

# Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19

Arcella Gracelia Salmon, S.Psi<sup>1</sup>, dan Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si., Psikolog<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>)Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya

\*Penulis Koresponden: Arcella Gracelia Salmon, S.Psi. Email: [asalmon\\_s2@untag-sby.ac.id](mailto:asalmon_s2@untag-sby.ac.id).

## Abstrak

Saat ini model pembelajaran daring diterapkan akibat pandemi covid-19. Perubahan ini tentu menjadi hal yang tidak mudah bagi para pelajar termasuk mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan tanggungjawab mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi untuk mengukur hubungan variabel dukungan sosial dengan stres akademik. Sampel berjumlah 83 mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai koefisien korelasi variabel dukungan dengan variabel stres akademik sebesar  $-0,351$  dengan signifikansi  $0,001$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti dukungan sosial memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan stres akademik. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang menyatakan dukungan sosial berkorelasi negatif dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Dukungan sosial memiliki peran dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring.

**Kata Kunci:** dukungan sosial, stres akademik, covid-19

## 1. Pendahuluan

### 1.1 Latar Belakang Permasalahan

Pandemi covid-19 telah menjadi perhatian global. Tingginya angka terjangkit dan angka kematian membuat banyak pihak berusaha memutuskan rantai penularan Covid-19 ini dengan berbagai cara. Pandemi covid-19 ini memberikan dampak perubahan yang besar pada berbagai sektor yaitu kesehatan, ekonomi, sosial-budaya, dan juga pendidikan. Dampak perubahan yang terjadi pada sektor pendidikan adalah penutupan sekolah-sekolah dan universitas-universitas. *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) (dalam Setiawan, 2020) menyarankan penggunaan pembelajaran jarak jauh dan membuka *platform-platform* pendidikan yang dapat digunakan sekolah dan guru untuk memberikan pembelajaran pada peserta didik dari jarak jauh dan memberikan solusi tentang gangguan yang terjadi dalam pendidikan. Menurut UNESCO (dalam Setiawan, 2020), secara global, 191 negara telah menerapkan penutupan nasional karena pandemi covid-19 yang berdampak pada 91.3% dari populasi siswa di dunia. Sehubungan dengan itu, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengambil kebijakan dengan menerbitkan surat edaran sebagai panduan dalam pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran covid-19.

Proses pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka, di masa pandemi Covid-19 ini pembelajaran dilakukan secara jarak jauh atau daring dengan menggunakan komputer, laptop atau gawai. Pembelajaran daring ini merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk mencegah

penyebaran covid-19 dengan tetap berupaya memenuhi layanan pendidikan. Semua pihak yang menjalani proses belajar mengajar secara daring harus beradaptasi terhadap kondisi ini. Perubahan ini tentu menjadi hal yang tidak mudah bagi para pelajar termasuk mahasiswa.

Masalah-masalah mulai timbul seiring proses pembelajaran daring ini. Dari hasil survei yang dilakukan oleh lembaga riset Saiful Mujani Research and Consulting (SMRC)(dalam Beritasatu.com, 2020), ditemukan bahwa 92% siswa dan mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh secara daring mengalami masalah. Masalah yang dihadapi mahasiswa seperti sinyal internet yang kurang mendukung sampai pada masalah dalam teknis pembelajaran.

Bagi mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost, kondisi seperti ini dapat membuat mereka lebih tertekan. Selain harus menyesuaikan diri dengan kondisi pandemi saat ini, mereka juga harus menyesuaikan diri dengan model pembelajaran yang baru dan masalah-masalah baru yang ditimbulkan karena pembelajaran daring. Berbagai tuntutan akademik yang harus tetap diselesaikan seperti tugas-tugas, sistem ujian yang baru akibat pembelajaran secara daring, birokrasi dengan kampus dan sumber daya yang kurang dalam penyelesaian tugas dapat membuat mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost mengalami stres. Menurut Heiman & Kariv (dalam Saniskoro & Akmal, 2020) stres yang berasal dari tekanan-tekanan dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan tekanan yang diakibatkan adanya perspektif subjektif terhadap suatu kondisi akademik (Barseli & Ildil, 2017).

