



E-ISSN : 2808-2672 P-ISSN : 2302-1349

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FK UNSRAT
Jurnal Keperawatan

Volume 12, No 1, Februari 2024, (Hal. 8 - 17)



DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA KEPERAWATAN SELAMA PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19

Zidni Nuris Yuhbaba^{a*}, M.Elyas Arif Budiman^b, Achmad Sya'id^c, Ayasah Pratita Kirana^d

^{a-d} Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi (Indonesia)

*Corresponding author: elyasarifbudiman@uds.ac.id

Abstract

Background :The Covid-19 pandemic has had an impact on the world of education, namely the change in online learning methods implemented by the government has caused students to experience academic stress. Social support is one way to reduce students' academic stress levels during online learning. **Aim** :The aim of this research is to determine the relationship between social support and students' academic stress levels during online learning during the Covid-19 pandemic. **Methods** :The method used was a cross sectional design and a research sample of 235 respondents using the Stratified Random Sampling technique. This research was conducted online using a social support instrument, namely the MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) questionnaire and an academic stress level instrument, namely the PASS (Perception of Academic Stress Scale) questionnaire. Data analysis uses Spearman rank correlation. **Results** :The results of this research show that $p < 0.05$ with a significant value of $p = 0.00$ and a correlation coefficient (r) = -613 so that there is a relationship between social support and students' academic stress levels which protect them during online learning during the Covid-19 pandemic. Covid-19 with a strong correlation between the 2 variables. **Conclusion** : Social support obtained from parents, friends and special people has an important role and positive influence on reducing academic stress levels in students during online learning during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Academic Stress ; Corona Virus Disease 2019; Online Learning; Social Support; Strudents

Abstrak

Latar Belakang :Pandemi Covid-19 memberikan dampak pada dunia pendidikan yaitu perubahan metode pembelajaran secara online yang diberlakukan oleh pemerintah membuat mahasiswa mengalami stres akademik. Dukungan sosial merupakan salah satu cara untuk mengurangi tingkatan stres akademik mahasiswa selama pembelajaran online. **Tujuan** :untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. **Metode** :Metode yang digunakan yaitu dengan desain cross sectional dan sampel penelitian sebanyak 235 responden dengan teknik Stratified Random Sampling. Penelitian ini dilakukan secara online dengan menggunakan instrumen dukungan sosial yaitu kuesioner MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Sosial Support) dan instrumen tingkat stres akademik yaitu kuesioner PASS (Perception of Academic Stress Scale). Analisa data menggunakan korelasi Spearman rank. **Hasil** :Hasil dari penelitian ini menunjukkan d hasil $p < 0,05$ dengan nilai signifikan $p=0,00$ dan nilai koefisien korelasi(r)= -613 sehingga terdapat hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik

mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19 dengan korelasi hubungan yang kuat antar 2 variabel. **Kesimpulan** : Dukungan sosial yang didapatkan dari orang tua, teman, dan orang spesial memiliki peranan yang penting dan pengaruh yang positif terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19.

Kata kunci: Corona Virus 2019 ; Dukungan Sosial; Mahasiswa; Pembelajaran Online; Stres Akademik;

PENDAHULUAN

Pandemi *Corona Virus 2019* (Covid-19) dapat menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran bagi semua orang. Pandemi Covid-19 juga dapat menyebabkan peningkatan frekuensi masalah kesehatan mental (Lai et al., 2020). Pemerintah mengeluarkan surat edaran yang memerintahkan untuk semua aktivitas pembelajaran dilakukan secara daring. Perubahan metode pembelajaran membuat banyak mahasiswa mengeluh dalam menurunnya minat belajar, menjadi malas, ketidakpahaman materi yang disampaikan, sulit berkonsentrasi, terkendalanya jaringan saat pembelajaran dan timbulnya perasaan stres (Angelica & Tambunan, 2021). Penyebab stres pada mahasiswa disebabkan karena ketidakmampuan dalam beradaptasi dengan keadaan yang dialami. Banyaknya tuntutan akademik yang harus diselesaikan dapat membuat mahasiswa mengalami stres akademik (Rihartini, 2021).

