

## Hubungan Resiliensi dan *Perceived Social Support* dengan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa

**Annisa Rezky Surya Ikhwaningrum**

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret  
Jl. Ir. Sutami No. 36A, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia 57126  
annisarsi@gmail.com

**Munawir Yusuf**

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret  
Jl. Ir. Sutami No. 36A, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia 57126  
munawiryusuf@staff.uns.ac.id

**Rahmah Saniatuzulfa**

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret  
Jl. Ir. Sutami No. 36A, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia 57126  
rahmahsaniatuzulfa@staff.uns.ac.id

### Infomasi Artikel

Tanggal masuk	01-07-2021
Tanggal revisi	19-12-2021
Tanggal diterima	12-01-2022

### Kata Kunci:

*mahasiswa;*  
*perceived social support;*  
*resiliensi;*  
*stres akademik.*

### Keywords:

*college students;*  
*perceived social support;*  
*resilience;*  
*academic stress.*

### Abstrak

Pandemi Covid-19 yang terjadi menyebabkan mahasiswa harus beradaptasi untuk melakukan pembelajaran secara daring dan menghadapi banyaknya kendala pembelajaran daring. Hal tersebut dapat menjadi *stressor* yang akan menghambat proses pembelajaran sehingga memengaruhi proses belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) mengidentifikasi hubungan antara resiliensi dan *perceived social support* dengan stres akademik saat pembelajaran daring; (2) mengidentifikasi hubungan resiliensi dengan stres akademik saat pembelajaran daring; dan (3) mengidentifikasi hubungan *perceived social support* dengan stres akademik saat pembelajaran daring. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *disproportionate random sampling*. Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa sebanyak 168 orang. Terdapat tiga skala yang digunakan, yaitu skala stres akademik (rx sama dengan 0,866), skala resiliensi (rx sama dengan 0,935), dan skala *perceived social support* (rx sama dengan 0,856). Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan *perceived social support* dengan stres akademik pada mahasiswa (sig. sama dengan 0,000 kurang dari 0,05 dan *R square* sama dengan 0,102), dengan kekuatan hubungan yang rendah (*R* sama dengan 0,319). Selain itu, terdapat kontribusi resiliensi dan *perceived social support* dengan stres akademik sebesar 10,2 persen, terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan stres akademik (sig. sama dengan 0,000 kurang dari 0,05) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived social support* dengan stres akademik (sig. sama dengan 0,588 lebih besar dari 0,05). Resiliensi memberikan sumbangan efektif sebesar 10,2 persen.

### Abstract

The Covid-19 pandemic that has occurred has caused students to adapt to learning online and face many obstacles. This can be a stressor that will hinder the lecture process so that it affects the learning process. The purpose of this study were: (1) to identify the correlation between resilience and perceived social support with academic stress during online lectures; (2) to identify the correlation between resilience and academic stress during online lectures; and (3) to identify the correlation between perceived social support and academic stress during online lectures. The research method used is correlational quantitative with disproportionate random sampling technique.

This study used a sample of 168 college students. There are three scales used, namely the academic stress scale (rx equals 0.866), the resilience scale (rx equals 0.935), and the perceived social support scale (rx equals 0.856). Data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results of the hypothesis show that there is a significant relationship between resilience and perceived social support with academic stress in college students (sig equals 0,000 less than 0.05 and R square equals 0.102), with a low relationship strength (R equals 0.319). In addition, the contribution of resilience and perceived social support to academic stress is 10.2 percent, there is a significant relationship between resilience and academic stress (sig. equals 0.000 less than 0.05), and there is no significant relationship between perceived social support and academic stress (sig. equals 0.588 more than 0.05). Resilience gave an effective contribution of 10.2 percent.



