

## Stres Akademik dan Dukungan Teman Pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Pembelajaran Daring

Alessandro Widiyanto Putro  
leo81233@gmail.com  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya

Ermida Simanjuntak  
mida@ukwms.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya

**Abstrak**—Pandemi Covid-19 yang terjadi di Indonesia menyebabkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan peraturan untuk melaksanakan pembelajaran secara daring bagi mahasiswa di Perguruan Tinggi. Mahasiswa tahun pertama sebagai mahasiswa yang baru saja mengalami masa transisi dari SMA menuju Perguruan Tinggi merupakan pihak yang rentan mengalami stres akademik saat pembelajaran daring. Stres akademik adalah respon yang dirasakan oleh tubuh terkait tuntutan yang tinggi dari dunia akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dapat menurun ketika individu memperoleh dukungan dari lingkungan sekitarnya. Pada penelitian ini dukungan dari lingkungan sekitar adalah dukungan yang diberikan oleh teman. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan teman dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran daring. Responden dalam penelitian ini berjumlah 194 mahasiswa tahun pertama yaitu 66 mahasiswa dan 128 mahasiswi. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan teman dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran daring ( $r = -0,356$ ;  $p < 0,05$ ). Mahasiswa tahun pertama yang memperoleh dukungan dari teman akan menurun stres akademik yang dirasakannya. Dosen disarankan dapat menyediakan metode pembelajaran yang memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk bekerjasama secara interaktif sehingga mahasiswa memperoleh dukungan dari teman mahasiswa selama proses pembelajaran daring.

**Kata Kunci:** dukungan teman, stres akademik, mahasiswa tahun pertama

**Abstract**—Ministry of Education and Culture issued a regulation for the university to conduct online learning due to the Covid-19 pandemic in Indonesia. First-year university students who have just experienced a transition from high school to university are vulnerable to academic stress during online learning. Academic stress is the body's response to the high demand for educational tasks. Several studies show that academic stress can be lower when a person gets support from the surrounding environment. This study explores the relationship between peer support and academic stress of first-year students during online learning during the Covid-19 pandemic. Participants in this study are 194 first-year students, with 66 male students and 128 female students. The result shows a significant relationship between peer support and academic stress of first-year students ( $r = -0.356$ ;  $p < 0.05$ ). Students who have support from their peers will have lower academic stress. It is recommended that the lectures provide teaching methods that allow students to learn interactively to get support from their peers during online learning.

**Keywords:** peer support, academic stress, first-year students

## Pendahuluan

*Coronavirus Disease 2019* atau yang kini dikenal dengan Covid-19 masih menyebar dengan luas di berbagai belahan di dunia (Rizal, 2021). Indonesia mengalami kasus Covid-19 pada tanggal 2 Maret 2020 dan hingga saat ini jumlah kasus positif Covid-19 di Indonesia menjadi 1.758.898 kasus terkonfirmasi (Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 2021). Hal ini membuat pemerintah Indonesia melakukan tindakan pencegahan dengan mengeluarkan beberapa kebijakan demi mengurangi penyebaran virus yang begitu cepat (Gitiyarko, 2020). Kebijakan yang telah dilakukan pemerintah Indonesia antara lain pembentukan Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan pemberlakuan protokol kesehatan ketat 5M (Kementerian Luar Negeri Republik Indonesia, 2020; Ratriani, 2021).

Pendidikan merupakan salah satu sektor yang terdampak oleh pandemi Covid-19. Surat edaran yang diterbitkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyebutkan bahwa setiap daerah yang terdampak oleh Covid-19 diwajibkan melakukan pembelajaran secara daring baik siswa maupun mahasiswa (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Pembelajaran daring dapat dilakukan melalui berbagai media seperti *video conference*, *digital document*, dan sarana lainnya. Kebijakan pembelajaran daring tersebut memunculkan berbagai respon dari masyarakat.

Terkait dengan pembelajaran daring ini, penelitian yang dilakukan Khasanah dan Syarifah (2021) pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya menunjukkan adanya respon yang positif terhadap pembelajaran daring. Subjek penelitian berpendapat bahwa pembelajaran dengan aplikasi *Zoom* merupakan sebuah pengalaman baru dan dapat mempermudah pembelajaran (Khasanah dan Syarifah, 2021). Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Siagian (2020) pada mahasiswa peserta mata kuliah Matematika di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Nasional Jakarta yang menunjukkan bahwa subjek mencapai kepuasan sebesar 65% terhadap pembelajaran daring.