Organisasi Pendidikan Ilmu Pengetahuan dan Kebudayaan PBB (UNESCO) berpendapat bahwa pandemi Covid-19 telah mengganggu proses pembelajaran di seluruh dunia (Purwanto et al., 2020). Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres akademik akibat pandemi Covid-19 sebanyak 38%-71%, sedangkan di Asia sebanyak 39,6%-61,3% (Sarandra, 2020). Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik pada masa pandemi Covid-19 di Indonesia sebanyak 36,7%-71,6% (Wijayanti et al., 2021). Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin didapatkan sebanyak 90% mengalami tingkat stres akademik berat pada tahun pertama perkuliahan, 89% mengalami tingkat stres berat pada tahun perkuliahan kedua dan 73% mengalami tingkat stres berat pada perkuliahan tahun ketiga (Rosyidah et al., 2020).

Stres akademik akan berdampak pada indeks prestasi (IP) yang dimiliki mahasiswa (Merry & Mamahit, 2020). Stres akademik dapat menimbulkan dampak pada pikiran, perilaku dan emosi. Dampak pada pikiran akan menyebabkan mahasiswa mengalami sulitnya dalam berkonsentrasi, mengacaukan pikiran saat melakukan aktivitas, melakukan prokrastinasi, cemas dan takut. Stres akademik juga dapat memberikan efek psikologis, salah satunya yaitu kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh banyaknya pikiran yang mengganggu dan dapat menyebabkan kecemasan dan tekanan (Norma et al., 2021). Perubahan sistem pembelajaran secara online, perubahan jam perkuliahan yang berlangsung dari pagi hingga malam dan beban tugas yang diberikan oleh dosen saat perkuliahan online saat masa pandemi Covid-19 dapat menyebabkan meningkatnya *stressor* pada mahasiswa (Livana et al., 2020).

Mahasiswa yang mengambil jurusan keperawatan tidak jauh berbeda dengan mahasiswa lain, mahasiswa keperawatan juga mengalami tekanan dalam masalah akademik yang mengakibatkan stres akademik dengan pendidikan yang dijalannya. Mahasiswa keperawatan memiliki beban belajar yang cukup berat, selain melakukan kegiatan akademik mereka juga harus mengikuti kegiatan praktik klinik dan observasi setiap pergantian mata kuliah, pembuatan laporan hasil observasi, tugas kuliah yang diberikan dosen, mengikuti praktikum dan masih banyak lagi sehingga membuat mereka harus menjaga keseimbangan dalam kehidupan menuju

pribadi yang lebih dewasa (Rosyidah et al., 2020). Dampak dari perubahan sistem pembelajaran, seringkali kegiatan pembelajaran praktikum dan klinik secara daring ini mengalami berbagai kendala. Bentuk pembelajaran pada umumnya hanya berupa demonstrasi yang diunggah dalam bentuk video. Keterbatasan peralatan yang dimiliki individu, otomatis menjadi hambatan untuk mengeksplorasi kemampuan mahasiswa dalam mendemonstrasikan skillnya secara maksimal. Lain halnya saat praktikum dilaksanakan secara luring, mahasiswa dapat menggunakan boneka phantom ataupun terhadap pasien secara langsung akan memberikan pengalaman yang terbaik dari segi pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotor) (Suparto et al., 2021).

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami stres akademik disebabkan karena mereka menilai adanya tuntutan akademik yang cukup tinggi pada dirinya. Tuntutan akademik tersebut berkaitan dengan adanya ekspektasi akademik, adanya tuntutan perkuliahan, dan adanya persepsi dirinya yang kurang mampu dalam memenuhi tuntutan akademik yang sedang ditempuh. Solusi dari pemerintah terkait dengan stres akademik yang banyak dialami oleh mahasiswa, mahasiswa dapat melakukan hal-hal sederhana yang bisa mencegah dan mengurangi tingkat stres diantaranya seperti olahraga atau aktivitas fisik, istirahat yang cukup, melakukan hobi yang disukai dan harus tetap bersosialisasi meskipun secara virtual dan pemberian kuota internet kepada setiap mahasiswa. Mahasiswa juga membutuhkan orang lain untuk mendukung dan memberi dorongan semangat dalam menghadapi tekanan dan stres akademik yang dialami.