## PENDAHULUAN

Pada tanggal 30 Januari 2020, *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan *Coronavirus disease 2019* (Covid-19) sebagai *public health emergency of international concern* (PHEIC). Covid-19 merupakan penyakit akibat virus Corona terbaru bernama SARS-CoV-2 (WHO, 2020; 2021). *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC, 2020) menuliskan bahwa Covid-19 dapat menyebar dengan tiga cara utama, yaitu: (1) menghirup udara yang telah terkontaminasi virus ketika berada di dekat orang yang terinfeksi; (2) terkena tetesan kecil (*droplets*) dan partikel yang terkontaminasi virus di mata, hidung, atau mulut melalui percikan dari batuk atau bersin orang yang terinfeksi; dan (3) menyentuh mata, hidung, atau mulut dengan tangan yang terkontaminasi virus. Oleh sebab itu, untuk mengurangi laju penyebaran virus, pemerintah Indonesia mulai memberlakukan bekerja dari rumah atau *work from home* (WFH) sejak Maret 2020 (Dewayani, 2020). Para pelajar, termasuk mahasiswa, juga tidak luput dari kebijakan ini. Pembelajaran yang biasanya dilaksanakan secara tatap muka di sekolah atau di kampus harus dilaksanakan di rumah secara dalam jaringan (*daring*).

Selama pelaksanaan pembelajaran *daring*, banyak kendala yang dihadapi oleh mahasiswa dalam perkuliahan, seperti paket internet yang habis, tuntutan demografi wilayah tempat tinggal yang menunjang stabilitas koneksi internet,

pekerjaan rumah yang harus dikerjakan, tugas perkuliahan yang menumpuk, dan kurang mampu memahami materi (Harahap et al., 2020; Utami et al., 2020). Selain banyaknya kendala-kendala yang dihadapi oleh mahasiswa selama pembelajaran *daring*, mahasiswa diharuskan untuk menyesuaikan diri dengan suasana baru, yaitu berkuliah secara *daring* dan tidak dapat melakukan kegiatan perkuliahan di kampus. Mahasiswa di tahun ketiga dan keempat juga harus menghadapi tugas perkuliahan, persiapan skripsi, ujian, praktikum, dan beban kegiatan lainnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Hamzah B. & Hamzah (2020) yang menemukan bahwa stres yang dirasakan mahasiswa setiap semesternya semakin meningkat. Rahmawati et al. (2017) mengungkapkan bahwa kesulitan yang dialami mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan perubahan dapat menjadi *stressor* yang akan menghambat proses perkuliahan sehingga memengaruhi proses belajar. Salah satu jenis stres yang umum dirasakan oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik merupakan stres yang bersumber dari akademik yang berupa konflik dalam kegiatan belajar mengajar, sistem pembelajaran, maupun jumlah dan beratnya tugas yang diberikan (Wijaya et al., 2020). Barseli et al. (2017) mengemukakan bahwa stres akademik adalah tekanan dari persepsi individu terhadap kondisi akademik yang dapat menimbulkan reaksi fisik, perilaku, pikir-

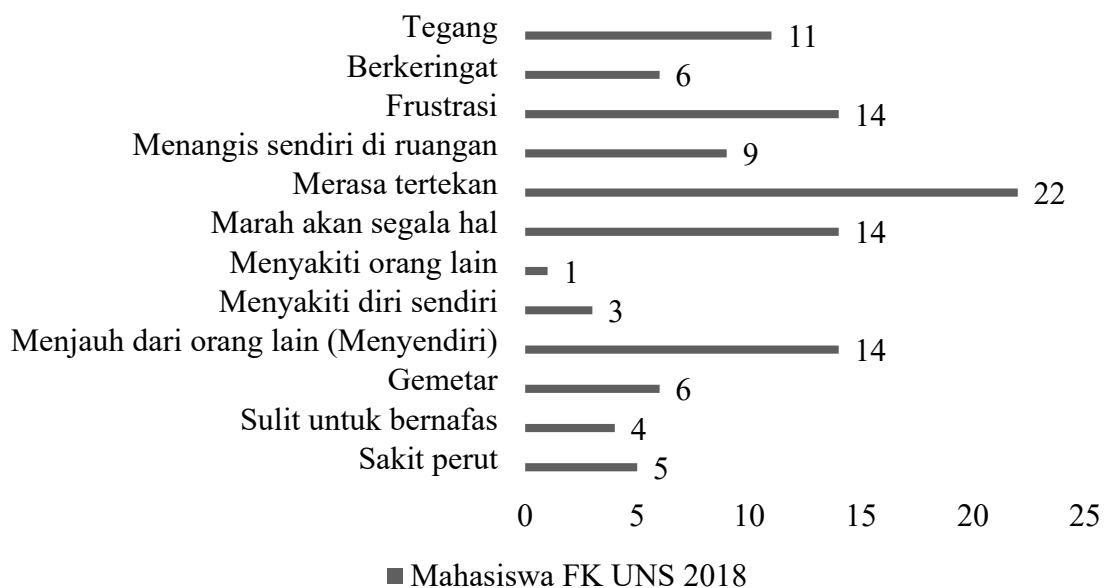
an, dan emosi negatif yang timbul akibat tuntutan akademik

