

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN STRES  
AKADEMIK MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN  
SKRIPSI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI UIN  
SUNAN KALIJAGA**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh:**

**Andrias Cahya Purnama**

**NIM: 18107010083**

**Dosen Pembimbing:**

**Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2022**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-457/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2022

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Masa Pandemi Covid-19 di UIN Sunan Kalijaga

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ANDRIAS CAHYA PURNAMA  
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010083  
Telah diujikan pada : Senin, 30 Mei 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 62a2d0d1616c1



Penguji I  
Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 629ed8162207d



Penguji II  
Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 629d63b366a09



Yogyakarta, 30 Mei 2022  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 62a2e8495a378

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah:

Nama : Andrias Cahya Purnama

NIM : 18107010083

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Mei 2022

Yang menyatakan



Andrias Cahya Purnama

NIM. 18107010083

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada Yth.  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan  
Humaniora  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Andrias Cahya Purnama

NIM : 18107010083

Judul Skripsi : Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Masa Pandemi Covid-19 di UIN Sunan Kalijaga.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 22 Mei 2022  
Pembimbing Skripsi,



Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 19910102 2019032 012

## INTISARI

Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Masa Pandemi Covid-19 di UIN Sunan Kalijaga

Andrias Cahya Purnama

Fitriana Widyastuti

Adanya pandemi Covid-19 memiliki dampak pada terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selama masa pandemi Covid-19 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang sedang mengerjakan skripsi secara daring di masa pandemi Covid-19 dengan minimal pengerjaan 6 bulan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Data diperoleh dengan menyebar skala stres akademik dan skala dukungan sosial ke 100 mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang sedang mengerjakan skripsi dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis regresi sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar -0,707. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dengan demikian semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, begitupula sebaliknya. Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap stres akademik adalah 50%. Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perlu adanya dukungan sosial yang cukup bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi agar meminimalisir kemungkinan terjadinya stres akademik.

**Kata kunci:** Dukungan Sosial, Mahasiswa, Pandemi Covid-19, Skripsi, Stres Akademik



## **ABSTRACT**

The Relationship Between Social Support and Academic Stress on Students  
Working on Thesis During the Covid-19 Pandemic at UIN Sunan Kalijaga

Andrias Cahya Purnama

Fitriana Widyastuti

The existence of the Covid-19 pandemic has an impact on academic stress on students who are working on thesis. This study aims to determine the relationship between social support and academic stress on students who are working on their thesis during the Covid-19 pandemic at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. The subjects in this study were students of UIN Sunan Kalijaga who were working on an online thesis during the Covid-19 pandemic with a minimum of 6 months of work. This research uses quantitative methods. The data was obtained by spreading the academic stress scale and social support scale to 100 students of UIN Sunan Kalijaga who were working on the thesis using quota sampling technique. The analysis used in this study is a simple regression analysis test. The results of this study indicate a significance level of 0.000 with a correlation coefficient of -0.707. This shows that the hypothesis in this study is accepted. Thus, the higher the social support, the lower the academic stress on students who are working on their thesis, and vice versa. The effective contribution of social support to academic stress is 50%. The implications of the results of this study indicate that there is a need for sufficient social support for students who are working on their thesis in order to minimize the possibility of academic stress.

**Keywords:** Academic Stress, Covid-19 Pandemic, Social Support, Students, Thesis

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN MOTTO

*“Maka sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*

*Sesungguhnya*

*sesudah kesulitan itu ada kemudahan”*

*(QS. Al Insyirah 5-6)*

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya”*

*(QS. Al Baqarah 286)*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirabbilalamin, syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala rahmat dan ridhonya sehingga karya sederhana ini dapat diselesaikan. Seluruh perjuangan karya sederhana ini saya persembahkan untuk orang-orang yang tercinta, orang tua yang telah melahirkan sekaligus memperjuangkan hidupnya serta memberikan yang terbaik untuk saya. Untuk kakakku, Pak Kyai, dan Ibu Nyai yang tiada hentinya memberikan perhatian dan nasihat kepadaku, serta seluruh teman-teman yang selalu membantuku.*

*Terimakasih.*





## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Terima kasih pula kepada Allah Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas segala yang diberikan, sehingga penulis masih dapat berkesempatan menjalani kehidupan ini. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Orang pilihan Allah yang membawa ajaran Islam untuk menyelamatkan umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang penuh rahmat. Penulis menyadari bahwa penelitian skripsi ini dapat dikerjakan hingga selesai tak lepas dari doa, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Tanpa adanya bantuan dari semua pihak skripsi ini mungkin tidak dapat terselesaikan. Oleh karena itu, ijinakan penulis mengucapkan rasa terimakasih dengan segenap kerendahan hati kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S. Ag., M. A. selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi selaku ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, memberikan perhatian, bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah selalu melimpahkan kasih sayang dan memudahkan urusan Bapak. Aamiinn.

5. Ibu Dr. Raden Rachmy Diana, S. Psi., M. A., Psi selaku Dosen Penguji 1 yang telah memberi arahan dan masukan agar penelitian ini menjadi lebih baik.
6. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S. Psi., M. Psi., Psi. selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan terbaik untuk penelitian ini.
7. Ibu Dr. Erika Kusumaputri, S. Psi., M. Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah mendampingi dan memberikan nasehat selama menempuh pendidikan Psikologi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Seluruh Dosen Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat.
9. Teruntuk kedua orangtuaku dan kakakku, Terimakasih atas segala yang diberikan hingga detik ini. Mulai dari doa, nasihat hingga berbagai penyemangat yang telah diberikan. Semoga semuanya terhitung ibadah dan semoga saya di izinkan untuk membalas segala kebaikan kalian semua walaupun tak mungkin.
10. Untuk Bapak KH. Heri Kuswanto, M. Si dan Ibu Siti Hidayati, selaku pengasuh Pondok Pesantren Lintang Songo. Terimakasih atas segala yang telah diberikan kepada saya. Mulai dari doa, nasihat, asuhan, ilmu, hingga motivasi. Semoga semuanya terhitung ibadah dan dibalas oleh Allah SWT dengan pahala yang setimpal.
11. Seluruh santri Pondok Pesantren Lintang Songo yang telah menjadi teman 24/7 saya selama kuliah di Jogja.
12. Sahabat/i Korp Spektrum yang telah menemani saya berproses dalam 5 tahun terakhir.

