

## Melintasi Tantangan Pendidikan *Online*: Dinamika Dukungan Sosial dan Reduksi Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19

Mellya P. Humaira

Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang

e-mail: [mphumaira@gmail.com](mailto:mphumaira@gmail.com)

**Abstract:** *online learning during the Covid-19 pandemic has led to stress experienced by students worldwide affected by the outbreak. This study aims to examine the level of social support and stress in academic activities, as well as to investigate the influence of social support on the level of academic stress during online learning. The research follows a quantitative correlational approach, with a population of 410 students and a sample size of 41 from the Psychology Department at State University of Padang Campus V, Bukittinggi. Data were collected using a questionnaire with a Likert scale distributed via Google Forms. Academic stress was measured using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) developed by Sun et al., while Sarafino and Smith's theory was employed to measure the variable of social support. Data were analyzed using simple regression analysis with the assistance of SPSS version 16. The results showed a moderate level of social support and moderate levels of stress. The regression analysis revealed no significant influence of social support on academic stress during online learning for Psychology students at State University of Padang during the Covid-19 pandemic, with a significance value of 0.249;  $p > 0.05$ . Several factors influencing these results include coping strategies, social conditions, and individual factors.*

**Keywords:** *Social support, students, online learning, academic stress*

**Abstrak:** Pembelajaran online selama pandemi Covid-19 mengakibatkan stres yang dialami oleh pelajar hampir di seluruh dunia yang terdampak wabah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk tingkat dukungan sosial dan stress dalam aktivitas akademik, dan untuk melihat pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam aktivitas akademik selama pembelajaran *online*. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi penelitian ini adalah 410 dengan jumlah sampel 41 mahasiswa menurut Arikunto dengan lokasi penelitian di Jurusan Psikologi UNP Kampus V Bukittinggi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala *Likert* yang dibagikan melalui *google form*. Variabel stres akademik diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dikembangkan Sun et al., teori Sarafino dan Smith digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 21. Hasil penelitian menunjukkan tingkat dukungan sosial sedang dan tingkat stres sedang, pada uji regresi didapatkan tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik selama pembelajaran online pada mahasiswa Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang pada saat pandemi Covid-19 dengan nilai signifikansi sebesar: 0.249;  $p > 0.05$ . Beberapa faktor yang memengaruhi hasil ini antara lain strategi koping yang digunakan, kondisi sosial, dan faktor-faktor individual.

**Kata kunci:** Dukungan sosial, mahasiswa, pembelajaran online, stres akademik

## Pendahuluan

Pada Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi mengumumkan bahwa Covid-19 atau Corona Virus Disease - 2019 menjadi pandemi global (Putri, 2020). WHO mendefinisikan pandemi sebagai penyebaran penyakit tertentu yang melibatkan beberapa benua hingga mencapai skala global, berdampak luas pada populasi dengan jumlah infeksi yang signifikan, dan menyebabkan kematian dalam jumlah besar (AlAteeq et al., 2020). Dampak pandemi mencakup jutaan orang terinfeksi oleh penyakit yang menyebar lintas negara dan benua (Qiu et al., 2017). Dampak pandemi mencakup jutaan orang terinfeksi oleh penyakit yang menyebar lintas negara dan benua (Qiu et al., 2017). Pada bulan Desember 2019, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengidentifikasi Covid-19 atau Novel Coronavirus 2019 yang pertama kali muncul di Wuhan, China, dan menyatakan wabah ini sebagai ancaman serius bagi kesehatan fisik dan mental global (Buheji et al., 2020). Covid-19 menyerang sistem pernapasan manusia, menunjukkan gejala fisik seperti demam, batuk, sakit kepala, kelelahan, diare, bersin, pneumonia, dan gejala fisik lainnya (Rothan & Byrareddy, 2020), hingga tanggal 23 Desember 2020, jumlah kasus pandemi Covid-19 mencapai 78 juta di seluruh dunia, dengan Amerika menempati posisi tertinggi dengan 18 juta kasus, sementara Indonesia berada di urutan ke-29 dengan 865.693 kasus (Putri, 2020).