Berdasarkan hasil studi pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti, Gambar 1 menunjukkan bahwa selama pembelajaran daring, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret angkatan tahun 2018 (FK UNS 2018) yang merasa tertekan sebanyak 22 orang mahasiswa, merasakan frustrasi berjumlah 14 orang mahasiswa, menjauh dari orang-orang di sekitarnya sebanyak 14 orang mahasiswa, dan marah akan segala hal sebanyak 14 orang mahasiswa. Keadaan tersebut sama dengan yang dikemukakan oleh Gadzella (1994), yaitu individu yang mengalami stres akademik merasa frustrasi, tertekan, menjauh dari orang lain, mudah marah, dan sebagainya. Selain itu, diketahui pula bahwa jenis kelamin memengaruhi tinggi rendahnya stres akademik yang dirasakan. Nindyati (2020) menemukan bahwa stres akademik yang dirasakan perempuan lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki.

Untuk meminimalisir tekanan yang dirasakan selama pembelajaran daring, sebanyak 28 orang mahasiswa FK UNS 2018 berusaha mengatasi sendiri permasalahan yang dihadapinya

karena mereka percaya bahwa setiap masalah memiliki jalan keluar, sedangkan 30 orang mahasiswa berusaha semampu mereka dan berdoa kepada Tuhan yang Maha Esa. Kemampuan individu untuk bertahan dalam keadaan terpuruk atau kondisi yang membuat seseorang merasa sengsara, tertekan, maupun trauma disebut dengan resiliensi (Saputra, 2020). Resiliensi berkaitan dengan kemampuan individu untuk pulih dan bangkit dari pengalaman negatif, seperti stres, serta dapat beradaptasi dengan situasi baru (Asy'ari et al., 2019). Hasil positif dari resiliensi adalah mengangkat efek negatif yang diakibatkan oleh stres, meningkatkan kemampuan beradaptasi, dan kemampuan *coping* yang efektif berkembang untuk menghadapi kesulitan dan perubahan (Utami & Helmi, 2017).

Selain mengatasi masalahnya sendiri, mahasiswa FK UNS 2018 juga berusaha mengurangi tekanan yang dirasakan selama pembelajaran daring dengan bercerita ke orang lain. Ditemukan bahwa 31 orang mahasiswa bercerita kepada temannya, 21 orang mahasiswa bercerita ke keluarga, dan 18 orang mahasiswa bercerita ke orang terdekat mereka.



Gambar 1.  
Reaksi Mahasiswa FK UNS 2018  
Saat Menghadapi Kendala dalam Pembelajaran Daring

Terlihat bahwa mahasiswa FK UNS 2018 mengetahui bahwa mereka memiliki seseorang sebagai tempat bercerita. Persepsi bahwa dukungan sosial tersedia atau telah diberikan yang berupa komunikasi verbal atau non-verbal yang dapat meningkatkan rasa kompetensi, *coping*, *belonging*, harga diri individu, dan memberikan kepercayaan kepada individu bahwa mereka dipedulikan adalah *perceived social support* (Lim & Kartasasmita, 2019). *Perceived social support* berkaitan secara signifikan dengan stres akademik siswa (Banstola et al., 2020). Semakin tinggi *perceived social support* dari keluarga yang dirasakan siswa, semakin tidak terlalu rentan siswa tersebut terhadap stres akademik dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *perceived social support* yang dirasakan siswa, maka mereka rentan mengalami stres akademik (Banstola et al., 2020). Procentese et al. (2020) menemukan bahwa rasa memiliki dan rasa kebersamaan mahasiswa terhadap komunitas akademiknya dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap stres akademik.

Tuntutan akademik yang terus meningkat diberikan kepada mahasiswa setiap tahun dan ditambah mahasiswa harus menyesuaikan diri untuk melaksanakan pembelajaran secara daring di masa pandemi. Hal tersebut dapat membuat mahasiswa merasakan stres akademik yang berlebih. Oleh sebab itu, penelitian ini dirasa perlu dilakukan karena masih kurangnya studi mengenai resiliensi dan *perceived social support* dengan stres akademik pada mahasiswa saat pembelajaran daring.