13. Seluruh mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang telah membantu dan meluangkan waktunya untuk mengisi skala penelitian penulis, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
14. Teman-teman KKN Tematik 105 Hargomulyo, yang telah memberikan dukungan, bantuan dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.
15. Mahasiswa Psikologi angkatan 2018 yang telah berbagi suka duka selama perkuliahan berlangsung dan sama-sama berjuang untuk menyelesaikan skripsi.
16. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini atas doa, dukungan, bantuan dan semangat yang diberikan kepada penulis.

Yogyakarta, 18 Mei 2021

Andrias Cahya Purnama

Penulis

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iv</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	12
E. Keaslian Penelitian.....	13
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>20</b>
A. Stres Akademik .....	20
1. Pengertian.....	20
2. Aspek-aspek Stres Akademik .....	21
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	24
B. Dukungan Sosial .....	26
1. Pengertian Dukungan Sosial .....	26
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	27
3. Sumber Dukungan Sosial.....	29
C. Dinamika Hubungan antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang sedang Mengerjakan Skripsi Selama Masa Pandemi Covid-19 di UIN Sunan Kalijaga .....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
B. Definisi Operasional.....	35
C. Populasi dan Sampel .....	36
D. Metode Pengumpulan Data .....	38
E. Validitas dan Reliabilitas .....	41
F. Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Orientasi Kancan.....	45
B. Persiapan Penelitian .....	46
1. Persiapan Alat Ukur .....	46
2. Pelaksanaan <i>Try Out</i> .....	47

3. Hasil <i>Try Out</i> .....	47
C. Pelaksanaan Penelitian .....	51
D. Hasil Penelitian .....	52
1. Deskripsi Partisipan Penelitian .....	52
2. Uji Asumsi .....	53
3. Uji Hipotesis .....	55
4. Kategorisasi Individu Pada Masing-Masing Skala .....	56
E. Pembahasan.....	58
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik .....	39
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial .....	40
Tabel 3. Persebaran Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi.....	46
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik setelah <i>Try Out</i> .....	48
Tabel 5. Aitem Baru pada Skala Stres Akademik Pasca Seleksi Aitem .....	48
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial setelah <i>Try Out</i> .....	49
Tabel 7. Aitem Baru pada Skala Dukungan Sosial Pasca Seleksi Aitem .....	50
Tabel 8. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas .....	52
Tabel 9. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	53
Tabel 10. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan .....	53
Tabel 11. Uji Normalitas.....	54
Tabel 12. Uji Linieritas .....	55
Tabel 13. Uji Hipotesis .....	55
Tabel 14. Deskripsi Statistik .....	56
Tabel 15. Kategorisasi .....	57
Tabel 16. Kategorisasi Stres Akademik .....	57
Tabel 17. Kategorisasi Dukungan Sosial .....	57
Tabel 18. Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58





## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan 1.</b> Dinamika Hubungan antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi Selama Masa Pandemi Covid-19 di UIN Sunan Kalijaga .....	34
--	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Validasi Alat Ukur.....	73
Lampiran 2. Alat Ukur Try Out .....	118
Lampiran 3. Tabulasi Try Out.....	122
Lampiran 4. Seleksi Aitem.....	124
Lampiran 5. Reliabilitas .....	126
Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian.....	127
Lampiran 7. Uji Asumsi.....	135
Lampiran 8. Uji Hipotesis .....	136



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kasus covid-19 pertama kali muncul pada Desember 2019 di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok (Sohrabi dkk, 2020). Covid-19 tersebut penyebarannya sangat cepat hingga semakin meluas ke berbagai negara (Harahap dkk, 2020). Akibatnya banyak warga dunia yang terinfeksi dan terpapar Covid-19 tersebut. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa wabah Covid-19 berstatus darurat untuk kesehatan masyarakat dikarenakan menimbulkan resiko yang tinggi pada 30 Januari 2020 (Sohrabi dkk, 2020). Selanjutnya WHO menetapkan Covid-19 sebagai *Global Pandemic* pada 11 Maret 2020, dikarenakan dampak yang ditimbulkan semakin serius (Kepres RI, 2020)

Penetapan Covid-19 sebagai pandemi, membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan-kebijakan strategis yang bertujuan untuk menghambat penyebaran Covid-19. Adapun kebijakan-kebijakan tersebut seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), dan menghimbau masyarakat untuk melaksanakan 3M (Menjaga jarak, Mencuci tangan, dan Memakai masker) (Covid19.go.id). Beberapa kebijakan tersebut diambil untuk mengikuti anjuran WHO untuk melakukan *social distancing* (menjaga jarak) sebagai strategi untuk mencegah penularan Covid-19 (WHO, 2020). Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes), *social distancing* merupakan tindakan untuk mengurangi penyebaran penyakit menular seperti Covid-19. Tindakan itu antara lain menjaga jarak, tidak melakukan kontak fisik, menghindari

tempat keramaian, dan tidak berkerumun. Pemerintah menerapkan *social distancing* untuk memberikan batasan kegiatan masyarakat supaya terhindar dari penyebaran Covid-19 (Syarifudin, 2020).