Dampak dari sistem pembelajaran daring tentu saja tidak selalu positif. Terdapat pula dampak negatif akibat pembelajaran daring seperti mahasiswa masih merasa bingung, menjadi lebih pasif, kurang produktif, dan juga mengalami stres (Argaheni, 2020). Andiarna dan Kusumawati (2020) juga menyatakan bahwa pembelajaran daring yang dilaksanakan berpengaruh terhadap stres

akademik mahasiswa. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa BKI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU Medan menunjukkan bahwa sebanyak 75% dari total 300 mahasiswa mengalami stres akademik tingkat sedang (Harahap dkk., 2020).

Stres adalah pengalaman emosional negatif individu yang menyebabkan perubahan dalam hal fisik, kognitif, biologis, serta perilaku (Baum, 1990, dalam Taylor, 2012). Apabila individu mempersepsi kondisi lingkungannya lebih berat daripada sumber daya yang dimiliki, maka hal tersebut dapat mengancam kesejahteraan individu tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Pada konteks situasi belajar, Olejnik dan Holschuh (2016) menyatakan bahwa stres akademik merupakan respon tubuh terhadap tuntutan eksternal yang berkaitan dengan akademik. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Desmita (2009) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan perasaan tidak nyaman yang dialami siswa karena tuntutan akademik yang dinilai cukup tinggi sehingga memunculkan perubahan dalam aspek fisik, psikologis, dan perilaku.

Berkaitan dengan fenomena stres akademik tersebut maka peneliti melakukan survei pada beberapa mahasiswa tahun pertama di Surabaya dan menemukan adanya fenomena stres akademik ini pada mahasiswa tahun

pertama. Mahasiswa tahun pertama yang diwawancarai peneliti mengaku mengalami beberapa perilaku yang cenderung mengarah pada stres akademik antara lain mudah untuk marah, kesulitan fokus dan perasaan takut tidak dapat mencapai nilai yang maksimal saat kuliah daring. Mahasiswa tahun pertama yang lain juga menyebutkan merasa malas ketika harus mengerjakan tugas-tugas kuliah karena kehilangan motivasi belajar pada situasi belajar daring. Kondisi-kondisi ini sesuai dengan apa yang disebutkan oleh beberapa tokoh yang meneliti mengenai stres yang menyebutkan adanya perubahan aspek biologis, kognitif, emosi dan perilaku sosial pada siswa yang mengalami stres (Olejnik & Holschuh, 2016; Sarafino & Smith, 2011; Taylor, 2012). Apa yang dialami oleh beberapa mahasiswa yang diwawancarai peneliti mengarah pada stres yang terlihat dari perubahan aspek emosi seperti mudah marah, perubahan perilaku seperti malas belajar karena kehilangan motivasi dan juga aspek kognitif seperti ketakutan tidak dapat mencapai nilai yang maksimal.

Mahasiswa tahun pertama adalah pihak yang lebih mudah mengalami stres akademik sebab masih melakukan penyesuaian situasi belajar dari SMA ke universitas. Mahasiswa tahun pertama berada pada fase transisi dan diharuskan untuk beradaptasi dengan situasi belajar

yang baru (Santrock & Halonen, 2010). Kondisi pandemi yang mengharuskan belajar daring tentu membutuhkan penyesuaian akademik pada seluruh mahasiswa. Namun situasi ini menjadi lebih berat pada mahasiswa tahun pertama karena selain harus menyesuaikan diri dengan situasi belajar daring maka mahasiswa tahun pertama juga harus menyesuaikan diri dengan sistem belajar di universitas. Kondisi pandemi yang tidak memungkinkan untuk datang ke kampus dan melakukan pertemuan tatap muka dengan teman maupun dosen akan berpotensi menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan situasi belajar di kampus. Penelitian yang dilakukan oleh Maulina & Sari (2018) menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa tahun pertama mengalami permasalahan penyesuaian akademik dengan situasi kampus yang menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Menurut Olejnik dan Holschuh (2016) penyebab dari stres akademik yang dirasakan mahasiswa adalah adanya perubahan tanggung jawab, kesulitan dalam beradaptasi, bertemu dengan orang baru, dan tugas yang cukup banyak.