Perubahan gaya hidup yang signifikan, isolasi sosial, dan kesulitan ekonomi (Son et al., 2020). Walaupun tetap sehat, masyarakat mengalami stres dan kecemasan akibat pandemi Covid-19 (Bono et al., 2020). CDC (*Centers for Disease Control*) menyatakan perlunya penanganan terhadap dampak sosial-ekonomi dan psikologis masyarakat, termasuk gejala stres akibat lockdown dan penyakit tersebut (Sundarasen et al., 2020). WHO merekomendasikan isolasi mandiri dan physical distancing untuk mencegah penyebaran Covid-19 (Moawad, 2011), yang berakibat pada terhambatnya berbagai rutinitas harian, termasuk pendidikan. UNESCO mencatat bahwa lebih dari satu miliar siswa di 129 negara terganggu pembelajarannya akibat Covid-19 (Sundarasen et al., 2020). Sebagai langkah pencegahan, pemerintah dan lembaga pendidikan menerapkan pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan platform online, dengan orang tua berperan sebagai guru di rumah (Sheroun et al., 2020). Pembelajaran online menjadi solusi untuk mengatasi pembatasan selama pandemi, memberikan akses yang lebih mudah bagi pelajar untuk belajar dari berbagai perangkat (Argaheni, n.d.; Firstika et al., 2020). Sekitar 1,2 miliar pelajar harus mengikuti pendidikan jarak jauh melalui pembelajaran online (Chandra, 2020).

Dampak Covid-19 pada masyarakat yang terkena dampaknya tergolong serius, bukan hanya dari segi kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental (Çalik, 2020). Selain menimbulkan risiko fisik, pandemi ini juga memberikan pengaruh negatif terhadap kesejahteraan mental masyarakat, termasuk tingkat stres, kekhawatiran terhadap orang-orang tercinta, kehilangan anggota keluarga, kekhawatiran terinfeksi, dampak karantina terhadap aktivitas fisik dan interaksi sosial, perubahan signifikan dalam gaya hidup, isolasi sosial, dan kesulitan ekonomi (Sundarasen et al., 2020; Wang et al., 2020). Meskipun kondisi fisik tetap sehat, pandemi ini menyebabkan tingkat stres dan kecemasan di kalangan masyarakat yang menjalani karantina (Bono et al., 2020). Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC), tindakan perlu diambil untuk mengatasi dampak sosial-ekonomi dan psikologis pandemi Covid-19, termasuk

gejala stres yang muncul akibat *lockdown* dan efek penyakit itu sendiri (Sundarasen et al., 2020).

Lembaga pendidikan telah mengadopsi alternatif menggunakan *platform online* sebagai upaya untuk menyediakan pembelajaran kepada siswa yang berada di berbagai lokasi geografis (Chandra, 2020). Definisi pembelajaran daring oleh Kuntarto (Sadikin & Hamidah, 2020) mencakup penggunaan *platform online* untuk kegiatan pembelajaran, di mana dosen dan mahasiswa dapat berinteraksi secara virtual melalui koneksi internet. Pembelajaran online, atau yang lebih dikenal sebagai pembelajaran daring, telah menjadi solusi yang memudahkan akses bagi para pelajar untuk mengikuti pembelajaran melalui perangkat seperti smartphone, komputer, dan laptop, terutama selama periode pandemi ini (Argaheni, n.d.; Firstika et al., 2020). Sebanyak 1,2 miliar pelajar diperkirakan mengikuti pendidikan jarak jauh melalui sistem pembelajaran *online* (Chandra, 2020).

Walaupun pembelajaran *online* memberikan kontribusi pada perlindungan kesehatan pelajar dan staf pendidikan selama pandemi Covid-19, metode pembelajaran ini tidak seefektif pembelajaran tatap muka langsung, terutama di negara-negara yang kurang berkembang yang mengalami kendala akses internet karena masalah keuangan dan teknis (Adnan & Anwar, 2020). Pelajar menghadapi sejumlah tantangan selama pembelajaran online, termasuk keterbatasan akses internet, hambatan biaya untuk pembelian kuota internet, kesulitan berkonsentrasi, dan kesulitan dalam memahami materi (Audina & Firman, 2022). Menurut *American College Health Association*, pandemi Covid-19 meningkatkan tekanan psikologis pada mahasiswa perguruan tinggi, yang dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan hubungan sosial mereka (Kecojevic et al., 2020). Stres akademik yang timbul akibat perubahan dalam konteks individu dan sosial merupakan salah satu dampak umum dari pandemi ini, terutama di kalangan mahasiswa (Hamzah & Hamzah, 2020). Perubahan dalam lingkungan pendidikan, khususnya selama pembelajaran *online*, menjadi salah satu penyebab utama stres yang dirasakan oleh pelajar (Elmer et al., 2020). Mahasiswa, selama mengikuti pembelajaran online jarak jauh, rentan mengalami stres akibat perubahan metode pembelajaran (Fitriasari et al., 2020).