Munculnya Covid-19 memberikan dampak yang cukup serius pada kehidupan manusia. Berdasarkan artikel yang dikutip dari Kompas (28/03/2020), adanya Covid-19 berpengaruh besar terhadap berbagai kehidupan masyarakat seperti sosial, pendidikan, ekonomi, dan pariwisata. Salah satu contoh dampak Covid-19 pada sektor pendidikan yaitu adanya kebijakan pemerintah berupa *social distancing* yang membuat kegiatan belajar mengajar secara tatap muka dihentikan (Syarifudin, 2020). Selanjutnya untuk memulai kembali kegiatan belajar mengajar, pihak pemerintah melaksanakan perubahan untuk sistem pembelajaran yang mulanya pembelajaran bertatap muka, kini menjadi sistem pembelajaran online, yakni dengan cara memanfaatkan teknologi berupa aplikasi pembelajaran (Syarifudin, 2020). Rencana pemerintah tersebut kemudian diperkuat dengan Surat Edaran No. 4 Tahun 2020 yang dikemukakan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI (Kemendikbud) tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19, dimana pembelajaran dilakukan secara mandiri di rumah masing-masing dengan sistem pembelajaran jarak jauh (*online*) (Dewi, 2020). Adanya perubahan sistem pembelajaran tersebut, maka seluruh aspek pendidikan diharapkan dapat mengaplikasikan sistem pembelajaran daring termasuk perguruan tinggi (Firman dan Rahayu, 2020)

Pembelajaran daring ini didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang memanfaatkan fungsi dari internet secara sepenuhnya. Komponen belajar ini

terdiri atas fleksibilitas, konektivitas, aksesibilitas dan juga keterampilan dalam menyajikan beberapa jenis dari interaksi pembelajaran (Moore dalam Sadikin dkk, 2020). Adanya pembelajaran daring ini diharapkan mahasiswa memiliki kebebasan waktu dan fleksibel dalam belajar. Saat ini proses pembelajaran daring semakin banyak variasi seperti melalui *video conference* yaitu bisa melalui *meet* dan *zoom*, *chat* atau telepon langsung melalui grup biasanya menggunakan aplikasi *whatsapp*, serta menggunakan *google classroom* (Dewi, 2020). Melalui beberapa aplikasi dan metode pembelajaran tersebut, diharapkan mahasiswa mampu berinteraksi baik dengan dosen seperti ketika dilakukan pembelajaran tatap muka.

Adanya kemudahan pembelajaran daring tersebut, ternyata memiliki kekurangan yang berpengaruh terhadap mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan pada pembelajaran daring menimbulkan kurangnya interaksi antara mahasiswa dengan dosen sehingga memberikan pengaruh berbeda terhadap mahasiswa (Karwati dalam Napitupulu, 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan Argaheni (2020) menyebutkan bahwa pembelajaran daring ini memiliki berbagai dampak tertentu pada mahasiswa, yakni bahwa pembelajaran daring ini masih menimbulkan berbagai kebingungan di antara mahasiswa, menyebabkan timbulnya sikap baru dari mahasiswa, yakni menjadi tidak produktif, pasif dan juga tidak kreatif, informasi yang menumpuk ataupun menyebabkan timbulnya konsep mahasiswa yang tidak begitu berguna untuknya, mahasiswa menjadi stres serta menaikkan kemampuan literasi bahasa mahasiswa. Berdasarkan pada penelitian yang dilaksanakan Ardiana dan Kusumawati (2020), juga menyatakan bahwa pembelajaran daring menimbulkan stres akademis. Hal ini juga didukung dengan

hasil penelitian yang dilaksanakan Cao dkk, (2020) yang di dalam penelitiannya tersebut memperlihatkan bahwa adanya pembelajaran daring selama pandemi covid-19 yang menyebabkan timbulnya gangguan psikologis terhadap mahasiswa. Adapun gangguan yang ditimbulkan tersebut yaitu mahasiswa mengalami kecemasan berat sebanyak 0,9% ,kecemasan sedang sebanyak 2,7%, dan kecemasan ringan sebanyak 21,3%. Hasil penelitian Harahap (2020), juga menunjukkan bahwa adanya pembelajaran daring ternyata menimbulkan stres akademik bagi mahasiswa. Stres akademik yang dialami mahasiswa terdistribusi atas tiga tingkatan tertentu, di antaranya ialah tingkatan rendah, tingkatan sedang dan juga tingkatan tinggi (Harahap, 2020). Data penelitian tersebut menyebutkan bahwa sebanyak 13% (39 mahasiswa) mengalami tingkat stres akademik tinggi, sebanyak 75% (225 mahasiswa) mengalami stres akademik sedang, dan sebanyak 12% (36 mahasiswa) mengalami stres akademik rendah. Munculnya tingkatan stres akademik yang berbeda-beda disebabkan karena banyaknya beban tuntutan akademik yang diberikan kepada mahasiswa (Harahap, 2020).

Salah satu contoh dampak adanya sistem daring yaitu pada konsultasi skripsi mahasiswa. Suatu penelitian menyebutkan bahwa sebanyak 81% yang terdiri dari 19 mahasiswa merasa kurang efektif jika melakukan konsultasi skripsi secara daring, dimana mahasiswa merasa kurang memahami materi yang disampaikan oleh dosen secara *online* (Kintama, 2020). Menurut penelitian lain yang dilakukan oleh Gamayanti, dkk (2018), juga menyatakan bahwa sebanyak 12.24% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami tingkat stres tinggi, sebanyak 69.39% mengalami stres sedang, dan sebanyak 18.37% mengalami stres rendah.



Berdasarkan beberapa pemaparan penelitian diatas, menyebutkan bahwa adanya pandemi mampu mempengaruhi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi, sehingga kondisi tersebut diharapkan dapat mengatasi sumber stres (internal atau eksternal) yang akan dihadapi selama penulisan skripsi (Susanti, 2021).

Kurang efektifnya pembelajaran daring bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diperkuat dengan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan peneliti dengan melalui proses wawancara dengan beberapa mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19. SK menuturkan *“bimbingan skripsi online iku menyusahkan pe, soalnya juga dosenku slowrespon dan berdampak pada emosi jadinya. Jadi setengah hilang semangatku pe”*. Sedangkan WP mengatakan *“bimbingan skripsi online ngaruhnya ke kurang paham. Kedekatan dengan pembimbing juga kurang, karena nggak ada komunikasi langsung”*.