Hasil penelitian oleh Julika dan Setiyawati (2019) juga menyatakan bahwa stres akademik dapat berdampak pada *subjective well-being* mahasiswa. Semakin tinggi stres akademik mahasiswa, maka

semakin rendah pula *subjective well-being* mahasiswa tersebut. Selain itu, stres akademik juga berpengaruh terhadap gangguan psikofisiologis pada mahasiswa (Saputra & Suarya, 2019). Gangguan psikofisiologis merupakan kondisi gangguan fisik yang nyata dan disebabkan oleh psikis individu. Gangguan ini akan mengganggu kelancaran penyelesaian tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa.

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa faktor dari stres akademik sendiri dibagi dua yaitu *person* dan *environment*. Faktor *environment* dapat diartikan sebagai faktor eksternal dari individu yang dapat memengaruhi stres. Terdapat beberapa macam situasi yang dapat menyebabkan stres seperti situasi yang baru dan mengancam bagi individu, situasi yang tidak dapat diprediksi, dan juga situasi yang tidak pasti. Dalam hal ini dukungan yang diberikan teman merupakan bagian dari situasi yang tidak mengancam bagi individu dan bersifat positif bagi mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Meitamara (2020) mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial yang tinggi dapat menurunkan stres akademik mahasiswa.

Uchino (dalam Sarafino dkk., 2015) mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan nyaman, dicintai, didukung, dan ditolong yang diberikan oleh individu lain

atau kelompok. Sarafino dkk. (2015) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat dimanifestasikan dalam berbagai bentuk misalnya seperti *tangible assistance*, *informational support*, *emotional support*, dan *companionship support*. Bentuk-bentuk dukungan tersebut dialami juga oleh mahasiswa tahun pertama yang telah diwawancarai oleh peneliti dan terlihat dari pernyataan-pernyataan yang telah disampaikan pada wawancara. Apabila dikaitkan dengan stres akademik, maka aspek dari dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif stres akademik. Sarafino dkk. (2015) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu menghindari atau meminimalisir terjadinya *stressful event* sehingga mahasiswa akan beresiko lebih kecil mengalami stres akademik. Hal ini dapat dilihat dari dukungan dalam bentuk material dan informasi akan membantu mahasiswa yang memiliki tuntutan tugas. Dukungan dalam bentuk emosi juga tidak kalah penting karena dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan interpersonal.

Dukungan sosial yang baik akan berdampak baik pada perkuliahan mahasiswa. Menurut hasil penelitian Sari dan Indrawati (2016) ditemukan bahwa dukungan sosial teman dapat berpengaruh terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial dari teman yang tinggi akan

memiliki resiliensi akademik yang tinggi pula. Dukungan sosial oleh orang tua dan teman sebaya juga bermanfaat bagi penurunan stres negatif yang dialami mahasiswa tahun pertama (Pramestuti & Dewi, 2014; Wistarini & Marheni, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa dalam tahun pertama pembelajaran, mahasiswa memerlukan dukungan sosial agar terhindar dari stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Oktariani (2019) juga menambahkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial teman yang baik akan berpotensi memiliki *self-regulated learning* yang baik. Ketika mahasiswa memiliki *self-regulated learning* yang baik, maka perkuliahan yang dijalani akan cenderung terhindar dari stres akademik. Arnett (2015) menyebutkan bahwa mahasiswa tahun pertama berada pada tahap *emerging adulthood* yaitu masa transisi remaja akhir menuju dewasa awal. Pada tahap ini teman sebaya merupakan pihak yang paling penting dalam memberikan dukungan bagi mahasiswa (Arnett, 2015).