Tingkat stres, depresi, kecemasan, dan somatisasi meningkat di kalangan pelajar yang melaporkan kesulitan akademik sejak dimulainya pandemi Covid-19. Sekitar 73,5% dari responden mengalami kesulitan dalam memfokuskan diri pada kegiatan akademik, dan 58,6% menghadapi kesulitan dalam mengikuti pembelajaran *online* (Kecojevic et al., 2020). (Wang et al., 2020) juga menemukan bahwa 532 dari 1.360 peserta penelitian melaporkan peningkatan tingkat stres, terutama terkait dengan perubahan cepat ke pembelajaran *online*, kekhawatiran terhadap nilai, dan keterlambatan kelulusan. Faktor kedua yang menyebabkan stres adalah ketidakpastian umum terkait pandemi Covid-19, diikuti oleh masalah kesehatan mental dan fisik, seperti khawatir tertular virus. Keuangan merupakan penyebab kekhawatiran keempat yang dilaporkan, diikuti oleh lingkungan hidup atau pekerjaan, dan faktor-faktor lainnya. Penelitian oleh (Livana, F., et al., 2020) menyimpulkan bahwa tugas

perkuliahan menjadi salah satu dari tujuh faktor yang terkait dengan penyebab stres pada mahasiswa selama pandemi. Sejak penerapan pembelajaran *online* selama pandemi Covid-19, mahasiswa menghadapi kesulitan dalam mengikuti pembelajaran online karena beban tugas yang tinggi dan keterbatasan dalam materi pembelajaran (Argaheni, n.d.). Mahasiswa juga mengeluhkan stres akibat jumlah tugas yang berlebihan dan batas waktu pengumpulan yang singkat (Mahmudah, 2020).

Siswa cenderung mengalami masalah kesehatan mental saat mereka ditempatkan di bawah tekanan yang berkaitan dengan pencapaian akademis (Elmer et al., 2020). Tekanan dalam kegiatan pembelajaran dapat menghasilkan stres, yang dikenal sebagai stres akademik (Julika & Setiyawati, 2019; Saniskoro & Akmal, 2020). Stres akademik muncul karena tekanan dalam aktivitas pendidikan menciptakan ketegangan emosional pada pelajar yang kesulitan mengatasi tuntutan tersebut (Indriyani & Handayani, 2018). Mencantumkan lima aspek stres akademik, termasuk tekanan dalam kegiatan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan terhadap diri sendiri, dan perasaan putus asa (Sun et al., 2011). Siswa yang mengalami stres akademik karena tekanan dalam pendidikan melaporkan rendahnya harga diri dan kesulitan berkonsentrasi selama pembelajaran (Chandra, 2020). Mengidentifikasi dua faktor penyebab stres akademik, yaitu faktor internal seperti jenis kelamin, tingkat sosial-ekonomi, karakteristik kepribadian, kemampuan penanganan stres, ras, etnis, dan budaya, serta kecerdasan intelektual; dan faktor eksternal seperti tuntutan pendidikan dan hubungan sosial (Saputri & Sugiharto, 2020). Menambahkan bahwa ujian, tugas, waktu kuliah, kondisi rumah dan lingkungan akademik (termasuk fasilitas yang tidak memadai untuk pembelajaran *online*), penggunaan *platform online*, dan ketidakpastian mengenai jalannya semester merupakan beberapa penyebab stres yang dirasakan mahasiswa selama pandemi Covid-19. Selain memberikan dampak pada proses pembelajaran, stres akademik juga dapat merugikan kesehatan fisik mahasiswa (Ernawati & Rusmawati, 2015; Moawad, 2011).

Mahasiswa Psikologi UNP Kampus V Bukittinggi memilih untuk mengambil bagian dalam penelitian tentang dukungan sosial dan tingkat stres akademik selama masa kuliah daring dengan pertimbangan yang matang. Keputusan ini muncul dari kesadaran akan dampak signifikan pandemi Covid-19 terhadap pola pembelajaran dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dalam konteks ini, mahasiswa merasa bahwa penelitian ini memberikan peluang untuk mendalami pemahaman tentang bagaimana dukungan sosial dapat menjadi faktor penentu dalam mengatasi stres akademik yang muncul selama pembelajaran *online* (Adnan & Anwar, 2020). Selanjutnya, mahasiswa Psikologi memandang bahwa penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman ilmiah dan praktis mengenai adaptasi mahasiswa terhadap tantangan pembelajaran daring. Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini, mahasiswa dapat turut serta dalam membuka wawasan baru terkait faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres akademik, khususnya dalam konteks situasi pandemi yang unik ini (Mujahidah, 2019).

Selain itu, mahasiswa merasa bahwa keterlibatan dalam penelitian ini dapat memperkaya pengalaman akademis mereka. Dengan aktif terlibat dalam proses penelitian, mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan riset, analisis data, dan interpretasi hasil, yang semuanya merupakan aspek penting dalam pengembangan keilmuan di bidang psikologi (Livana, Mubin, et al., 2020). Partisipasi dalam penelitian ini juga dipandang sebagai bentuk kontribusi mahasiswa terhadap pemahaman bersama tentang tantangan yang dihadapi mahasiswa di masa pandemi. Mahasiswa berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bermanfaat bagi penyelenggaraan pembelajaran online di masa depan dan memberikan panduan bagi mahasiswa dan lembaga pendidikan dalam menghadapi situasi serupa.