Kasus-kasus stres yang dialami mahasiswa akhir ketika menulis tugas akhir atau yang dikenal dengan skripsi selama pandemi terjadi di berbagai daerah antara lain: *“Seorang mahasiswa berinisial MN yang merupakan mahasiswa tingkat akhir di salah satu universitas di Kota Malang mencoba bunuh diri loncat dari jembatan dikarenakan stres karena skripsi”* Pikiran Rakyat.com (1/09/21/). *“Januari-Juli 2020, sebanyak 3 nyawa mahasiswa melayang akibat depresi kerjakan skripsi”*, JatimTimes.com (27/07/2020)”. Adapun sebuah video viral yang melintasi linimasa *For Your Page* (FYP) di *TikTok* dimana memperlihatkan seorang wanita yang stres

menyelesaikan skripsinya. Pemilik akun tersebut mengunggah keadaan temannya yang sedang menyerah dalam mengerjakan skripsi (Liputan6.com, 14/2/2021).

Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga juga tak luput dari stres akademik saat proses pengerjaan skripsi. Berdasarkan studi pendahuluan dengan beberapa mahasiswa di UIN Sunan Kalijaga yang mengaku mengalami stres dalam menyelesaikan skripsi di masa pandemi, HA mengatakan “*selama skripsi ini aku sering nangis gara-gara skripsi, angel turu, dan sering cemas gagas skripsi*”. Sementara RN menuturkan “*aku sering overthinking selama mengerjakan skripsi ini, sering membandingkan dengan orang lain, kek iso gak yo ngrampungne kabeh iki*”. Sedangkan SK merasa “*nek lagi stres rasane gak karuan pe, kudu ngeluh, kudu nangis, kudu ngeluh tapi bingung karo sopo, terbayang-bayang skripsi terus pokoke*”. WPMengatakan ” *Ndasku cenut-cenut, nek tak pekso garap malah gur anyel gek muring tok isine, alhasil garap pun oraiso bener*”.

Stres akademik menurut Gadzella dan Masten (dalam Aula, 2017) merupakan respon seseorang terhadap tuntutan akademik yang diterima, respon tersebut dapat berupa respon fisik, afektif, perilaku, dan kognitif. Robotham (2008), juga menyatakan bahwa stres akademik merupakan reaksi yang dialami peserta didik dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik yang dialami. Stres akademik menurut Barseli dan Ifdil (2017) merupakan tekanan yang diakibatkan oleh persepsi subjektif terhadap tuntutan akademik yang diterima dan menimbulkan beberapa reaksi seperti fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif. Aloia dkk (2019) mendefinisikan stres akademik sebagai reaksi antara lingkungan eksternal (lingkungan akademik) dengan keadaan internal individu. Dimana tuntutan

akademik memiliki persepsi yang lebih besar daripada kemampuan seseorang sehingga hal tersebut menyebabkan terjadinya perubahan psikologis maupun biologis karena tidak mampu menyelesaikan tuntutan akademik (Aloia dkk, 2019). Mahasiswa yang tidak mampu dalam melaksanakan adaptasi terhadap keadaan ini akan menyebabkannya menjadi stres akademik (Barselli dkk, 2017). Mengacu pada uraian yang dinyatakan Alvin (dalam Harahap, 2020) menyebutkan bahwa stres akademik ini didefinisikan sebagai bentuk dari tekanan yang berlangsung terhadap mahasiswa yang diakibatkan dengan terdapatnya tuntutan dan juga persaingan akademik.

Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologisnya (Welsh, 2009). Maramis (dalam Winata 2017) juga menjelaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa dapat mengakibatkan masalah-masalah pada kesehatan, psikologis, maupun interaksi interpersonal dengan orang lain. Dampak lain yang ditimbulkan stres akademik pada mahasiswa adalah kegugupan, kekhawatiran yang tiada habisnya, gangguan pada organ-organ pencernaan, nyeri pada anggota tubuh, dan lain-lain (Agolla & Ongori dalam Purwati, 2018). Apabila stres akademik tidak dapat terkendali, maka dapat berpengaruh terhadap pencapaian akademik seorang mahasiswa (Norma, 2021).

Idealnya, sesuai tugas perkembangan, seseorang yang telah memasuki masa remaja adalah meninggalkan sikap dan perilaku yang naif guna mencapai perilaku dan kemampuan berperilaku orang dewasa seperti dapat mengatur waktu dengan baik dan mencapai kemandirian emosional (Hurlock, 2003). Selain itu kecakapan mengelola stress diyakini sebagai penentu performa akademik dan kesehatan

mental mahasiswa (Alzaeem & Carter dalam Wahyuni, 2017). Kemudian mahasiswa yang pada rentang usianya mulai menginjak fase remaja akhir, diharapkan mampu mengatasi stres akademik dengan cara yang positif. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Sari (2010) menunjukkan bahwa remaja akhir (mahasiswa) cenderung menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi masalah. Ketika tidak mampu mengembangkan *problem focused coping* menyebabkan individu tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi namun menambah berat beban masalah.

Adapun penyebab stres akademik menurut Gadzelle dan Baloglu (2012) ada dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa frustrasi, konflik dalam diri, dan *self imposed* atau bagaimana mahasiswa membebani dirinya sendiri untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Faktor eksternal terdiri dari kondisi keluarga, tuntutan akademik, tekanan atau dukungan sosial teman, serta lingkungan fisik (Aryani, 2016). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa penyebab stres pada mahasiswa ialah faktor intrapersonal (38%), lingkungan (28%), interpersonal (19%), dan akademik (15%) (Ross, Niebling & Heckert dalam Ramandani, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ernawati (2015), stres akademik disebabkan oleh faktor dukungan sosial dengan presentase 13,1% dan 86,9% sisanya diakibatkan oleh faktor lain. Hasil penelitian dari Oktavia dkk (2019) juga menyatakan bahwa stres akademik ini ditentukan dengan berbagai faktor tertentu, di antaranya ialah faktor eksternal dan juga faktor internal. Terdapat berbagai faktor internal di dalamnya, dalam hal ini mencakup dengan *hardiness*, motivasi dan juga *self efficacy*. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan

sosial (Oktavia dkk, 2019). Faktor yang dapat memberi pengaruh terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terdiri dari faktor eksternal dan internal (Rosyad, 2019). Faktor internal berupa kemampuan dari dalam diri mahasiswa sedangkan faktor eksternal berupa dukungan sosial dari lingkungan dan dukungan finansial (Broto, 2016).