Berikut adalah hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa mahasiswa perantau di Program Studi (Prodi) Psikologi Universitas Negeri Manado mengenai permasalahan dalam pembelajaran daring yang dialami terkait dengan tuntutan akademik yaitu, beban tugas yang diberikan dirasa lebih besar jika dibandingkan pembelajaran secara tatap muka, adanya *dateline* pada beberapa tugas yang diberikan dosen, penjelasan materi masih terasa kurang dan mahasiswa kesulitan dalam bersinergi untuk menyelesaikan tugas kelompok. Permasalahan lainnya terdapat gangguan saat belajar di tempat kost yang membuat mereka sulit berkonsentrasi saat belajar. Maka dari itu, mereka membutuhkan orang lain untuk mendukung serta dorongan dalam menghadapi tekanan dan stress akademik yang dialami. Menurut Weiten & Lloyd (dalam Wistarini, Ni Nyoman Imas Pradnyanita dan Marheni, 2019) banyak faktor yang dapat menurunkan tingkat stress, dan salah satunya adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan kenyamanan dalam hubungan interpersonal secara fisik maupun psikologis dengan orang lain sehingga membantu seseorang dalam menghadapi stresor yang dihadapi. Dukungan sosial pada mahasiswa dapat bersumber dari keluarga, orang terdekat, teman dan dosen. Dukungan sosial memiliki dampak yang efektif bagi seseorang dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa sulit dan menekan (Maziyah, 2015).

## 1.2 Kebaruan Penelitian

Penelitian yang berkaitan tentang stres akademik sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh beberapa peneliti. Penelitian yang dilakukan oleh Mulya dan Indrawati (2016) yang meneliti mengenai hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang menemukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik. Semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik mahasiswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa (Mulya & Indrawati, 2016).

Penelitian tentang stress akademik juga dilakukan oleh Indria, dkk (2019) yang meneliti mengenai hubungan antara kesabaran dan stress akademik pada mahasiswa di Pekanbaru menemukan bahwa

terdapat korelasi negatif yang signifikan antara sabar dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas X di Pekanbaru. Semakin tinggi kesabaran mahasiswa maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah kesabaran maka akan semakin tinggi pula stres akademik mahasiswa (Indria dkk., 2019).

Secara spesifik penelitian yang berkaitan dengan stres akademik pembelajaran secara daring sudah pernah diteliti sebelumnya oleh Harahap, dkk (2020) mengenai analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa Covid-19. Hasil dari penelitian ini adalah secara rata-rata mahasiswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh mengalami stres dalam kategori sedang (Harahap dkk., 2020).

Persamaan beberapa penelitian di atas dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada variabel stress akademik yang digunakan. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebas yang digunakan, yaitu variabel dukungan sosial.

Penelitian tentang dukungan sosial terhadap stres akademik sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh beberapa peneliti, di antaranya Faqih (2020) yang meneliti tentang pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. Hasil penelitian tersebut menyatakan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh pada stres akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya, maka semakin rendah pula tingkat stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja (Faqih, 2020). Penelitian oleh Azizah (2016) yang meneliti mengenai hubungan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menemukan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri mempunyai hubungan negatif yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 serta memberikan kontribusi terhadap stres akademik sebesar 36,4 %. Hal ini berarti bila mahasiswa baru memiliki dukungan sosial dan efikasi diri yang tinggi maka stres akademik akan turun. Analisis terpisah dilakukan dan ditemukan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan stres akademik, sedangkan efikasi diri memiliki korelasi negatif secara signifikan terhadap stres akademik (Azizah, 2016).

Meskipun penelitian tentang dukungan sosial terhadap stres akademik sudah banyak dilakukan, akan tetapi peneliti belum banyak menemukan penelitian yang menghubungkan secara spesifik dengan karakteristik subjek yang diteliti dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa perantau yang masih tetap tinggal di kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan dukungan sosial pada stres akademik mahasiswa perantau Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

### **1.4 Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa perantau Program Studi Universitas Negeri Manado yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1 Pembelajaran Daring di Masa Pandemi

Dampak dari pandemi covid-19 yang masih belum reda sampai saat ini, proses pembelajaran masih akan terus dilakukan secara jarak jauh. Pembelajaran daring adalah salah satu solusi untuk menerapkan *social distancing* untuk menghindari kerumunan dan mencegah penyebaran wabah covid-19. Selain itu, pembelajaran daring adalah cara agar proses pembelajaran tetap berjalan.