Tujuan dari penelitian ini, yaitu: (1) mengidentifikasi hubungan resiliensi dan *perceived social support* dengan stres akademik saat pembelajaran daring pada mahasiswa FK UNS 2018; (2) mengidentifikasi hubungan resiliensi dengan stres akademik saat pembelajaran daring pada mahasiswa FK UNS 2018; dan (3) mengidentifikasi *perceived social support* dengan stres akademik saat pembelajaran daring pada mahasiswa FK UNS 2018.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linear berganda. Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu resiliensi (X1), *perceived social support* (X2), dan stres akademik (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah 289 orang mahasiswa S-1 di FK UNS 2018 yang melaksanakan pembelajaran daring yang terdiri atas 213 orang mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Dokter dan 76 orang mahasiswa dari Program Studi Psikologi. Penyebaran skala dilakukan secara daring melalui pesan media sosial yang dibagikan melalui individu ke individu dan individu ke kelompok. Begitu pula dengan pengisian skala, pengisian dilakukan secara daring menggunakan *Google Form*.

Sampel dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *disproportionate random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan penentuan sampel berdasarkan jumlah tertentu dari masing-masing kelompok (Azwar, 2015). Jumlah sampel yang didapatkan untuk Program Studi Pendidikan Dokter minimal adalah 124 orang mahasiswa, sedangkan untuk Program Studi Psikologi minimal adalah 44 orang mahasiswa.

## Skala Stres Akademik

Skala yang digunakan untuk mengukur stres akademik pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek dalam stres akademik (Gadzella, 1994). Skala ini berisi 23 butir pernyataan *favorable* dan sembilan butir pernyataan *unfavorable*.

Skala ini melalui tahap *professional judgment* terlebih dahulu sebelum diujicobakan kepada 34 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret angkatan tahun 2019 (FK UNS 2019) dari Program Studi Pendidikan Dokter dan Program Studi Psikologi.

Dari *professional judgment* tersebut, didapatkan nilai validitas isi yang berkisar antara 0,625–1 yang dihitung dengan menggunakan rumus *Aiken's V*. Selanjutnya, dari hasil uji coba

skala kepada 34 orang mahasiswa FK UNS 2019, diperoleh 17 butir pernyataan yang valid dengan indeks beda *item* yang berkisar antara 0,301–0,732 dan reliabilitas sebesar 0,866. Pernyataan dalam skala stres akademik yang dinyatakan valid terdiri atas 16 butir pernyataan *favorable* dan satu butir pernyataan *unfavorable*.

### Skala Resiliensi

Skala yang digunakan untuk mengukur resiliensi pada penelitian ini merupakan modifikasi struktur isi *item* dari skala *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang diciptakan oleh Connor & Davidson (2003). Skala ini berisi 25 butir pernyataan yang seluruhnya merupakan pernyataan *favorable*.

Skala ini melalui tahap *professional judgment* terlebih dahulu sebelum diujicobakan kepada 34 orang mahasiswa FK UNS 2019 dari Program Studi Pendidikan Dokter dan Program Studi Psikologi.

Dari *professional judgment* tersebut, didapatkan nilai validitas isi yang berkisar antara 0,812–1 yang dihitung dengan menggunakan rumus *Aiken's V*. Selanjutnya, dari hasil uji coba skala kepada 34 orang mahasiswa FK UNS 2019, sebanyak 24 butir pernyataan dinyatakan valid dengan indeks beda *item* yang berkisar antara 0,397–0,760 dan reliabilitas sebesar 0,935.

### Skala Perceived Social Support

Skala yang digunakan untuk mengukur *perceived social support* pada penelitian ini merupakan modifikasi format *item* dari skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang diciptakan oleh Zimet et al. (1988). Skala ini berisi 12 butir pernyataan yang seluruhnya merupakan pernyataan *favorable*.

Skala ini melalui tahap *professional judgment* terlebih dahulu sebelum diujicobakan kepada 34 orang mahasiswa FK UNS 2019 dari Program Studi Pendidikan Dokter dan Program Studi Psikologi.

Dari *professional judgment* tersebut, didapatkan nilai validitas isi yang berkisar antara 0,812–0,937 yang dihitung dengan menggunakan rumus perhitungan *Aiken's V*. Selanjutnya, dari uji coba skala kepada 34 orang mahasiswa FK UNS 2019, diperoleh hasil bahwa 12 butir pernyataan dalam skala ini dinyatakan valid dengan indeks beda *item* yang berkisar antara 0,346–0,698 dan reliabilitas sebesar 0,856.