Weiten dan Lloyd (dalam Dong-Mei, 2015) menjelaskan bahwasannya dukungan sosial ini didefinisikan sebagai satu dari berbagai faktor yang dapat memberi pengaruh terhadap penurunan stres akademik. Dukungan sosial menjadi faktor yang sangat efektif untuk mengatasi stres pada diri mahasiswa (Widyanto, 2013). Walaupun faktor dukungan sosial dapat menurunkan tingkat stres akademik, tetapi faktor tersebut menjadi penyebab terbesar dari stres yang dialami oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi (Lawson & Fuehrer, 2001). Hal tersebut sesuai dengan wawancara awal dengan mahasiswa UIN Sunan Kalijaga, mereka merasa penyebab terbesar dari stres yang sering mereka rasakan selama proses skripsian ialah dukungan sosial. Berdasarkan penuturan SK *“ya biasa pe orang-orang sekitarku bikin pusing ditanyain kapan lulus? udah kerja? padahal mumet skripsian dosbingku slowrespon, selain itu faktor orang tua yang selalu nyuruh cepet-cepet nyelesaiin tapi gak sejalan sama dosenku yang slow banget, stres pe pokoke”*. Sedangkan RN mengatakan *“faktor sing paling berpengaruh neng stres ki mental karo kondisi lingkungan sekitar pe”*. Hampir sama dengan perkataan SK, HA juga mengatakan *“sing marai stres ki yo lingkungan sing garapane gur takok wae, kapan lulus? wong tuo ya ngakon cepet lulus, saben bar ditakoni ngono rasane uring-uringan”*. Sedangkan WP mengatakan *“Moco jurnal terutama*

*inggris, terus mikir kepiye olehe parafrase. Jujur wae lak aku bar putus dadi aku kacau banget berbulan2 ora nyentok skripsi. Trus ndelok progress konco liyane makin buat aku kacau, dudu malah termotivasi tp aku malah down ngono. Wong aku sampe sebulan prei ora sosmed an, nek ngerti progress e koncoku aku malah sedih”.*

Menurut Sarafino & Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial ini dapat didefinisikan sebagai bentuk dari kenyamanan, kepedulian, bantuan dan juga penghargaan yang didapatkan dari orang lain. Cohen dan Wills (dalam Maslihah, 2011) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu bentuk dukungan dan pertolongan yang diperoleh dari interaksi dengan orang lain. Dukungan sosial dapat berupa keberadaan, ketersediaan, dan kepedulian dari orang-orang terdekatnya (Sarason dalam Kumalasari, 2012). Menurut Cobb (dalam Maslihah, 2011), dukungan sosial berbentuk perhatian, penghargaan, kepedulian, dan yang dirasakan seseorang dari orang-orang disekitarnya. Baron dan Byrne (dalam Prasetyo & Rahmasari, 2016) menjelaskan bahwa dukungan sosial ini didefinisikan sebagai bentuk kenyamanan yang berupa kenyamanan mental dan juga kenyamanan fisik yang didapat dari orang-orang terdekat.

Antara dukungan sosial dan stres akademik terdapat hubungan yang berbanding terbalik dimana jika dukungan sosial yang diberikan semakin tinggi maka stres akademik akan semakin berkurang begitupun sebaliknya (Ernawati, 2015). Dukungan sosial yang diberikan orang-orang terdekat kepada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi bisa menghindarkan mahasiswa dari stres akademik (Astuti dan Hartati, 2013). Adanya dukungan sosial yang diberikan, memberikan



manfaat yang besar bagi mahasiswa yang mengalami stres ketika mengerjakan skripsi. Apabila mendapatkan dukungan sosial, maka mahasiswa menjadi nyaman, merasa diperhatikan, dan bersemangat mengerjakan skripsi (Astuti dan Hartati, 2013). Hal tersebut sejalan dengan teori Smith dan Renk (2007), dimana dukungan sosial yang berasal dari orang sekitar kepada mahasiswa akan menentukan tingkat stres akademik yang dialaminya.

Berdasarkan fenomena diatas, menurut peneliti stres akademik dan dukungan sosial sangat penting untuk diteliti terutama di era pandemi Covid-19 seperti ini yang mana terjadi banyak perubahan gaya belajar khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang dihimbau untuk selalu bimbingan skripsi *via online*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19.

### **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selama masa pandemi Covid-19 di UIN Sunan Kalijaga?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selama masa pandemi Covid-19 di UIN Sunan Kalijaga.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu:

## 1. Manfaat Teoritis

Secara teori, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi klinis yang berkaitan dengan dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19 sehingga dapat dijadikan sebagai tambahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan gambaran deskriptif mengenai hubungan dukungan sosial dan stres akademik sehingga mahasiswa tingkat akhir dapat mengelola stres yang dialami ketika sedang mengerjakan skripsi.

### b. Bagi Perguruan Tinggi

Adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan perguruan tinggi dalam menyusun kebijakan untuk mencegah stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menambah referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya penelitian yang berkaitan dengan peran dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa.