Situasi pandemi ini telah membawa sejumlah tantangan dan perubahan signifikan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam konteks pendidikan (Elmer et al., 2020). Berdasarkan observasi awal dan wawancara pada mahasiswa adapun beberapa faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa Psikologi UNP Kampus V Bukittinggi selama masa pandemi Covid-19 adalah Transisi ke Pembelajaran *Online*: Pergeseran dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran online mungkin telah menciptakan tantangan baru dalam hal penyesuaian, keterbatasan teknologi, dan kebutuhan untuk mengatasi hambatan pembelajaran jarak jauh. Tekanan Akademik: Mahasiswa Psikologi mungkin mengalami tekanan akademik yang lebih tinggi akibat perubahan dalam cara pembelajaran dan evaluasi. Ketidakpastian terkait penilaian, ujian online, dan perubahan dalam tata cara pengajaran dapat meningkatkan tingkat stres. Isolasi Sosial: Pembatasan sosial dan pembatasan interaksi sosial dapat memberikan dampak negatif pada kesejahteraan mental mahasiswa. Rasa kesepian dan kurangnya dukungan sosial langsung dapat menyebabkan stres tambahan. Ketidakpastian Masa Depan: Pandemi Covid-19 juga membawa ketidakpastian terkait masa depan, termasuk kekhawatiran tentang karier, peluang pekerjaan, dan rencana setelah lulus. Hal ini dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Tanggung Jawab Tambahan: Mahasiswa mungkin juga merasakan tanggung jawab tambahan di rumah, seperti membantu keluarga, menjaga kesehatan diri dan orang-orang terdekat, serta menanggapi perubahan kondisi ekonomi. Untuk mengatasi stres ini, penting bagi mahasiswa Psikologi UNP Kampus V Bukittinggi untuk mencari dukungan sosial, mengelola waktu dan tugas dengan bijak, menjaga kesehatan mental, dan berkomunikasi secara terbuka dengan dosen dan rekan mahasiswa.

Dengan demikian, kesadaran akan relevansi topik penelitian, potensi kontribusi terhadap ilmu pengetahuan, pengembangan keterampilan riset, dan harapan untuk memberikan dampak positif pada mahasiswa lainnya menjadi dasar kuat dalam pemilihan mahasiswa Psikologi UNP Kampus V Bukittinggi untuk terlibat aktif dalam penelitian tentang dukungan sosial dan tingkat stres akademik selama masa kuliah daring.

Pengelolaan yang efektif dalam kelas online dapat membantu mengatasi tingkat stres yang lebih tinggi pada mahasiswa akibat pembatasan aktivitas pendidikan selama masa *lockdown* (Khan et al., 2020). Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan teman-

teman dapat menjadi salah satu strategi untuk mengurangi stres selama pandemi Covid-19. Dukungan sosial mencakup berbagai bentuk dukungan, seperti dukungan emosional dalam bentuk kasih sayang, perhatian, kepedulian, saran, masukan, serta dukungan materi berupa barang dan jasa (Marni & Yuniawati, 2020). Keseimbangan emosional dapat dipertahankan bahkan di bawah tekanan melalui dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga atau teman, termasuk rasa hormat, pemahaman, motivasi, keberanian, dan pemenuhan diri (Qi et al., 2020). Masliah menyoroti bahwa baik kesehatan fisik maupun mental dapat berasal dari interaksi sosial yang mencakup dukungan sosial dari individu lain. (Sarafino & Smith, 2017a) mengidentifikasi empat aspek dukungan sosial, yaitu aspek emosional, dukungan persahabatan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Selama pandemi Covid-19, penting untuk memberikan perhatian lebih pada dukungan sosial, dan kebutuhan akan dukungan sosial meningkat untuk mengatasi stres tambahan yang timbul (Elmer et al., 2020). Tingkat kecemasan yang dialami selama pandemi dapat dikendalikan melalui tingginya tingkat dukungan sosial, yang berperan sebagai faktor pelindung dan sumber daya sosial ketika menghadapi tekanan hidup (Özmete & Pak, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dukungan sosial selama pandemi saat ini terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti kuliah online, sambil meneliti faktor-faktor yang menjadi sumber stres akademik bagi mahasiswa yang belajar secara daring.