Sebelum dilakukan analisis, perlu untuk melakukan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat analisis yang dilakukan adalah uji normalitas dengan *one-sample Kolmogorov-Smirnov test*, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas dengan *Spearman's  $\rho$  (rho)*, dan uji autokorelasi dengan *runs test*.

## HASIL

### Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis dilakukan untuk mengetahui apakah data dapat dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil uji prasyarat analisis untuk uji normalitas adalah sebesar 0,991 sehingga ketiga variabel berdistribusi normal karena 0,991 lebih besar dari 0,05.

Hasil uji linearitas resiliensi dan *perceived social support* adalah sebesar 0,000, sedangkan nilai signifikansi *deviation from linearity* stres akademik dan *perceived social support* adalah sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik dengan resiliensi dan stres akademik dengan *perceived social support* memiliki hubungan yang linear karena 0,000 lebih kecil dari 0,05.

Hasil uji multikolinearitas kedua variabel prediktor bernilai 0,800 ( $> 0,1$ ) serta memiliki nilai *variance inflation factor* (VIF) sebesar 1,250 (dalam rentang 1–10) sehingga dapat memenuhi syarat, yaitu tidak mengalami multikolinearitas.

Hasil uji heteroskedastisitas resiliensi dan *perceived social support* didapatkan berturut-turut adalah 0,563 dan 0,875 ( $> 0,05$ ) sehingga dapat diketahui bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas.

Hasil uji autokorelasi menunjukkan *asymptotic significance 2-tailed* sebesar 0,216 ( $> 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala autokorelasi.

**Uji Hipotesis**

**Uji Simultan F**

Uji hipotesis penelitian ini menggunakan regresi linier berganda untuk mengetahui hubungan dua variabel prediktor dengan variabel kriterium.

Tabel 1.

Hasil Uji Simultan F

ANOVA		
Model	F	Sig.
Regresi	9,352	0,000

Nilai signifikansi yang diperoleh dari hasil uji simultan F adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ). Selain itu, nilai  $F_{hitung}$  yang diperoleh adalah 9,352. Jika dibandingkan dengan  $F_{tabel}$  sebesar 3,05, maka  $9,352 > 3,05$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan *perceived social support* dengan stres akademik pada mahasiswa FK UNS 2018.

Tabel 2.

Hasil Model Summary

Model Summary		
Model	R	R Square
1	0,319	0,102

Dari Tabel 2, dapat diketahui bahwa kekuatan hubungan variabel prediktor terhadap variabel kriterium secara bersama-sama sebesar 0,319. Hal tersebut dapat diartikan bahwa kekuatan hubungan resiliensi dan *perceived social support* dengan stres akademik secara simultan adalah rendah.

**Uji Korelasi Parsial**

Uji korelasi parsial bertujuan untuk mengetahui apakah suatu variabel berpengaruh terhadap korelasi variabel lainnya (Arifin, 2017).

Tabel 3.

Hasil Uji Korelasi Parsial Stres Akademik dengan Resiliensi

Correlations		
Control Variables		Resiliensi
Stres Akademik	Correlation	-0,303
	Sig. (2-tailed)	0,000
	df	165

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 3, didapatkan nilai korelasi antara stres akademik dengan resiliensi adalah -0,303 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan stres akademik, diterima dengan hubungan korelasi yang negatif dan rendah. Korelasi yang negatif artinya adalah semakin tinggi tingkat resiliensi, maka semakin rendah tingkat stres akademiknya.

Tabel 4.

Hasil Uji Korelasi Parsial Stres Akademik dengan *Perceived Social Support*

Correlations		
Control Variables		PSS*
Stres Akademik	Correlation	0,042
	Sig. (2-tailed)	0,588
	df	165

\*. *Perceived Social Support*

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 4, didapatkan nilai signifikansi, yaitu 0,588 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga ditolak, yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived social support* dengan stres akademik.