Menurut Milman (2015) penggunaan teknologi digital saat ini dapat memungkinkan mahasiswa dan dosen berada di tempat yang berbeda selama proses pembelajaran berlangsung (Milman, 2015). Pembelajaran daring adalah proses pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka secara langsung, tapi dengan memanfaatkan teknologi digital yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh. Moore, dkk (dalam Firman & Rahman, 2020) menjelaskan bahwa pembelajaran secara online adalah suatu proses pembelajaran yang membutuhkan jaringan internet dengan konektivitas, aksesibilitas, fleksibilitas, serta kemampuan untuk memunculkan berbagai macam jenis interaksi pembelajaran. Tujuan pembelajaran daring yaitu memberikan layanan pembelajaran dalam jaringan yang bersifat masif dan terbuka untuk menjangkau peminat yang lebih banyak dan lebih luas dengan tetap menjaga mutu dari pembelajaran tersebut (Sofyana & Rozaq, 2019).

Beberapa *platform* yang bisa membantu dalam kegiatan belajar mengajar secara daring seperti *zoom*, *skype*, *google meet*, *whatsapp* dan lain-lain. Selain itu, pemerintah turut mengambil peran dalam menangani ketimpangan proses pembelajaran di masa pandemi covid 19 ini. Berikut adalah *platform-platform* atau aplikasi-aplikasi yang bisa diakses pelajar untuk belajar di rumah yang direkomendasikan oleh Kemendikbud (dalam Kompas.com) yaitu Rumah belajar, Meja kita, Icando, IndonesiaX, Google for education, Kelas pintar, Microsoft office 365, Quipper school, Ruang guru, Sekolahmu, Zenius dan Cisco webex.

### 2.2 Stres Akademik

Barseli dan Ildil (2017) menjelaskan bahwa siswa yang mengalami stres akademik memiliki persepsi yang maladaptif terhadap tuntutan akademik. Stres akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik (Barseli & Ildil, 2017). Rustam dan Tentama (2020) menjelaskan bahwa stres akademik adalah persepsi terkait dengan pengalaman yang menimbulkan frustrasi, konflik, tekanan, dan pemaksaan diri yang tercermin dari respon terhadap stres melalui kondisi fisik, emosi, perilaku dan kognitif.

Menurut Rustam dan Tentama (2020) stres akademik terdiri dari 4 aspek, yaitu : a) *Physiologic* (Fisik) Kategori ini berkaitan dengan pengalaman fisik yang dialami seseorang saat menghadapi situasi stres seperti badan yang terasa kelelahan, gagap saat berkomunikasi dengan guru dan merasa sakit kepala saat belajar. b) *Cognitive* (Kognitif) Kategori ini berkaitan dengan analisa seseorang terhadap situasi stres yang sedang dihadapinya seperti berpikir secara negatif tentang semua kemungkinan yang akan terjadi dan berpikir tentang orang lain saat belajar. c) *Behaviour* (Perilaku) Kategori ini berkaitan dengan pengalaman perilaku yang ditunjukkan seseorang saat menghadapi situasi yang menimbulkan stres seperti menangis, kurangnya kemampu menceritakan masalah yang dialami kepada orang lain dan melakukan hal-hal yang tidak wajar saat sedang berada pada situasi stres. d) *Emotional* (Emosi) Kategori ini berkaitan dengan pengalaman emosi seseorang saat berada pada situasi stres seperti

perasaan tidak berdaya untuk menghadapi situasi stres yang sedang dialami, menyimpan perasaan negatif saat belajar dan tidak menyukai tantangan dalam belajar (Rustam & Tentama, 2020).