### Metode

Penelitian ini menggunakan responden yang berasal dari mahasiswa aktif Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi, sebagai populasi dengan jumlah 410. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *random sampling* sebanyak 41 responden berdasarkan pendapat arikunto menyatakan bahwa ketika jumlah subjek penelitian kurang dari 100, seluruh populasi akan diambil sebagai sampel. Namun, jika jumlah subjek melebihi 100, disarankan untuk mengambil sekitar 10-15% atau 15-25% dari total populasi sebagai sampel penelitian (Arikunto, 2019). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan pilihan jawaban tipe skala *Likert*, yang disebarikan melalui *google form* dan dibagikan kepada responden dengan tautan link secara online. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistic 21.0 for Windows*, untuk melihat pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran via daring saat pandemi Covid-19. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial (*social support*), dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik.

Dukungan sosial (*social support*) menggunakan alat ukur yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2017) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial terdiri dari empat aspek, yaitu: *emotional support*, *companionship support*, *instrumental support*, *informasional support*. Jumlah item sebanyak 24 item dan setelah dilakukan uji coba terdapat 4 item gugur sehingga total keseluruhan item yang valid dan reliabel adalah 20 item. Reliabilitas diukur menggunakan *Cronbach's*

*Alpha* dengan nilai reliabel sebesar 0.941. Stres akademik menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* yang dikembangkan oleh Sun et al. (2011), yang menyebutkan lima aspek dari stres akademik, yaitu: *perceived pressure, perceived burden, attitudes toward study and grades, self-expectation*, dan keputusan. Skala ini terdiri dari 16 item, dan setelah dilakukan uji coba terdapat 1 item gugur sehingga total item yang valid dan reliabel adalah 15 item. Reliabilitas diukur menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan nilai reliabel sebesar 0.878.

**Hasil**

Data dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistic 21.0 for Windows*. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Jurusan Psikologi, UNP Kampus V Bukittinggi selama pembelajaran via daring di masa pandemi Covid-19, dijelaskan pada table berikut.

**Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial**

		<i>Jumlah (n)</i>	<i>Persentase (%)</i>
<i>Valid</i>	Rendah	6	14,6 %
	Sedang	29	70,7 %
	Tinggi	6	14,6 %
	Total	41	100 %

Skor kategorisasi pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 41 responden, sebanyak 6 orang responden memiliki dukungan sosial pada kategori rendah (14.6 %), sedangkan untuk dukungan sosial pada tingkat sedang sebanyak 29 responden (70.7%), dan 6 orang responden berada pada kategori tingkat dukungan sosial yang tinggi (14.6%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial subjek secara umum berada pada kategori sedang.

**Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Stres Akademik**

		<i>Jumlah (n)</i>	<i>Persentase (%)</i>
<i>Valid</i>	Rendah	5	12,2 %
	Sedang	27	65,9 %
	Tinggi	9	22 %
	Total	41	100 %

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 41 responden, terdapat 5 orang responden memiliki stres akademik pada kategori rendah (12.2 %), sedangkan untuk subjek dengan tingkat stres akademik kategori sedang berjumlah 27 responden (65.9 %), dan 9 orang berada dalam kategori tingkat stres akademik yang tinggi (22 %). Dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa stres akademik subjek secara umum berada pada kategori sedang.

**Tabel 3. Uji Asumsi**

Uji Asumsi	Variabel	Hasil	Keterangan
Uji Normalitas	Dukungan sosial dengan Stres akademik	0.821 ( $p > 0.05$ )	Data Normal
Uji Linieritas	Dukungan sosial dengan Stres akademik	0.10 ( $p > 0.05$ ),	Data Linier

Pada penelitian ini telah dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi adalah sebesar 0.821 ( $p > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Pada uji linearitas diketahui bahwa nilai *sig. deviation from linearity* adalah sebesar 0.10 ( $p > 0.05$ ), sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

**Tabel 4. Uji Analisis Regresi Sederhana**

Dukungan Sosial				
Stres Akademik	F	R	$R^2$	P
	1.370	0.184	0.034	0.249

Tabel di atas menjelaskan besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0.184. Dari *output* tersebut diperoleh koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.034, yang mengandung pengertian bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi terhadap stres akademik dalam penelitian ini sebesar 3.4 %. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa nilai  $F_{hitung} = 1.370$  dengan variabel dukungan sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0.249 ( $p > 0.05$ ). Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel dukungan sosial terhadap variabel stres akademik pada mahasiswa Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi selama pembelajaran online saat pandemi Covid-19.

