial dan yang paling penting untuk menurunkan stres akademik. Dukungan sosial merupakan bentuk rasa kepedulian, rasa penghargaan, dan rasa kenyamanan yang diberikan seseorang kepada orang lain maupun kelompok (Sarafino, 2006). Menurut Jannah dan Widodo (2021) dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti dukungan orang tua, dukungan teman sebaya dan dukungan dosen. Hal ini sejalan dengan penelitian Prociano dan Heller (1983) yang mengatakan bahwa dukungan sosial dari keluarga maupun teman menjadi sangat penting agar terhindar dari resiko terjadinya stress. Menurut Sarafino dan Smith (2017) dukungan sosial dapat mempengaruhi kesehatan dan melindungi individu dari efek negative stres yang tinggi. Tingkat dukungan sosial yang tinggi juga dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan dukungan sosial yang rendah (Szkody, dkk, 2020; Glozah, 2013). Orang yang menerima dukungan sosial dari orang lain akan merasa disayangi, dihargai, dan menjadi bagian dari hubungan sosial tersebut.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil uji analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peran yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa baru pasca pandemik. Peran ini dapat diartikan sebagai semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswi baru dari lingkungannya, maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswi baru tersebut. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswi baru dari lingkungannya, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswi baru tersebut. Penelitian ini memiliki kekurangan dimana peneliti belum bisa mengungkap bagaimana tingkat dukungan sosial dan stres akademik yang dialami oleh mahasiswi baru selama pasca pandemi. Selain itu penelitian ini juga belum bisa menunjukkan aspek dukungan sosial mana yang lebih berkontribusi pada stres akademik. Pada penelitian dimasa yang akan datang diharapkan dapat mengungkap kekurangan pada penelitian ini serta melihat variabel-variabel lain yang dapat berpotensi mempengaruhi stres akademik pada mahasiswi baru pasca pandemik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agolla, J.E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate student. *Academic Journal, Educational research and review* vo. 4 (2). Pp. 063- 067
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-149. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP). *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 1-13. . <https://doi.org/10.14710/jpu.12.1.1-13>
- Azwar, S. (2012). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. S. (2013). Metode Penelitian . Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar. S. (2017). Metode Penelitian . Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2018). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar
- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2019). Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 4(2), 68-75. DOI : <https://doi.org/10.29210/02379jpgi005>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99. DOI : <https://doi.org/10.29210/02733jpgi005>
- Baste, V. S., & Gadkari, J. V. (2014). Short Communication Study of stress, self-esteem and depression in medical students and effect of music on perceived stress. *Indian J Physiol Pharmacol*, 58(3), 296-299.
- 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), 2055102915596714. DOI : [doi/full/10.1177/2055102915596714](https://doi.org/10.1177/2055102915596714)
- Calaguas, G. M. (2011). College Academic Stress: Differences along Gender Lines, 1(5), 194–201. Retrieved from <https://www.academia.edu>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in personal relationships*, 1(1), 37-67.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130. DOI: <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Goff A.M (2011). Stressor, academic performance and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 8,923 ± 1548. DOI:[10.2202/1548-923X.2114](https://doi.org/10.2202/1548-923X.2114)
- Jannah, S. M., & Widodo, P. B. (2021). *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh akibat covid-19* (Doctoral dissertation, Undip).
- Kaul & Cavanaugh. (2000). Human Development: a life span view. Wadsworth. USA.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" Attributable to Students' Stres During the Pandemic Covid-19.



- Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 3(2), 203-208.  
<http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
- Looker, T., & Gregson, O. (2005). Managing stress: Mengatasi stres secara mandiri. *Yogyakarta: Baca*.
- Lubis, R. A. Mukhtar, D.S. (2021). Hubungan E-Readiness dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Secara Daring dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara.
- Muhtar, N. S. C. (2021). Dukungan Sosial, Efikasi Diri Pembelajaran Daring Dan Stres Akademik Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302. DOI: <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15224>
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2007). College rules: How to study, survive, and succeed.
- Procidano, M.E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1-24.  
<http://dx.doi.org/10.1007/BF00898416>
- Rosyidah, I. (2020). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan unhas. *Jurnal ABDI (Sosial, Budaya dan Sains)*, 2(1).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). Health psychology: Biopsychosocial interaction 9th edition. Hoboken, Nj: John Wiley & Sons Inc
- Sarafino, E.P. (2006). Health Psychology Biopsychosocial Interactions (5th ed). USA : John Willey & Sons Inc
- Suwinyatichaiorn, T., & Johnson, Z. D. (2020). The impact of family and friends social support on Latino/a firstgeneration college students' perceived stress, depression, and social isolation. *Journal of Hispanic Higher Education*, 1-18.  
<https://doi.org/10.1177/1538192720964922>
- Walker, J. (2002). Teens in distress series adolescent stress and depression. University of Minnesota.
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164-173.