**Analisis Deskriptif**

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan penjelasan mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak untuk pengujian hipotesis (Azwar, 2015). Kontinum dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 5.  
Kriteria Kategorisasi Stres Akademik

Variabel	Kategori-sasi	Komposisi	
		Jumlah	Persenta-se
Stres Akademik	Rendah	29	17,3%
	Sedang	113	67,2%
	Tinggi	26	15,5%

Diketahui bahwa sebanyak 29 orang responden (17,3%) mengalami stres akademik rendah, 113 orang responden (67,2%) mengalami stres akademik sedang, dan 26 orang responden (15,5%) mengalami stres akademik tinggi sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa FK UNS 2018 memiliki stres akademik kategori sedang.

#### Analisis Tambahan

Dalam penelitian ini, juga dilakukan analisis tambahan untuk mengetahui jenis kelamin yang memiliki tingkat stres akademik lebih tinggi.

Berdasarkan hasil *independent sample t-test*, didapatkan bahwa hasil signifikansi *Levene's test for equality of variance* adalah 0,524 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa kelompok jenis kelamin laki-laki dan perempuan homogen. Selain itu didapatkan *significance (2-tailed)* adalah 0,001 ( $p < 0,05$ ), maka dapat diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan antara stres akademik pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa secara umum responden laki-laki maupun perempuan mengalami stres akademik pada tingkat sedang.

Selain itu, dapat diketahui pula bahwa stres akademik pada responden perempuan lebih tinggi dibandingkan stres akademik pada responden laki-laki ( $68,3\% > 64,4\%$ ).

#### PEMBAHASAN

Dari hasil uji simultan F, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan  $F_{hitung}$  sebesar 9,352 ( $> F_{tabel}$ ). Selain itu, didapatkan pula nilai korelasi R sebesar 0,319 yang menunjukkan bahwa hipotesis pertama, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan *perceived social support* dengan stres akademik, diterima dengan korelasi yang rendah.

Nilai koefisien determinasi (*R square*) menunjukkan angka 0,102 atau 10,2% sehingga dapat diartikan bahwa resiliensi dan *perceived social support* secara bersama-sama menyumbang 10,2% terhadap stres akademik. Sisanya, dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti cara mengatasi stres akademik mahasiswa, respon stres akademik, ataupun variabel lainnya yang tidak dimasukkan dalam penelitian.

Sesuai dengan hasil uji simultan F, ditemukan bahwa resiliensi dan *perceived social support* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa S-1 di FK UNS 2018. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Aza et al. (2019) yang mengatakan bahwa stres akademik yang dirasakan siswa dipengaruhi oleh dukungan sosial dan kemampuan resiliensinya. Resiliensi siswa akan ditentukan oleh dukungan sosial yang dimilikinya.

Tabel 6.  
Rangkuman Hasil Kategorisasi Stres Akademik

Berdasarkan Jenis Kelamin						
Jenis Kelamin	Persentase Stres Akademik					
	Rendah	N	Sedang	N	Tinggi	N
Laki-Laki	28,8%	13	64,4%	29	6,6%	3
Perempuan	13%	16	68,3%	84	18,7%	23

Aza et al. (2019) menemukan bahwa stres akademik, dukungan sosial, dan resiliensi saling berkaitan, yaitu dukungan sosial dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa, dukungan sosial dapat mengembangkan potensi resilien pada siswa dan semakin tinggi resiliensi siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik siswa tersebut. Stres yang kuat, sering, dan berkepanjangan dapat dicegah dengan resiliensi dan dibantu dengan hubungan orang lain yang mendukung (Herrman et al., 2011).

Dari hasil uji korelasi parsial untuk mengetahui hipotesis kedua, didapatkan nilai korelasi resiliensi dengan stres akademik sebesar 0,303 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan stres akademik dan memiliki korelasi yang negatif. Hubungan yang negatif memiliki makna, yaitu semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakannya. Kekuatan korelasi antara resiliensi dengan stres akademik termasuk dalam kategori rendah.

Hasil analisis hipotesis kedua tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilks (2008) yang mengatakan bahwa resiliensi berhubungan negatif dengan stres akademik, yaitu semakin tinggi tingkat resiliensi mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademiknya. Trigueros et al. (2020) juga menemukan bahwa resiliensi berhubungan negatif dengan stres akademik, karena resiliensi memiliki efek perlindungan terhadap kecemasan dan depresi. Dengan adanya kemampuan resiliensi, seseorang memiliki kemampuan beradaptasi, pengembangan keterampilan *coping* yang efektif, dan menghilangkan efek negatif dari stres (Utami & Helmi, 2017). Kemampuan resiliensi dapat ditanam dalam diri individu, karena resiliensi tidak muncul begitu saja. Aza et al. (2019) mengemukakan bahwa resiliensi bergantung pada faktor internal, seperti bagaimana individu memersepsi dan menilai dirinya,

maupun faktor eksternal, seperti dukungan sosial yang didapat.