### 2.3 Dukungan Sosial

Sarafino & Smith (dalam Sasmita & Rustika, 2015) menjelaskan bahwa dukungan sosial mengacu pada tindakan dan dukungan yang dilakukan orang lain. Dukungan sosial mengacu pada indra dan persepsi seseorang mengenai kenyamanan, perhatian dan bantuan saat diperlukan sehingga memberikan dampak bagi penerima dukungan. Taylor (2018) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencerminkan informasi dari orang lain bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai dan dihormati, serta bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang-orang terdekat, yaitu teman, pasangan, dan keluarga atau orangtua. (Taylor, 2018)

Dalam Sarafino & Smith (dalam Sasmita & Rustika, 2015) dijelaskan bahwa dukungan sosial terdiri dari beberapa bentuk, yaitu : a) *Tangible or Instrumental Support*, yaitu dukungan berwujud atau instrumental melibatkan bantuan langsung, seperti ketika orang memberi atau memfasilitasi seseorang dengan menyediakan apa yang ia butuhkan. b) *Informational Support*, yaitu dukungan informasional termasuk memberi nasihat, arahan, saran, atau umpan balik tentang apa yang dapat lakukan seseorang untuk keluar dari masalahnya. Contohnya adalah orang yang sakit mungkin mendapat informasi dari keluarga atau dokter tentang cara mengobati penyakitnya. c) *Companionship Support*, yaitu dukungan yang mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu dengan seseorang sehingga memberikan perasaan keanggotaan dalam sekelompok orang yang memiliki minat dan kegiatan sosial yang sama. d) *Emotional or Esteem Support*, yaitu dukungan emosional atau harga diri yang diberikan seseorang untuk melindungi individu dari konsekuensi emosional negatif yang menekankan.

## 3. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif metode korelasi *product moment* yang bertujuan untuk mengungkapkan bentuk hubungan dua variabel, yaitu antara variabel dukungan sosial dan stress akademik pada mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa perantau Program Studi (Prodi) Psikologi Universitas Negeri Manado yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Sampel berjumlah 83 mahasiswa perantau. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *google form*.

Instrumen yang digunakan yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dukungan sosial dan stress akademik. Skala dukungan sosial yang disusun terdiri dari 22 item pernyataan yang terdiri dari 4 aspek oleh Sarafino & Smith (dalam Sasmita & Rustika, 2015). Sedangkan skala stress akademik terdiri dari 23 item pernyataan yang terdiri dari 4 aspek oleh Rustam & Tentama (2020). Hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial adalah  $\alpha=0.813$  dan stress akademik  $\alpha=0.778$ .

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1 Hasil

Sebelum menguji korelasi antar variabel, diketahui nilai signifikansi uji normalitas adalah  $0.74 > 0,05$  yang berarti nilai residual variabel berdistribusi normal dan nilai *sig. deviation from linearity* adalah  $0.205 > 0.05$  yang berarti terdapat hubungan yang linear antar variabel. Hasil penelitian ini merupakan

hasil dari uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan *Program SPSS Seri 24 IBM for Windows*. Berikut merupakan hasil pengolahan data dari penelitian yang telah dilakukan.

**Tabel 1: Uji Korelasi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik.**

Model	Koefisien Korelasi	Sig.
Korelasi Dukungan Sosial dengan Stres Akademik	-0.351	0.001

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi variabel dukungan sosial dengan variabel stres akademik sebesar -0,351 dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan dukungan sosial berkorelasi negatif dengan stres akademik mahasiswa perantau Prodi Psikologi Universitas Negeri Manado yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19, diterima. Asumsi penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 dan semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi stres akademik mahasiswa perantau Prodi Psikologi Universitas Negeri Manado yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 adalah benar.

#### 4.2 Pembahasan

Hipotesis dari penelitian ini adalah dukungan sosial berkorelasi dengan stres akademik mahasiswa perantau Prodi Psikologi Universitas Negeri Manado yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Asumsi penelitian ini adalah semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa perantau Prodi Psikologi Universitas Negeri Manado yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 dan semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi stres akademik mahasiswa perantau Prodi Psikologi Universitas Negeri Manado yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 di mana hipotesis dari penelitian ini diterima. Asumsi penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah stres mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 dan semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi stres akademik mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 adalah benar.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Salam (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres akademik. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan, maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan, maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut (Salam, 2019). Menurut Sarason (dalam Kumalasari dkk., 2012) dukungan sosial merupakan keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi si penerima.