Dukungan teman merupakan hal yang penting bagi mahasiswa dalam menjalani tugas-tugas akademiknya (Arnett, 2015; Oktariani, 2019). Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada beberapa mahasiswa tahun pertama. Para mahasiswa tersebut mengatakan bahwa upaya yang

dilakukan oleh mahasiswa ketika mengalami stres adalah melakukan kontak dengan teman-teman baik teman lama maupun teman baru. Subjek menganggap bahwa pertemanan merupakan hal yang penting dan dapat diandalkan ketika mereka merasakan stres. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan Olejnik dan Holschuh (2016) bahwa bercerita kepada seseorang dapat mengurangi stres. Respon yang diberikan oleh teman subjek kepada subjek berupa dukungan dalam ucapan verbal, bertukar cerita, serta dukungan emosional dapat mengurangi stres. Dengan demikian, bentuk-bentuk dari dukungan yang diberikan oleh teman subjek kepada subjek dapat disimpulkan sebagai bentuk dukungan sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti melihat perlunya dukungan teman yang baik dalam menghadapi pembelajaran daring bagi mahasiswa tahun pertama. Hal ini dikarenakan mahasiswa tahun pertama dihadapkan pada beberapa penyesuaian di perkuliahan seperti penilaian yang lebih sulit, tuntutan belajar lebih mandiri, dan juga tanggung jawab atas diri sendiri (Santrock & Halonen, 2010). Sasmita dan Rustika (2015) menemukan bahwa dukungan sosial yang baik dapat memengaruhi penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama. Dukungan sosial yang diberikan oleh teman diasumsikan dapat

meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama. Ketika mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang baik maka mahasiswa tersebut cenderung akan minim mengalami stres (Ubaidillah, 2014).

Penelitian ini akan berfokus pada dukungan sosial yaitu dukungan teman yang didapatkan mahasiswa tahun pertama pada konteks situasi pembelajaran daring. Berdasarkan pemaparan di atas maka pertanyaan penelitian yang diajukan pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara dukungan teman dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran daring?”. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa masa transisi dari SMA menuju universitas rentan menimbulkan permasalahan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Permasalahan tersebut menjadi lebih berat ketika mahasiswa tahun pertama juga harus mengikuti perkuliahan daring. Dengan demikian penelitian ini penting dilakukan sehingga dapat memberikan informasi bagi dosen dan universitas mengenai peran teman sebagai salah satu faktor yang dapat menurunkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama.

### **Metode Penelitian**

Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah dukungan teman sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai

variabel tergantung. Variabel dukungan teman dan stres akademik diukur dengan menggunakan skala dukungan teman sebanyak 21 item dan skala stres akademik sebanyak 17 item. Kedua skala ini memiliki 5 alternatif pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Dalam skala *likert* terdapat dua jenis aitem yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Skor nilai untuk pernyataan *favorable* adalah SS = 5; S = 4; N = 3; TS = 2; dan STS = 1, sedangkan skor nilai untuk pernyataan *unfavorable* adalah SS = 1; S = 2; N = 3; TS = 4; dan STS = 5. Nilai reliabilitas skala dukungan teman adalah  $\alpha = 0,892$  sedangkan nilai  $\alpha$  skala stres akademik memiliki adalah 0,834. Skala stres akademik memiliki kisaran nilai *corrected item-total correlation* 0,292 hingga 0,591 sedangkan skala dukungan teman memiliki kisaran nilai *corrected item-total correlation* yaitu 0,338 hingga 0,687.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *google form* yang disebarkan pada mahasiswa di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Data dianalisis menggunakan SPSS *for Windows 16* yaitu uji statistik non-parametrik *Kendall Tau-b* karena data stres akademik tidak memenuhi uji asumsi normalitas.

## Hasil Penelitian

Partisipan pada penelitian ini adalah 194 mahasiswa tahun pertama di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dengan rentang usia 17 – 20 tahun. Partisipan penelitian terdiri dari 66 mahasiswa dan 128 mahasiswi. Jumlah partisipan menurut fakultas adalah: Fakultas Bisnis 65 mahasiswa, Fakultas Psikologi 26 mahasiswa, Fakultas Ilmu Komunikasi 15 mahasiswa, Fakultas Teknik 44 mahasiswa, Fakultas Kedokteran 6 mahasiswa, Fakultas Farmasi 13 mahasiswa, FKIP 23 mahasiswa, Fakultas Filsafat 1 mahasiswa dan Fakultas Keperawatan 1 mahasiswa.