### Pembahasan

Pada penelitian ditemukan bahwa mahasiswa Jurusan Psikologi, UNP Kampus V Bukittinggi sebagian besar berada dalam tingkat dukungan sosial kategori sedang dengan jumlah responden sebanyak 29 orang (71%). Hal tersebut menunjukkan bahwa selama *School From Home* (SFH) subjek yang menjadi sampel penelitian memperoleh dukungan sosial yang cukup dari keluarga dan teman. Hasil penelitian yang menunjukkan tingkat dukungan sosial yang dinilai sebagai sedang atau cukup, dalam teori dukungan sosial menegaskan bahwa adanya dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan individu (Sarafino & Smith, 2017a). Dukungan tersebut membantu individu dalam mengatasi

stres, memberikan rasa keterhubungan, dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi tantangan (Qiu et al., 2017). Hasil yang menunjukkan tingkat dukungan sosial yang sedang mencerminkan kualitas dukungan yang bermakna dan memadai meskipun kuantitasnya tidak sangat tinggi. Adanya adaptasi mahasiswa terhadap kondisi pandemi juga bisa menjadi faktor, menunjukkan kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan perubahan dan mengelola sumber daya dukungan yang ada (Ernawati & Rusmawati, 2015). Variabilitas individu dalam kebutuhan akan dukungan dan persepsi terhadap tingkat dukungan yang memadai juga perlu diperhitungkan. Konteks pandemi, keseimbangan antara kemandirian dan dukungan, serta faktor resiliensi individu juga mungkin memengaruhi penilaian mahasiswa terhadap tingkat dukungan sosial yang mereka terima (Marni & Yuniawati, 2020). Dengan demikian, hasil penelitian ini menggambarkan kompleksitas faktor-faktor yang melibatkan tingkat dukungan sosial selama pandemi Covid-19.

Sedangkan tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa Jurusan Psikologi, UNP Kampus V Bukittinggi yang menjadi sampel dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Di mana sebanyak 27 responden (66%) berada di tingkat sedang. Tingkat stres yang dinilai sebagai sedang atau cukup, secara teoritis menurut Lazarus dan Folkman menyajikan pandangan bahwa stres adalah hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungannya (Elmer et al., 2020). Dalam konteks mahasiswa Jurusan Psikologi di Universitas Negeri Padang (UNP) Kampus V Bukittinggi, penilaian stres yang sedang atau cukup mencerminkan kemampuan mereka dalam mengelola tuntutan akademik dan situasi pandemi. Dimana peran penilaian kognitif individu terhadap situasi sebagai faktor yang memengaruhi tingkat stress (Kecojevic et al., 2020). Penilaian stres yang sedang dapat mencerminkan adaptabilitas mahasiswa dalam menghadapi tantangan tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dipahami melalui lensa teori stres, dengan penekanan pada penilaian kognitif individu terhadap situasi (Hamzah & Hamzah, 2020). Membahas tingkat stres mahasiswa Jurusan Psikologi UNP Kampus V Bukittinggi melalui kerangka teoritis ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang membentuk tingkat stres selama masa pandemi Covid-19.

Dalam hasil penelitian ini, nilai korelasi (R) sebesar 0.184 menunjukkan hubungan positif antara variabel dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa Jurusan Psikologi di Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi selama pembelajaran online selama pandemi Covid-19. Namun, besarnya nilai korelasi yang relatif rendah mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak begitu kuat. Selanjutnya, koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.034 menyiratkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 3.4% terhadap variasi stres akademik pada mahasiswa. Artinya, sebagian kecil dari variasi stres akademik dapat dijelaskan oleh variabilitas dalam tingkat dukungan sosial. Meskipun kontribusinya terbatas, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat dukungan sosial dan tingkat stres akademik. Analisis regresi sederhana menunjukkan nilai F hitung sebesar 1.370 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0.249 ( $p > 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak

terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel dukungan sosial terhadap variabel stres akademik. Hasil ini dapat dijelaskan dengan beberapa teori yang mendasari. Fakta bahwa korelasi antara kedua variabel ini tidak mencapai tingkat signifikansi yang diharapkan dapat dijelaskan melalui beberapa perspektif.

Dukungan sosial menekankan bahwa dukungan sosial dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap stress (Sarafino & Smith, 2017a). Namun, hasil yang tidak signifikan dalam penelitian ini mungkin menunjukkan bahwa, selama situasi pandemi, dukungan sosial tidak mampu secara efektif mengurangi tingkat stres akademik. Faktor-faktor tambahan seperti ketidakpastian, perubahan drastis dalam sistem pembelajaran, dan ketidakstabilan kondisi global selama pandemi mungkin telah mengurangi efektivitas dukungan sosial dalam meredakan stres akademik (Firstika et al., 2020). Kedua, mahasiswa mungkin mengalami variasi dalam persepsi dan penilaian terhadap dukungan sosial yang mereka terima. Beberapa mahasiswa mungkin menganggap dukungan sosial yang diterima sudah memadai, sementara yang lain mungkin merasa kurang atau tidak mendapatkan dukungan yang diharapkan. Hal ini dapat memunculkan ketidaksesuaian antara harapan dan realitas (Ernawati & Rusmawati, 2015), yang pada gilirannya tidak memberikan dampak yang signifikan pada tingkat stres akademik. Ketiga, kondisi pembelajaran online dan pembatasan sosial selama pandemi COVID-19 menciptakan dinamika sosial yang berbeda. Keterbatasan interaksi fisik dan perubahan dalam cara berkomunikasi dapat mempengaruhi efektivitas dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik (Audina & Firman, 2022). Pembelajaran online dapat menciptakan tantangan tersendiri dalam hal komunikasi dan keterlibatan sosial, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi peran dukungan sosial dalam mengatasi stres akademik (Qamaria & Astuti, 2023).