Terdapat banyak faktor yang dapat menurunkan tingkat stres, salah satunya adalah dukungan sosial (Salmon & Santi, 2021). Dukungan sosial merupakan suatu bentuk perhatian, kepedulian, penghargaan, rasa nyaman, ketenangan dan bantuan yang diberikan kepada orang lain, baik secara individu maupun kelompok (Nugraha, 2020). Dukungan sosial membuat seseorang merasa nyaman, didukung, dicintai ketika dalam kondisi stres, membangkitkan harga diri, kompeten, bernilai dan membuat seseorang merasa mampu dalam menghadapi rintangan saat melakukan kegiatan (Rahadiansyah & Chusairi, 2021). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. Peneliti berharap adanya penelitian ini dapat menjadi masukan yang bermanfaat untuk mengatasi stres akademik selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2022 di Universitas dr. Soebandi Jember. Pengambilan data dilakukan secara online dengan menyebarkan kuesioner melalui google form ke setiap grup kelas angkatan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi angkatan 2019-2021. Besar sampel sebanyak 235 responden diambil dengan menggunakan teknik probabilitas sampling yaitu stratified random sampling dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2019-2021 yang bersedia menjadi responden dan sedang mengikuti pembelajaran secara online di masa pandemi Covid-19. Variabel dalam penelitian ini adalah dukungan sosial (variabel independen) dan tingkat stres akademik (variabel dependen). Instrumen dalam penelitian ini meliputi kuesioner dukungan sosial yaitu MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Sosial Support) dan kuesioner tingkat stres akademik yaitu

PASS (Perception of Academic Stress Scale) yang telah diuji validitas dan reabilitasnya dengan hasil nilai diatas 698-987. Penelitian ini juga telah mendapatkan layak etik dari KEPK Universitas dr. Soebandi pada tanggal 16 Juni 2022 dengan nomor: 235/KEPK/UDS/VI/2022. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat untuk menganalisis data kategori usia, jenis kelamin dan angkatan menggunakan distribusi frekuensi dengan ukuran persentase dan analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19 dengan menggunakan uji korelasional spearman rank dengan menghitung nilai koefisien korelasinya.

HASIL

Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan usia, jenis kelamin dan angkatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Angkatan

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentasi (%)
Usia		
18-20	176	74,9
21-23	59	25,1
Total	235	100,0
Jenis Kelamin		
Perempuan	191	81,3
Laki-laki	44	18,7
Total	235	100,0
Angkatan		
2019	70	29,8
2020	69	29,4
2021	96	40,8
Total	235	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa data distribusi usia responden pada penelitian ini usia 18-20 tahun merupakan responden terbanyak yaitu 176 orang (74,9%), mayoritas responden yang mengikuti penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah responden sebanyak 191 orang (81,3%) dan angkatan 2021 merupakan responden terbanyak yaitu 96 orang (40,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Sosial

Dukungan Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	18	7,7
Sedang	164	69,8
Tinggi	53	22,6
Total	235	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa dukungan sosial mahasiswa keperawatan dengan kategori persentase paling tinggi berada pada kategori sedang yaitu 164 orang (69,8%), pada kategori rendah yaitu 18 orang (7,7%), pada kategori tinggi yaitu 53 orang (22,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik

Tingkat Stres Akademik	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	104	44,3
Sedang	129	54,9
Berat	2	9,0
Total	235	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa kelompok yang mengalami stres akademik tingkat sedang selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19 merupakan kelompok dengan jumlah responden terbanyak yaitu 129 orang (54,9%), pada kategori tingkat ringan 104 orang (44,3%) dan pada kategori tingkat berat 2 orang (9,0%).

Tabel 4. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19

	<i>p value</i>	<i>Correlation Coefficient</i>
Dukungan Sosial Tingkat Stres Akademik	0,00	-0,613

Tabel 4 menunjukkan bahwa *p value* 0,00 yang berada di bawah 0,05 ($0,00 < 0,05$). *Correlation Coefficient* ditemukan sebesar -0,613 dengan $n=235$, (r) tabel = 0,13 yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan dan terdapat nilai kolerasi yaitu adanya hubungan kuat antar 2 variabel.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didapatkan data bahwa sebagian besar dukungan sosial pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember berada pada kategori sedang. Dukungan sosial pada penelitian ini meliputi dukungan sosial orang tua, teman dan orang spesial. Dukungan sosial dianggap penting untuk dimiliki mahasiswa dan merupakan kebutuhan bagi setiap individu. Umumnya mahasiswa membutuhkan dukungan sosial yaitu kasih sayang dan dicintai sebagai bentuk seseorang tersebut merasa dihargai dan adanya rasa peduli dari lingkungan sekitarnya (Rohmadini et al., 2019).