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji hubungan *Kendall Tau-b* menunjukkan nilai  $r = -0,56$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan teman dengan stres akademik. Arah hubungan yang negatif mengandung arti bahwa semakin tinggi dukungan teman maka semakin rendah stres stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama.

Kategorisasi skor variabel stres akademik menunjukkan bahwa tidak ada partisipan yang memiliki stres akademik sangat tinggi, namun terdapat 22 partisipan (11,34%) pada kategori stres akademik tinggi, 111 partisipan (57,22%) pada kategori stres akademik sedang, 53

partisipasi (27,32%) pada kategori stres akademik rendah, dan 8 partisipan (4,12%) pada kategori stres akademik sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan mengalami stres akademik pada kategori sedang. Hasil kategorisasi variabel dukungan teman menunjukkan terdapat 52 partisipan (26,8%) yang memiliki dukungan teman yang sangat tinggi, 112 partisipan (57,73%) memiliki dukungan teman pada

kategori tinggi, 29 partisipan (14,95%) memiliki dukungan teman pada kategori sedang, 1 partisipan (0,52%) memiliki dukungan teman pada kategori rendah. Hasil kategorisasi ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki dukungan teman yang tinggi. Adapun tabulasi silang antara dukungan teman dan stres akademik dapat dilihat di bawah ini:

**Tabel 1. Tabulasi Silang dan Persentase Variabel Stres Akademik dan Dukungan Teman**

Kategorisasi Stres Akademik	Kategorisasi Dukungan Teman											
	Sangat Tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah		Sangat Rendah		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat Tinggi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tinggi	2	1	8	4,1	11	5,7	1	0,5	0	0	22	11,3
Sedang	26	13,4	69	35,6	16	8,2	0	0	0	0	111	57,2
Rendah	17	8,8	34	17,5	2	1	0	0	0	0	53	27,3
Sangat Rendah	7	3,6	1	0,5	0	0	0	0	0	0	8	4,1
Total	52	26,8	112	57,7	29	14,9	1	0,5	0	0	194	100

Hasil tabulasi silang di atas menunjukkan bahwa dukungan teman yang tinggi dikombinasikan dengan stres akademik yang menyebar pada kategori sedang (35,6%) dan rendah (17,5%). Pada partisipan yang mendapatkan dukungan teman pada kategori sedang maka stres akademik yang dialami cenderung

menyebarkan pada kategori sedang (8,2%) dan tinggi (5,7%). Pada partisipan yang merasakan dukungan teman di kategori rendah maka stres akademik yang dirasakan berada pada kategori tinggi (0,5%). Tabulasi silang ini menegaskan informasi bahwa dukungan teman

berkaitan dengan stres akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama.

### Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan teman dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran daring ( $r = -0,356$ ;  $p < 0,05$ ). Nilai korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan yang diberikan oleh teman maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran daring dan demikian pula sebaliknya. Hal ini selaras dengan penelitian Pramestuti dan Dewi (2014) yang menyatakan bahwa apabila dukungan teman mahasiswa tahun pertama tinggi maka stres yang dialami oleh mahasiswa juga rendah. Hal ini disebabkan karena mahasiswa tahun pertama mengalami masa transisi dari tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) ke jenjang perkuliahan. Transisi yang dialami dapat berupa sifat tugas, sifat pengajar, dan juga metode belajar. Ketika masih duduk di bangku SMA, siswa cenderung banyak dibimbing oleh guru. Namun ketika di perkuliahan mahasiswa dituntut untuk belajar lebih mandiri dengan mencari sumber lain tidak hanya melalui dosen.