Dukungan Sosial (*Social Support Theory*) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi stress (Sarafino & Smith, 2017b). Namun, hasil yang tidak signifikan mungkin disebabkan oleh kompleksitas faktor - faktor lain yang memengaruhi hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik, seperti strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa, kondisi sosial, dan faktor-faktor individual. Pengaruh dukungan sosial mungkin menjadi kurang signifikan dalam mengurangi tingkat stres akademik. Dengan demikian, meskipun hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik dapat terlihat dalam analisis korelasi, faktor-faktor lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini atau peran strategi koping mungkin dapat menjelaskan hasil yang tidak signifikan dalam analisis regresi sederhana. Menggunakan berbagai strategi tersebut selama pembelajaran online, tidak hanya bergantung pada dukungan sosial tetapi juga pada faktor-faktor lain, seperti ketangguhan mental dan kemampuan adaptasi. Penelitian yang dilakukan oleh (Astuti, 2023) menyatakan bahwa kondisi covid 19 juga mengakibatkan prokrastinasi akademik karena banyaknya tugas yang diberikan dan rendahnya kemampuan *self – regulated learning* pada mahasiswa dalam kuliah daring. Tuntutan tugas perkuliahan yang terlalu banyak, materi yang tidak dipahami dan kesulitan berkonsentrasi selama perkuliahan *online* menjadi alasan selanjutnya responden merasa tertekan selama perkuliahan *online*. Hasil penelitian

tersebut sejalan dengan penelitian Livana et al. (2020) yang menemukan bahwa tugas perkuliahan merupakan satu dari tujuh tema yang terkait dengan penyebab stres pada mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Dalam konteks ini, penelitian lebih lanjut dapat mendalami faktor-faktor kontekstual dan individual yang memengaruhi hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik selama pandemi. Faktor-faktor ini dapat mencakup jenis dukungan sosial yang paling dibutuhkan oleh mahasiswa, peran teknologi dalam menyediakan dukungan sosial, dan peran adaptasi individu terhadap perubahan kondisi pembelajaran. Selain itu, strategi koping individu dan preferensi dalam menerima dukungan sosial juga dapat menjadi fokus penelitian lebih lanjut untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kompleksitas dinamika ini.

Selain itu, kondisi unik pandemi Covid-19 dengan pembelajaran *online* dapat memperkenalkan faktor-faktor kontekstual yang tidak terduga (Adnan & Anwar, 2020). Hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik dapat dipengaruhi oleh dinamika unik pembelajaran *online* dan faktor-faktor yang tidak tercakup dalam penelitian ini. Variabilitas individu dalam cara mengatasi stres juga dapat memberikan kontribusi terhadap hasil penelitian yang menunjukkan ketiadaan pengaruh signifikan. Perlu diingat bahwa hasil penelitian ini terbatas oleh desain penelitian, ukuran sampel, atau metode pengukuran.

### **Simpulan**

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Jurusan Psikologi di UNP Kampus V Bukittinggi mengalami tingkat dukungan sosial yang sebagian besar berada pada kategori sedang, sedangkan tingkat stres akademik secara umum berada pada kategori sedang. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan stres akademik, meskipun hubungan tersebut tidak begitu kuat. Kontribusi dukungan sosial terhadap stres akademik sebesar 3.4%, yang menandakan bahwa sebagian kecil dari variasi stres akademik dapat dijelaskan oleh tingkat dukungan sosial. Namun, analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa Jurusan Psikologi selama pembelajaran online saat pandemi Covid-19. Beberapa faktor yang memengaruhi hasil ini antara lain strategi koping yang digunakan, kondisi sosial, dan faktor-faktor individual.

### **Saran**

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar institusi pendidikan meningkatkan program pembinaan untuk pengembangan strategi koping mahasiswa. Dukungan sosial perlu diperkuat melalui interaksi sosial, mentoring, dan layanan kesehatan mental. Penelitian lanjutan dengan skala lebih besar dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Kebijakan institusi perlu difokuskan pada pengurangan stres akademik dan peningkatan dukungan sosial mahasiswa selama pembelajaran online. Langkah-langkah ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan

pembelajaran yang lebih kondusif dan mendukung bagi mahasiswa Jurusan Psikologi di UNP Kampus V Bukittinggi.