Selanjutnya, uji korelasi parsial dilakukan kembali untuk menganalisis hipotesis ketiga. Dari hasil uji tersebut, didapatkan korelasi antara *perceived social support* dengan stres akademik sebesar 0,042 dengan nilai signifikansi sebesar 0,588 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived social support* dengan stres akademik, ditolak.

Hasil analisis hipotesis ketiga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Banstola et al. (2020) yang juga menggunakan alat ukur berdasarkan teori dari Zimet et al. (1988). Banstola et al. (2020) menemukan bahwa semakin tinggi *perceived social support* yang dirasakan siswa, maka semakin tidak terlalu rentan siswa tersebut terhadap stres akademik. Hal tersebut dapat terjadi karena beberapa faktor, salah satunya adalah faktor ekonomi keluarga (Glozah, 2013). Individu yang memiliki latar belakang sosial ekonomi yang rendah tidak dapat mengatasi masalah yang dapat diselesaikan dengan bantuan keluarga ataupun teman, karena berfokus pada bagaimana cara untuk bertahan hidup dengan bekerja atau mencari pekerjaan sehingga tidak memerhatikan kesejahteraan psikologis anak-anak atau keluarganya (Glozah, 2013). Selain itu, skala *perceived social support* penelitian ini hanya mengukur sumber dukungan, yaitu dari teman, keluarga, dan *significant others*. Skala yang digunakan tidak menjelaskan siapakah *significant other* dan tidak mengukur bentuk dukungan yang diterima oleh subjek, meskipun kedua faktor tersebut bisa saja memengaruhi *perceived social support* individu.

Berdasarkan pengukuran dengan skala stres akademik dalam penelitian ini, sebanyak 29 orang responden (17,3%) mengalami stres akademik rendah, 113 orang responden (67,2%) mengalami stres akademik sedang, dan 26 orang responden (15,5%) mengalami stres akademik

yang tinggi. Hasil tersebut menjelaskan bahwa mayoritas mahasiswa S-1 di FK UNS 2018 mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Yumba (2010) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor sehingga seseorang mengalami stres akademik, yaitu hubungan dengan orang lain, faktor personal (tanggung jawab yang harus dilakukan, menggabungkan beberapa pekerjaan sekaligus, dan perubahan suasana pembelajaran), faktor akademik (ketinggalan pelajaran dan bertambahnya beban tugas), serta faktor lingkungan (suasana di rumah dan masalah kuota).

Sumbangan efektif pada masing-masing variabel prediktor telah dihitung dan didapatkan bahwa resiliensi lebih memberikan pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa S-1 di FK UNS 2018 dibandingkan *perceived social support*. Hasil sumbangan efektif resiliensi adalah 10,2% dan 1%, sedangkan *perceived social support* hanya memberikan 0,0018% terhadap stres akademik. Sumbangan *perceived social support* terhadap stres akademik yang terlalu kecil dapat diartikan bahwa *perceived social support* tidak memberikan sumbangan efektif terhadap stres akademik.

Sebagai tambahan, juga dilakukan analisis untuk mengetahui tingkat stres akademik yang lebih tinggi di antara responden laki-laki dan responden perempuan. Dari hasil *independent sample t-test*, didapatkan nilai *significance (2-tailed)* adalah 0,001 ( $< 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan stres akademik yang signifikan antara responden laki-laki dan responden perempuan dengan stres akademik perempuan lebih tinggi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Nindyati, 2020) bahwa stres akademik pada perempuan lebih tinggi apabila dibandingkan dengan stres akademik pada laki-laki.