Proses penyesuaian ini juga berhubungan dengan stres akademik yang

dialami mahasiswa. Ulfa dkk. (2021) menemukan bahwa apabila mahasiswa tahun pertama mampu menyesuaikan diri dengan baik, maka ia akan cenderung mengalami stres akademik yang rendah. Pada penelitian ini adaptasi tidak hanya pada sistem belajar SMA ke Perguruan Tinggi namun juga adaptasi terhadap pembelajaran daring. Proses adaptasi menuju pembelajaran daring ini rupanya dapat menimbulkan stres akademik mahasiswa (Andiarna & Kusumawati, 2020). Adapun pada penelitian ini sebanyak 65 partisipan mengalami masalah penyesuaian terhadap sistem pembelajaran. Adaptasi ini meliputi metode pembelajaran yang tidak bertemu langsung, interaksi yang terbatas dengan dosen dan juga teman, penggunaan *Learning Management System* (LMS), dan juga terbatasnya penyampaian materi yang hanya melalui *Video Conference*.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Hal yang sama juga ditemukan oleh Harahap dkk. (2020) yaitu sebagian besar mahasiswa yang sedang pembelajaran daring mengalami stres akademik tingkat sedang. Penyebab dari stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring sendiri bermacam-macam seperti kendala jaringan, lalu materi praktikum yang hanya

dijelaskan sebatas teori, atau sulitnya berkomunikasi dengan teman baru.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) beberapa penyebab stres akademik tergolong sebagai faktor penyebab yang berasal dari lingkungan. Pada konteks penelitian ini permasalahan akademik yang berasal dari lingkungan antara lain penjelasan materi kuliah yang kurang dapat dipahami serta sistem pembelajaran daring yang menggunakan *Learning Management System (LMS)*. Sehubungan dengan hal ini maka beberapa partisipan menyebutkan bahwa mereka menerima *informational support* dari teman ketika mengalami kesulitan dalam memahami materi. Bantuan berupa informasi dari teman seperti penjelasan materi yang belum dipahami ternyata cukup membantu mahasiswa tahun pertama dalam menjalani perkuliahannya. Selain itu, mahasiswa tahun pertama juga menerima dukungan berupa *emotional* dan *companionship* dari teman antara lain meluangkan waktu untuk mengerjakan tugas bersama dan juga pemberian kata-kata semangat dari teman ketika mahasiswa merasa stres. Temuan ini didukung oleh penelitian Sasmita dan Rustika (2015) yang menyatakan bahwa dukungan teman berpengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Ketika mahasiswa baru memiliki penyesuaian diri yang baik, maka ia cenderung akan memiliki stres akademik yang rendah

(Ubaidillah, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Nugrahwati dan Dewi (2014) juga menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama yang memiliki dukungan yang tinggi dari teman akan memiliki pengungkapan diri yang baik sehingga membantu penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama pada situasi akademiknya. Pemaparan di atas menunjukkan bahwa dukungan teman yang konsisten akan dapat menurunkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama.

Adapun keterbatasan pada penelitian ini adalah partisipan penelitian hanya berasal dari satu Universitas serta penyebaran kuesioner yang bersifat daring sehingga pengontrolan atas jawaban-jawaban yang diberikan partisipan tidak dapat sepenuhnya dikontrol oleh peneliti. Selain itu komposisi fakultas dari partisipan tidak merata sehingga jumlah partisipan yang sedikit pada fakultas tertentu kemungkinan akan kurang menggambarkan situasi stres akademik pada mahasiswa tahun pertama di fakultas tersebut.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama selama

pembelajaran daring. Mahasiswa tahun pertama yang mendapatkan dukungan yang tinggi dari teman akan mengalami penurunan stres akademik. Sebagian besar mahasiswa tahun pertama merasakan stres akademik pada kategori sedang dan mayoritas mahasiswa juga berpendapat bahwa mereka mendapatkan dukungan yang tinggi dari teman terkait situasi akademik yang dijalaninya.

Saran yang dapat diberikan adalah mahasiswa tahun pertama dapat saling menolong sehingga hal ini akan dapat meningkatkan dukungan teman yang dirasakan mahasiswa saat menjalani perkuliahan daring. Selain itu dosen juga disarankan dapat menerapkan metode pengajaran yang melibatkan interaksi antar mahasiswa sehingga mahasiswa akan dapat merasakan adanya dukungan untuk menjalani tugas-tugas akademiknya. Bagi universitas maka saran yang dapat diberikan adalah adanya program-program *peer support* bagi mahasiswa tahun pertama sehingga tercipta situasi yang saling mendukung dalam menjalani perkuliahan daring. Penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian pada mahasiswa tahun pertama di fakultas yang lebih beragam sehingga informasi mengenai kondisi stres akademik mahasiswa tahun pertama di berbagai bidang ilmu akan lebih komprehensif.

## Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood : The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (Second edi). Oxford: Oxford University Press.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–149. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi Covid-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99–108. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–17. <https://doi.org/10.31293/MV.V4I1.5303>
- Gitiyarko, V. (2020). *Kebijakan pemerintah menangani Covid-19*

*sepanjang semester II 2020.*  
<https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/kebijakan-pemerintah-menangani-covid-19-sepanjang-semester-ii-2020>

Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13–19.  
<https://doi.org/10.29210/12019232>

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>

Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50–59.  
<https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman dan pencegahan coronavirus (COVID-19)* (Vol. 5).  
<https://doi.org/10.33654/math.v4i0.2>

99

Kementerian Luar Negeri Republik Indonesia. (2020). *Kebijakan Pemerintah Republik Indonesia terkait wabah Covid-19.*  
<https://kemlu.go.id/brussels/id/news/6349/kebijakan-pemerintah-republik-indonesia-terkait-wabah-covid>

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020, March 17). *SE Mendikbud: Pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah untuk mencegah penyebaran Covid-19.*  
<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>

Khasanah, S. U., & Syarifah, A. (2021). Persepsi mahasiswa pendidikan bahasa inggris UIN Sunan Ampel Surabaya terhadap pembelajaran daring via Zoom pada masa pandemi Covid-19. *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 23–33.  
<https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.70>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* Springer Publishing Company, Inc.

Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat stres mahasiswa baru Fakultas Kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. *Jurnal Psikologi*

- Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1–5.  
<https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>
- Meitamara, H. (2020). *Pengaruh perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa* [Universitas Pendidikan Indonesia].  
<http://repository.upi.edu/54378/>
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang. *Empati*, 7(1), 136–144.
- Nugrahwati, R., & Dewi, K. S. (2014). Pengungkapan diri ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 1–11.
- Oktariani. (2019). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan self regulated learning pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *JURNAL PSIKOLOGI KOGNISI* 2(2).  
<https://doi.org/10.22303/KOGNISI.2.2018.98-11>
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College rules!: How to study, survive, and succeed in college* (4th ed.). Ten Speed Press.
- Pramestuti, N. A., & Dewi, K. S. (2014). Distres ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 1–11.
- Rizal, J. G. (2021). *Sejumlah negara kembali berlakukan Lockdown akibat lonjakan Covid-19, mana saja?* Kompas.Com.  
<https://www.kompas.com/tren/read/2021/05/23/133100265/sejumlah-negara-kembali-berlakukan-lockdown-akibat-lonjakan-covid-19-mana?page=al>
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 4(1), 95–106.  
<https://doi.org/10.24854/JPU67>
- Santrock, J. W., & Halonen, J. S. (2010). *Your guide to college success: Strategies for achieving your goals*. In *Wadsworth Cengage Learning* (6th ed.). Wadsworth Cengage Learning.  
<https://libgen.lc/ads.php?md5=73fd934df5cb883ef64a7abcd3af79e9>
- Saputra, I. M. R. A., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada

- mahasiswa Kedokteran tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 1036–1048.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., Smith, T. W., King, D. B., & DeLongis, A. (2015). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (Canada). John Wiley & Sons Canada, Ltd.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Empati*, 5(2), 177–182.
- 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>
- Satuan Tugas Penanganan Covid-19. (2021). *Peta sebaran*. <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Siagian, G. Y. H. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap atribut pembelajaran sistem daring online pada mata kuliah matematika di Stieni Jakarta. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(3), 31–40. <https://doi.org/10.51276/edu.v1i3.56>
- Taylor, S. E. (2012). Health psychology. In *McGraw Hill Education* (8th ed.). The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Ubaidillah, A. (2014). *Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun akademik 2013* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/734/>
- Virdita Ratriani. (2021, January 26). *Inilah 5M untuk pencegahan Covid-19 dan bedanya dengan 3M serta 3T*. <https://kesehatan.kontan.co.id/news/inilah-5m-untuk-pencegahan-covid-19-dan-bedanya-dengan-3m-serta-3t>
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Fakultas Kedokteran*, 6(164–173), 1390–1399.