Dukungan sosial orang tua merupakan sumber yang paling berpengaruh dalam pemberian dukungan, karena adanya ikatan hubungan yang erat antara orang tua dan anak sehingga memiliki kedekatan secara emosi melalui pemberian motivasi, perhatian, kepedulian dan kasih sayangnya, bantuan yang didapatkan dari orang tua dapat membantu individu dalam membuat keputusan (Zimet) (Hastari, 2018). Sejalan dengan penelitian Levitt, Webber dan Grucci menjelaskan bahwa dukungan dari orang tua merupakan dukungan sosial pertama yang dapat diterima oleh seseorang karena orang tua adalah orang terdekat yang berada di lingkungan paling dekat dengan individu tersebut dan memiliki kemungkinan besar dapat memberikan bantuan dalam mengatasi suatu masalah yang sedang dialami (Rihartini, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Mustafa juga menyatakan bahwa dukungan dari orang tua memiliki peranan yang penting dalam menentukan performa diri anak di dalam dunia pendidikan dan di dalam karirnya (Gunandar & Utami, 2019).

Dukungan sosial teman sebaya juga berpengaruh dalam proses pembelajaran dan bisa didapatkan dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, informatif dan instrumental yang akan menciptakan perasaan nyaman pada individu dan akan merasa dipedulikan, dan dapat meminta bantuan maupun pertolongan ketika dalam menyelesaikan masalah. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Basar didapatkan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi disebabkan karena adanya hubungan keakraban antar individu, perasaan saling mengerti dan rasa kebersamaan yang tinggi dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mahasiswa selama pembelajaran daring, sehingga berdampak positif kepada setiap individu untuk membangun kepercayaan diri dan memperbaiki prestasi dalam akademiknya (Basar et al., 2021). Terakhir, dukungan sosial yang didapatkan dari orang spesial dapat berupa memberikan rasa kenyamanan dan membuat individu selalu merasa dihargai ketika berada di sekelilingnya.

Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh setiap individu, peranan dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya dan orang spesial memiliki dampak yang baik dan memberikan perasaan yang positif bagi individu yang menerimanya terlebih apabila ketika individu tersebut sedang dihadapkan dalam situasi yang sulit. Perasaan positif tersebut akan membantu individu dalam mengatasi suatu permasalahan yang sedang dihadapi. Pemberian dukungan sosial menandakan adanya dukungan yang diberikan dari lingkungan dan orang sekitar kepada individu yang dapat memberikan arti penting dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian ini didapatkan data bahwa sebagian besar tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember berada pada kategori tingkat sedang. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa bisa disebabkan oleh faktor eksternal karena pengaruh dari lingkungannya dan faktor internal pengaruh dari persepsi diri sendiri (Fatimah, 2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi Covid-19 dipengaruhi oleh adaptasi proses belajar, jadwal perkuliahan yang tidak beraturan, ekspektasi akademik, persepsi diri akademik dan tuntutan akademik perkuliahan dan ujian (Bedewy & Gabriel, 2015). Berbagai tuntutan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu dalam perubahan sistem pembelajaran dan harus beradaptasi dalam proses belajarnya, tuntutan tugas yang harus diselesaikan serta jadwal perkuliahan yang padat dan tidak beraturan dapat membuat mahasiswa mengalami stres akademik.

Adapun faktor lainnya yang dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa keperawatan yaitu dari faktor usia dan jenis kelamin yang bisa menyebabkan mahasiswa mengalami stres dan kurangnya dalam mengontrol stres yang dialaminya. Tingkat stres akademik berdasarkan usia dalam penelitian ini mencakup mahasiswa semester 2, 3 dan 6, dengan rentang usia 18-23 tahun mengalami stres akademik tingkat sedang. Mahasiswa dengan usia remaja hingga dewasa awal sangat rentan mengalami stres (Ambarwati et al., 2019). Stres yang dialami oleh mahasiswa dengan usia remaja hingga dewasa awal dapat disebabkan oleh faktor internal karena kurang dapat memahami dan menyikapi suatu permasalahan dengan baik dan faktor eksternal yaitu bertambahnya beban akademik dalam perkuliahan dan mendapatkan nilai yang jauh dari yang diharapkan (Fromel et al., 2020). Faktor usia dapat mempengaruhi kejadian stres akademik pada mahasiswa yang dimana semakin bertambahnya usia semakin banyak masalah yang akan dihadapi dalam dunia perkuliahan dan membuat mahasiswa mengalami stres akademik.