Penelitian ini tidak terlepas dari kendala dan keterbatasan selama proses pelaksanaannya, di antaranya adalah pengumpulan data penelitian memakan waktu yang cukup lama, responden tidak dapat menanyakan secara langsung apabila dirasa ada yang kurang jelas dikarenakan peng-

isian skala dilakukan secara daring sehingga tidak dapat dilakukan pantauan oleh peneliti di satu ruangan, alat ukur *perceived social support* yang hanya mengukur berdasarkan sumber dukungan saja dan kurang jelasnya spesifikasi *significant others* pada skala tersebut, serta responden yang harus mengirimkan jawaban berulang karena koneksi internet yang kurang stabil. Keterbatasan ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk peneliti selanjutnya sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa S-1 di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret angkatan tahun 2018, maka didapatkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan *perceived social support* dengan stres akademik; (2) terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan stres akademik; dan (3) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived social support* dengan stres akademik. Sumbangan efektif yang diberikan resiliensi terhadap stres akademik adalah sebesar 10,2%. Peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian ini diharapkan dapat melakukan variasi variabel selain resiliensi untuk mengetahui faktor apa saja yang dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa, misalnya, *well-being* dan berpikir positif. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan skala lain untuk mengukur tingkat *perceived social support* agar tidak hanya mengukur sumber *perceived social support* mahasiswa saja.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arifin, J. (2017). *SPSS 24 untuk Penelitian dan Skripsi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Asy'ari, M. U., Bukhori, B., & Ma'shumah, L. A. (2019). The Effect of Quality of School Life and Resilience on Academic Stress in Students. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2), 185–198. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i2.1765>

- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 491–498. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i4.12285>
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa STIKER Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Banstola, I., Banstola, R. S., & Pageni, S. (2020). The Role of Perceived Social Support on Academic Stress. *Prithvi Academic Journal*, 111–124. <https://doi.org/10.3126/paj.v3i1.31290>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020, February 11). *COVID-19 and Your Health*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dewayani, T. (2020, March 31). *Bekerja dari Rumah (Work From Home) Dari Sudut Pandang Unit Kepatuhan Internal*. Artikel DJKN. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13014/Bekerja-dari-Rumah-Work-From-Home-Dari-Sudut-Pandang-Unit-Kepatuhan-Internal.html>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Glozah, F. N. (2013). Effects of Academic Stress and Perceived Social Support on the Psychological Wellbeing of Adolescents in Ghana. *Open Journal of Medical Psychology*, 2(4), 143–150. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2013.24022>
- 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>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is Resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Lim, M. T. A. F., & Kartasmita, S. (2019). Dukungan Internal atau Eksternal; Self-Compassion dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 551–562. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.1587>
- Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan Emosi dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin sebagai Moderator dalam Sebuah Studi Empirik di Universitas Paramadina. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 127–134. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.25505>

- Procentese, F., Capone, V., Caso, D., Donizzetti, A. R., & Gatti, F. (2020). Academic Community in the Face of Emergency Situations: Sense of Responsible Togetherness and Sense of Belonging as Protective Factors against Academic Stress during COVID-19 Outbreak. *Sustainability*, *12*(22), 9718. <https://doi.org/10.3390/su12229718>
- Rahmawati, S., Indriayu, M., & Sabandi, M. (2017). Pengaruh Tekanan Akademik terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *BISE: Jurnal Pendidikan Bisnis Dan Ekonomi*, *3*(2), Article 2. <https://doi.org/10.20961/bise.v3i2.16450>
- Saputra, T. A. (2020). Bentuk Kecemasan dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, *6*(1), 55–61. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v6i1.2941>
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The Influence of Emotional Intelligence on Resilience, Test Anxiety, Academic Stress and the Mediterranean Diet. A Study with University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(6), 2071. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, *25*(1), 54–65. <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/18419>
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi Self-efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *4*(1), 20–27. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.41294>
- Wijaya, P. N., Pamungkas, N. A. M., & Pramesta, D. K. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi dan School From Home. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Pengembangan Pembelajaran dan Penjaminan Mutu 2020*, *2*. <http://proceeding.semnaslp3m.unesa.ac.id/index.php/Artikel/article/view/85/74>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, *9*(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- World Health Organization. (2020, February 12). *COVID-19 Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) Global research and innovation forum*. [https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-public-health-emergency-of-international-concern-\(pheic\)-global-research-and-innovation-forum](https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-public-health-emergency-of-international-concern-(pheic)-global-research-and-innovation-forum)
- World Health Organization. (2021, May 13). *Coronavirus disease (COVID-19)*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19>
- Yumba, W. (2010). *Academic Stress: A Case of the Undergraduate Students* [Undergraduate thesis, Linköping University, Linköping, Sweden]. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:liu:diva-81902>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multi-dimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/S-15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/S-15327752jpa5201_2)