### E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini meneliti mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19. Peneliti akan melihat hubungan kedua variabel tersebut menggunakan metode kuantitatif. Beberapa penelitian tentang stres akademik dan dukungan sosial sudah banyak dilakukan. Adapun beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian ini yaitu:

1. Rahayu dkk, (2021) meneliti tentang pengaruh stres akademik terhadap resiliensi pada remaja di masa pandemi covid-19, dimana subjek dari penelitian tersebut yaitu sebanyak 2930 remaja di Indonesia. Skala yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu *Student Life Stres Inventory* (SLSI) (Gadzella & Masten, 2005) yang diterjemahkan oleh Wardhani & Imawati (2020) untuk mengukur stres akademik dan resiliensi diukur dengan skala Resiliensi menggunakan *Child and Youth Resilience Measurement Revised* (CYRM-R) yang telah diadaptasi kedalam konteks budaya Indonesia (Borualogo & Jefferies, 2019). Metode analisis data dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah semakin tinggi stres akademik maka kemampuan resiliensi remaja akan menurun begitupun sebaliknya jika stres akademik rendah maka kemampuan resiliensi remaja tinggi.
2. Rahadiasyah dan Chusairi (2021), meneliti tentang pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Subjek dari penelitian tersebut yaitu sebanyak 164 mahasiswa yang sedang

menulis skripsi. Dukungan sosial teman sebaya diukur dengan skala yang diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2017) berdasarkan dimensi dukungan sosial oleh Taylor (2003). Tingkat stres akademik diukur dengan skala yang dibuat berdasarkan dimensi tingkat stres menurut Maramis (2009 dalam Sulistyowati, 2016). Analisis data yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu analisis regresi linier sederhana. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

3. Lestari (2021), penelitian ini membahas mengenai hubungan kecerdasan emosional dan stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Subjek dalam penelitian tersebut yaitu sebanyak 80 mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2011 dan 2012. Kecerdasan emosional diukur dengan skala yang disusun berdasarkan teori Goleman (2002), sedangkan stres diukur dengan skala yang dibuat berdasarkan aspek stres dari teori Solomon dan Rothblum (1989). Metode analisis data dalam penelitian tersebut adalah analisis product moment. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres dalam menyusun skripsi.
4. Hidayat dkk (2021), meneliti tentang pengaruh *self efficacy*, *self esteem*, dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. Subjek dalam penelitian tersebut yaitu sebanyak 86 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan

Konseling. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *self efficacy*, *self esteem*, dukungan sosial, dan stres akademik yang sudah diadaptasi dari *Morgan-Jinks Students Efficacy Scale* (MJSES), *Self Esteem Inventory* (SEI), *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL), dan skala stres akademik. Analisis yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu analisis regresi linier berganda. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah (1) *self efficacy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik; (2) *self esteem* memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap stres akademik; (3) dukungan sosial dapat mengurangi stres akademik mahasiswa; dan (4) stres akademik dipengaruhi oleh dukungan sosial, *self efficacy*, dan *self esteem*.

5. Fauziah. N. M (2021), meneliti tentang hubungan antara religiusitas dengan stres akademik pada santri pondok pesantren Fajar Islam Nusantara Medan. Subjek dari penelitian ini adalah 80 santri pondok pesantren Fajar Islam Nusantara Medan. Religiusitas diukur dengan skala religiusitas yang disusun peneliti berdasarkan dimensi religiusitas menurut Mahudin dkk (2006), sedangkan stres akademik diukur menggunakan skala stres akademik yang disusun peneliti berdasarkan aspek stres akademik menurut Robotham (2008). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *pearson product moment*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan stres akademik pada santri. Semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah tingkat stres yang dialami, begitupun sebaliknya.

6. Mufidah. N. L (2021), meneliti tentang hubungan antara *hardiness* dengan stress dengan stres akademik pada mahasiswa. Subjek dari penelitian tersebut yaitu sebanyak 380 orang mahasiswa. Skala yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu skala *hardiness* yang disusun berdasarkan pada teori Kobasa (1979) dan skala stres akademik yang disusun berdasarkan teori Busari (2011). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu analisis *spearman rho*. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah semakin tinggi *hardiness*, maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa.
7. Alam. N. A (2021), meneliti tentang hubungan antara dukungan sosial orang tua dan stres akademik siswa SMA selama pembelajaran daring di masa pandemi. Subjek dari penelitian tersebut yaitu 118 siswa SMA. Skala yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu skala dukungan sosial orang tua yang dikembangkan Wulandari (2014) dan skala stres akademik dari Winarni (2005). Metode analisis data menggunakan analisis product momen “Karl person”. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah semakin tinggi dukungan sosial orang tua, maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orang tua maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa.
8. Ardiarna dan Kusumawati (2020), meneliti tentang pengaruh pembelajaran online terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. Subjek dari penelitian tersebut yaitu sebanyak 285 mahasiswa S1 di Pulau Jawa. Skala



yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah *Educational Stres Scale for Adolescent* (ESSA). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu *cross sectional*. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah pembelajaran daring selama pandemi mengakibatkan stres akademik pada mahasiswa.

9. Ramachandiran dan Dhanapal (2018), meneliti tentang stres akademik dikalangan mahasiswa. Subjek dari penelitian tersebut yaitu sebanyak 124 mahasiswa salah satu universitas swasta di Malaysia. Skala yang digunakan adalah *Perceived Scale Test* (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck dan Mermelstein (1983) untuk mengukur stres akademik. Metode analisis data yang digunakan adalah metode analisis korelasi Product Moment Pearson. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang dengan presentasi 78,2%.
10. Khoiril Anwar (2018), topik dalam penelitian ini adalah hubungan regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa baru. Subjek dalam penelitian tersebut yaitu sebanyak 164 mahasiswa baru fakultas Ilmu Sosial Humaniora UIN Sunan Kalijaga. Regulasi emosi diukur dengan skala yang dibuat berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi menurut Tompson (Kostiuk, 2002). Stres akademik diukur dengan *Scale for Assesing Academic Stres* (SAAS). Metode analisis data menggunakan uji korelasi *spearman*. Kesimpulan yang didapat dari penelitian tersebut yaitu terdapat korelasi negatif yang signifikan antara stres akademik dan regulasi emosi.

11. Mufidah (2017), meneliti mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa bidik misi dalam mediasi efikasi diri. Subjek dalam penelitian tersebut yaitu sebanyak 50 mahasiswa bidikmisi UIN Malang. Dukungan sosial diukur dengan dengan skala yang dibuat berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2012), resiliensi diukur dengan skala milik Connor dan Davidson, sedangkan Efikasi diri diukur dengan skala yang dibuat berdasarkan teori Bandura. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah uji korelasi *product moment*. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan yang positif antara hubungan dukungan sosial dengan resiliensi yang dimediasi dengan resiliensi.