### Daftar Pustaka

- Adnan, M., & Anwar, K. (2020). Online learning amid the COVID-19 pandemic: Students perspectives. *Journal of Pedagogical Research*, 1(2), 45–51. <https://doi.org/10.33902/jpsp.2020261309>
- AlAteeq, D. A., Aljhani, S., & AlEesa, D. (2020). Perceived stress among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 15(5), 398–403. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.07.004>
- Argaheni, N. B. (n.d.). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi COVID-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Reneka Cipta.
- Astuti, F. Q. R. zsuci. (2023). Prokrastinasi Akademik Saat Perkuliahan Daring Ditinjau dari Self-Regulated Learning. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3441(7), 1–6.
- Audina, W., & Firman. (2022). Fenomena perilaku phubbing di lingkungan masyarakat. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 12336–12341.
- Bono, G., Reil, K., & Hescocox, J. (2020). Stress and wellbeing in urban college students in the U.S. during the covid-19 pandemic: Can grit and gratitude help? *International Journal of Wellbeing*, 10(3), 39–57. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i3.1331>
- Çalik, M. (2020). Determining the anxiety and anxiety levels of university students in the COVID 19 outbreak. *International Journal of Medical Science and Clinical Invention*, 7(07), 4887–4894. <https://doi.org/10.18535/ijmsci/v7i07.07>
- Chandra, Y. (2020). Online education during COVID-19: Perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Education and Development Studies*. <https://doi.org/10.1108/AEDS-05-2020-0097>
- Elmer, T., Mephram, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS ONE*, 15(7), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 4(4), 26–31.
- Firstika, Z., Karim, D., & Woferst, R. (2020). Hubungan tingkat stres akademik dengan sistem perkuliahan jarak jauh berbasis online terhadap kualitas tidur mahasiswa tahun pertama. *JOM FKp*, 7(2), 45–52.
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Budury, S., & Khamida, K. (2020). Stres pembelajaran online berhubungan dengan strategi koping mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 985–992.
- Hamzah, & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKES Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada

- mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153–160. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2260>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Kecojevic, A., Basch, C. H., Sullivan, M., & Davi, N. K. (2020). The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. *PLoS ONE*, 15(9), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239696>
- Khan, A. H., Sultana, M. S., Hossain, S., Hasan, M. T., Ahmed, H. U., & Sikder, M. T. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study. *Journal of Affective Disorders*, 277, 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.135>
- Livana, M., F., M., & Basthomi, Y. (2020). Tugas pembelajaran" penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Livana, Mubini, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Mahmudah, S. R. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap psikologis siswa terdampak social distancing akibat Covid 19. *Jurnal Al – Mau'izhoh*, 2(2), 1–14.
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 1–7.
- Moawad, R. A. (2011). Online learning during the COVID- 19 pandemic and academic stress in university students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(1), 100–107. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.1sup2/252>
- Mujahidah, A. M. (2019). Hubungan Antara Ketakutan Akan Kegagalan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Riset Psikologi*, 2.
- Özmete, E., & Pak, M. (2020). The relationship between anxiety levels and perceived social support during the pandemic of COVID-19 in Turkey. *Social Work in Public Health*, 35(7), 603–616. <https://doi.org/10.1080/19371918.2020.1808144>
- Putri, G. S. (2020). WHO resmi sebut virus corona covid-19 sebagai pandemi global. *Kompas.com*. <https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/12/083129823/who-resmi-sebut-virus-corona-covid-19-sebagai-pandemi-global?page=all>
- Qamaria, R. S., & Astuti, F. (2023). INCREASING LEARNING MOTIVATION IN ADOLESCENT THROUGH BEHAVIORAL. *Proyeksi*, 18(1), 1–22.
- Qi, M., Zhou, S. J., Guo, Z. C., Zhang, L. G., Min, H. J., Li, X. M., & Chen, J. X. (2020). The effect of social support on mental health in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 514–518. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.001>
- Qiu, W., Rutherford, S., Mao, A., & Chu, C. (2017). The pandemic and its impacts. *Health, Culture and Society*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.5195/hcs.2017.221>
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran daring di tengah wabah Covid-19. *Biodik*, 6(2), 109–119. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- 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>
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (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. <https://doi.org/10.21043/konseling.v3i2.6010>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017a). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017b). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., Hossain, S. F. A., & Sukayt, A. (2020). Psychological impact of covid-19 and lockdown among university students in Malaysia: Implications and policy recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176206>
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating mental health of US college students during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9). <https://doi.org/10.2196/22817>