Di masa pandemi yang mengharuskan mahasiswa perantau melakukan proses pembelajaran secara daring, membuat dukungan sosial dari orang sekitar menjadi salah satu peranan yang penting bagi

mahasiswa perantau untuk mendapatkan hasil pembelajaran secara maksimal. Mahasiswa perantau yang memiliki dukungan sosial yang dibutuhkan akan mendapatkan bantuan yang diinginkan ketika menghadapi sebuah kesulitan. Dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa perantau tidak dapat dipungkiri berdampak secara psikologis maupun emosi. Mahasiswa perantau akan merasa lebih didukung, diperhatikan dan dihargai sehingga dalam proses pembelajaran secara daring di masa pandemi ini akan memunculkan perasaan yang nyaman sehingga stres akademik yang dimiliki akan cenderung rendah. Dukungan sosial yang rendah pada mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring membuat mahasiswa yang bersangkutan mendapatkan bantuan serta dukungan yang minimal. Dalam keadaan seperti itu tentu saja akan terasa sulit bagi mahasiswa tersebut untuk merasa nyaman karena dukungan serta perhatian yang minimal sehingga stress akademik yang dimiliki akan cenderung tinggi.

Dukungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat menurunkan stress dari tuntutan-tuntutan akademik yang sedang dialami. Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiten & Lloyd (dalam Wistarini, Ni Nyoman Imas Pradnyanita dan Marheni, 2019) yang menyatakan bahwa terdapat banyak faktor yang berpengaruh juga dapat menurunkan stres, salah satunya adalah dukungan sosial. Pierce (dalam Wistarini, Ni Nyoman Imas Pradnyanita dan Marheni, 2019) mengungkapkan bahwa ketika individu mengalami suatu masalah dan berada dalam situasi krisis, dukungan sosial berupa pendampingan, emosional, dan informasional dapat membantu individu untuk menghadapinya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki peran dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa perantau yang tetap tinggal di tempat kost selama melakukan pembelajaran daring. Maka dari itu, hipotesis yang diajukan diterima.

## Rujukan

- Adit, A. (2020). 12 Aplikasi pembelajaran daring kerjasama kemendikbud, gratis! Kompas. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/03/22/123204571/12-aplikasi-pembelajaran-daring-kerjasama-kemendikbud-gratis?page=all>
- Azizah, L. N. (2016). Hubungan dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2015. *June*.
- Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bona, M. F. (2020). *Survei SMRC: 92% siswa dan mahasiswa terkendala PJJ daring*. Berita Satu. <https://www.beritasatu.com/nasional/666945/survei-smrc-92-siswa-dan-mahasiswa-terkendala-pjj-daring>
- Faqih, M. F. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/18822/>
- Firman, & Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran online di tengah pandemi covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Kumalasari, F., Pengajar, S., & Psikologi, F. (2012). *Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan Latifah Nur Ahyani*. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1).
- Maziyah, F. (2015). *Hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban*. 2015. <http://etheses.uin-malang.ac.id/1243/>

- Milman, N. B. (2015). Distance Education. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 6). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.92001-4>
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 5(2), 296–302.
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(1), 661–667. <http://eprints.uad.ac.id/20080/>
- Salam, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa. *Thesis (Masters)*, 53(9), 1689–1699. <http://repository.untag-sby.ac.id/1159/>
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280–289. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i02.p16>
- Setiawan, A. R. (2020). Lembar kegiatan literasi saintifik untuk pembelajaran jarak jauh topik penyakit coronavirus 2019 (COVID-19). *Jurnal Edukatif*, 2(1), 28–36. <https://core.ac.uk/download/pdf/322536547.pdf>
- Sofyana, L., & Rozaq, A. (2019). Pembelajaran daring kombinasi berbasis whatsapp pada kelas karyawan prodi teknik informatika Universitas PGRI Madiun. *Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika (JANAPATI)*, 8(1), 81. <https://doi.org/10.23887/janapati.v8i1.17204>
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology (10th Edition)*. McGraw-Hill Education. <http://en.bookfi.net/book/2264866>
- Wistarini, Ni Nyoman Imas Pradnyanita dan Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Fakultas Kedokteran*, 6(164–173), 1390–1399. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52516/31032>