Suatu penelitian harus memiliki keaslian penelitian (topik, teori, alat ukur, dan subjek) sebagai bukti bahwa penelitian tersebut bukanlah hasil plagiarisme dari penelitian sebelumnya. Adapun keaslian penelitian ini terletak pada:

#### 1. Topik

Topik penelitian dalam penelitian ini adalah stres akademik dan dukungan sosial. Berdasarkan kajian literatur dan penelitian yang dipaparkan di atas, kedua variable ini sudah banyak diteliti, sehingga peneliti berusaha meneliti kedua variabel tersebut dalam konteks yang berbeda dengan sumber stres yang khas yaitu dalam konteks pembelajaran daring sebagai dampak dari adanya pandemi Covid-19.

## 2. Teori

Teori stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori stres akademik dari Busari (2011), sedangkan teori dukungan sosial yang digunakan adalah teori dukungan sosial dari Sarafino & Smith (2011). Sesuai kajian literatur dan penelitian yang sudah ada, kedua teori ini sudah pernah digunakan sebelumnya. Peneliti memutuskan menggunakan kedua teori ini karena sangat relevan dengan tema penelitian ini.

## 3. Alat Ukur

Alat ukur stres akademik dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang dibuat peneliti berdasarkan aspek-aspek stres akademik menurut Busari (2011). Sedangkan alat ukur yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial adalah alat ukur yang disusun peneliti sesuai dengan aspek-aspek akademik menurut Sarafino & Smith (2011).

## 4. Subjek

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada subjek penelitian. Semakin tinggi dukungan sosial pada subjek penelitian, maka semakin rendah tingkat stres akademik dalam mengerjakan skripsi. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial pada subjek penelitian, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selama masa pandemi Covid-19 di UIN Sunan Kalijaga.
2. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara stress akademik pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan

#### **B. Saran**

1. Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, penelitian ini diharapkan memberikan gambaran deskriptif mengenai hubungan dukungan sosial dan stres akademik. Sehingga mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mampu memilih lingkungan sosial yang mendukung proses pengerjaan skripsi. Dengan demikian dapat meminimalisir dampak negatif dari stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Bagi perguruan tinggi, dengan adanya penelitian ini diharapkan perguruan tinggi mampu meningkatkan dukungan sosial bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan cara mendorong dosen pembimbing skripsi untuk membangun relasi yang empatik dgn mahasiswa bimbingan dan mendorong pihak biro skripsi untuk membentuk *supporting team* skripsi.

3. Bagi orang tua, diharapkan orang tua memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang dapat berupa kepedulian terhadap skripsi anaknya, penghargaan atas setiap pencapaian anaknya, memberikan dana dan fasilitas apabila anaknya membutuhkan, serta memberi saran dan motivasi.
4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan pada mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga, sehingga penelitian kedepan disarankan untuk memperbesar populasi & sampling, mengembangkan penelitian eksperimental, melakukan analisis yang lebih mendalam, meneliti variabel lain yang dapat berperan pada stres akademik serta strategi untuk mengatasinya

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A. H & Zikra (2019). Students Academic Stres and Implications in Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3): 1-7.
- Agus, M. H. (1994). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Alam, A. N. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tuan dan Stres Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring. Skripsi. UIN Sunan Kalijaga.
- Aloia, L., Susan, McTigue., & Megan (2019). Buffering Against Sources Of Academic Stres: The Influence of Supportive Informational and Emotional Communication on Psychological Well-Being. *Communication Research Reports*, 36(2): 126-135.
- Andarini, S. R & Fatma, A (2013). Hubungan antara Disstres dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, 3(2): 159-179.
- Andharini, A. J & Nurwidawati, D. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Siswa Akselerasi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2): 1-5.
- Apollo & Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Jurnal Widya Warta*, 02, 255-271.
- Ardiarna, F & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2): 139-150
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat pandemi Covid 19 Terhadap Mahasiswa. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2): 99-108.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Aula, N. A & Leonard. T. (2017). Hubungan antara Academic Stres dengan Problematic Internet pada Mahasiswa di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 6(3): 67-76.
- 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.
- Barseli, M., Ildil, I., & Fitria, L. (2020). Stres akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2): 95-99.
- Bhargav, N & Tiwari. (2020). A Study on Correlation among Academic Stres and Role of Social Support System in School Students. *Palarch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 17(6): 14143-14156
- Broto, H. D. F. C. (2016). Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma). Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Busari, A. (2011). Validation of Student Academic Stress Scale (SASS). *European Journal of Social Sciences*, 21(1): 94-105.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The Psychological Impact of the COVID-19 Epidemic on College Students in China. *Journal Psychiatry Research*, 287: 112934.
- Da'awi, M. M & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1): 67-75.



- Dong-Mei, Su., Ning, Hong., Su, Fan., Yu-ying, Kong., Fan-ying., & Li, Qiu-jie. (2015). Occupational Stress and Coping Strategies Among Emergency Department Nurses of China. *Archives of Psychiatric Nursing*, 29(4): 208-212.
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid 19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. Edukatif. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1): 55-61.
- Ernawati, R & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik pada Siswa SMK yang menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Feldt, R. C & Updegraff, C (2013). Gender Invariance Of The College Student Stress Scale. *Psychological Reports*, 113(2): 486-489.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2): 81-89.
- Gamayanti, W., Mahardianisa., & Syaifei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1):115-130.
- Glozah, F. (2013). Effect of Academic Stress and Perceived Social Support on The Psychological Wellbeing of Adolescents In Ghana. *Journal of Medical Psychology*, 2(4):143-150.
- Govaerst, S & Gregoire, J. (2004). Stressful Academic Situations: Study on Appraisal Variables in Adolescence. *European Review of Applied Psychology*, 54(4): 261–271.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Siswa Sekolah Plus. *Psikologika*, 7(13): 53-68.
- Hafifah, N., Widiyanti, E., & Wahdiyanti, R.H. (2017). Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggal Dewi Malang. *Nursing News*, 2(3): 220–229.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S.R. (2020). Analisis tingkat Stres Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1): 10-14.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan*, 6(4): 635-642.
- <https://covid19.go.id/>. Diakses 6 Oktober 2021.
- PRMN. (2021). “Diduga Stres Karena Skripsi, Mahasiswa di Malang Menangis Sesenggukan hingga Coba Bunuh Diri”. Diunduh dari <https://www.pikiran-rakyat.com/teknologi/pr-012514901/diduga-stres-karena-skripsi-mahasiswa-di-malang-menangis-sesenggukan-hingga-coba-bunuh-diri%20diakses%206%20Oktober%202021>. Pada Tanggal 6 Oktober 2021.
- Hafida, S. I. (2021). “Stress Karena Skripsi, Wanita ini Nangis dan Mengeluh Setiap Hari”. Diunduh dari <https://hot.liputan6.com/read/4482588/stres-karena-skripsi-wanita-ini-nangis-dan-mengeluh-setiap-hari>. Pada Tanggal 6 Oktober 2021.
- WHO. (2020). Statement on the Second Meeting of the International Health Regulation (2005) Emergency Committee Regarding the Outbreak of Novel Coronavirus (2019-nCoV). Diunduh dari [https://www.who.int/news/item/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/news/item/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov)). Pada Tanggal 6 Oktober 2022.



- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Indriyani, S & Handayani, N. S. (2018). Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2): 153-160.
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of Academic Stres Among College Students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41-55.
- Karwati, E. (2014). Pengaruh Pembelajaran Elektronik (e-learning) terhadap Mutu Belajar Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 17(1): 41-54.
- Keppres No. 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Alam Penyebaran COVID-19 sebagai Bencana Nasional.
- Kintama, A. Y. (2020). Bimbingan Skripsi Daring Selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa PGSD UWKS: Hambatan Dan Solusi. Skripsi. Surabaya: Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
- Kumalasari, F & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1): 21-31.
- Lawson, T. J. & Fuehrer, A. (2001). The Role of Social Support in Moderating the Stres that First Year Graduate Students Experience. *Education*, 110(2).
- Lestari, S. D (2021). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta.
- Lewnard, J. A & Nathan, L. (2020). Scientific and Ethical Basis of Social Distancing Interventions Against COVID 19. *The Lancet Infectious Diseases Journal*, 20(6): 631-633.
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Dukungan Sosial di Lingkungan Sekolah dan prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2): 103-114.
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Mahasiswa Bidik Misi dalam Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2): 68-74.
- Mufidah, N. L. (2021). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta.
- Napitupulu, M. R. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Kepuasan Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(1): 23-33.
- Norma, W. E, & Hartiningsih, S. S. (2021). Faktor Penyebab, Tingkat Stres dan Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4): 625-634.
- Nugroho, J. S. (2013). *Perilaku Konsumen Perspektif Kontemporer pada Motif, Tujuan, dan Keinginan Konsumen*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Olejnuk, S. N. L & Holschuh, J. P. (2007). *College Rules 2nd Edition How to Study Survive, and Succeed in College*. New York: Macmillan Publishing.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., & Wulandari, H. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142-149.
- Prasetyo, B. K & Rahmasari, D. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Motivasi Belajar pada Siswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1): 1-9.
- Purwadi. (2020). The Role of Parents' Social Support and Self-Efficacy Towards Academic Stres. *International Journal of Management and Humanities*, 4(11), 1-6.

- Purwati, M & Rahmadani, A. (2018). Hubungan antara Kelekatan pada Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, (2)7: 28-39.
- Rahmandani, A. (2015). Pemaafan dan aspek Kognitif dari Stres Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat Dua. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2): 118-128.
- Ramachandiran, M & Dhanapal, S (2018). Academic Stress Among University Students: A Quantitative Study of Generation Y and Z's Perception. *Pertanika Journal Social Science and & Humanities*, 26 (3): 2115-2128.
- Redityani, N. L. P. A & Susilawati, L. K. P. A (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap *Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1): 86-94.
- Rohmah, Q (2017). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang: Malang.
- Rohmatillah, W & Kholifah, N (2021). Stres Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1): 38-52.
- Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta dalam Menyusun Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *Jurnal Cahaya Pendidikan*, 5(1): 56-64.
- Sadikin, A & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(2): 214-224.
- Sarafino, E. P, & Timothy, W. S. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Sinaga, M. A. J (2015). Stres akademik antara anak taman kanak-kanak yang mendapatkan pengajaran membaca dan tidak mendapat pengajaran membaca. *Jurnal Pendidikan*, 3 (5): 143.
- Sohrabi C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., & Agha, R. (2020). World Health Organization Declares Global Emergency: A review of the 2019 Novel Coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, 76: 71-75.
- Susanti, R., Maulidina, S., Ulfah, M., & Nabila, A. (2021). Pandemi dan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Kuliah: Studi Analitik pada Mahasiswa FKM Universitas Mulawarman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 3(1): 1-8.
- Syarifudin, S. A. (2020). Implementasi Pembelajaran Daring untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Sebagai Dampak Diterapkannya Social Distancing. *Metalingua Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia*, 5(1): 31-34.
- Tasalim, R & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia Indonesia.
- Thawabieh, A. M & Naour, A. (2012). Assessing Stress among University Students. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(2): 110-116.
- Widyanto, F. C & Triwibowo, C. (2013). *Trend Disease Trend Penyakit Saat Ini*. Jakarta: Trans Info Media.
- Welsh, J. (2009). The Impacts of Personal Counseling on Stress, Academic Success, and Retention in Community College Students. *Master of Social Work Journal*, 2(98): 1-46.

- Winata, M. R. (2017). Penurunan Stres Akademik Menggunakan Teknik Relaksasi-Afirmas Diri Ditinjau dari Jenis Kelamin. Thesis. Universitas 17 Agustus 1945 Banyuwangi.
- Yusuf, N. M & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 3(2): 235-239.
- Zavatkey, D. (2015). Social Suport and Community College Student Academic Presistence. *NERA Conference Proceedings 2015*. 3.
- Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic Stres, Physical Activity, Sleep, and Mental Health among Chinese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14): 1-9.