Berdasarkan data jenis kelamin dalam penelitian ini lebih banyak mahasiswa perempuan yang mengalami stres akademik. Kondisi tersebut berkaitan dengan hormon estrogen yang lebih banyak terdapat pada perempuan dibandingkan laki-laki (Kountul et al., 2018). Sejalan dengan penelitian Syahbani menyatakan bahwa mahasiswa perempuan mengalami tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Syahbani, 2021). Mahasiswa perempuan yang mengalami stres, karena lebih khawatir mengenai ekspektasi akademik yang tidak sesuai dengan harapan, tuntutan akademik dalam perkuliahan dan persepsi diri akademik pada dirinya (Salmon & Santi, 2021).

Perempuan lebih rentan mengalami stres dibandingkan laki-laki karena pengaruh hormon, perempuan lebih memiliki rasa peka terhadap situasi lingkungannya dan perempuan lebih terlalu dipikirkan saat menghadapi suatu permasalahan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *p value* ($0,00 < 0,05$) menandakan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran *online* di masa pandemi Covid-19 dan terdapat nilai kolerasi yaitu adanya hubungan kuat antar 2 variabel dengan nilai *Correlation Coefficient* ditemukan sebesar -0,613. Berdasarkan hasil yang telah ditunjukkan dari nilai *Correlation Coefficient* membuktikan bahwa adanya hubungan negatif antar variabel sehingga apabila dukungan sosial yang diterima individu tinggi maka tingkat stres akademiknya dapat menurun begitupun sebaliknya, apabila dukungan sosial yang diterima individu tersebut rendah maka tingkat stres akademik yang dialaminya akan meningkat ketika sedang menjalani proses pembelajaran online di masa pandemi Covid-19.

Terdapat banyak mahasiswa yang mengalami stres saat diberlakukannya perubahan dalam sistem pembelajaran yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti fasilitas pembelajaran yang kurang memadai, terlalu banyak tugas yang diberikan oleh dosen dan beban akademik lainnya, hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya stres pada mahasiswa dan beberapa kendala yang harus dihadapi oleh mahasiswa saat melakukan pembelajaran secara online yaitu kendala jaringan internet yang buruk, paketan internet yang tidak mencukupi dan gangguan-gangguan dari lingkungan sekitar (Putri et al., 2020).

Dukungan sosial merupakan salah satu dari beberapa cara yang dapat menurunkan tingkat stres akademik dan juga dapat mempengaruhi kesehatan mental juga melindungi mahasiswa dari efek negatif stres yang tinggi, dukungan sosial bisa didapatkan dari orang tua, teman sebaya, orang spesial maupun orang sekitar dapat membantu dalam membangun kepercayaan diri dan juga dapat membantu menyelesaikan suatu permasalahan yang sedang dialami sehingga dapat mencegah terjadinya stres akademik yang tinggi pada mahasiswa (Anadita, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Ernawati dan Ruswati menjelaskan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh pada stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa terutama dukungan sosial dari orang tua (Rihartini, 2021). Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah dan Widodo menjelaskan bahwa dukungan sosial berpengaruh pada stres akademik mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh (PJJ) (Jannah & Widodo, 2021).

Berdasarkan penjelasan diatas dukungan sosial yang didapatkan dari orang tua, teman, dan orang spesial memiliki peranan yang penting dan pengaruh yang positif terhadap penurunan kejadian stres akademik pada mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19, selain itu dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan stres akademik memiliki hubungan yang negatif, hal ini disebabkan bahwa dukungan sosial mampu dalam mempengaruhi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Dukungan sosial yang didapatkan bisa berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informasional dan dalam pemberian dukungan harus sesuai dengan jenis dukungan apa yang akan diberikan dan masalah apa yang sedang dihadapinya. Kelebihan dalam penelitian ini adalah menjelaskan bahwa perkuliah secara daring berdampak kepada stress akademik dan dukungan social menjadi komponen penting dalam mengatasi stress akademik mahasiswa. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah jangguan sampel yang sulit untuk dilakukan evaluasi secara langsung.

SIMPULAN

Dukungan sosial dan tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19 yaitu sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang. Setelah dilakukan uji korelasi ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif dan

signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi covid-19, yang artinya apabila dukungan sosial yang diterima individu tinggi maka tingkat stres akademiknya dapat menurun begitupun sebaliknya, apabila dukungan sosial yang diterima individu rendah maka tingkat stres akademiknya dapat meningkat

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anadita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4867>
- Angelica, H., & Tambunan, E. H. (2021). Stres Dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 28–34.
- Basar, A. A. D., Zukhra, R. M., & Nopriadi. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 287–296. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.140>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Fatimah, P. L. (2021). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fromel, K., Safar, M., Jakubec, L., Groffik, D., Zatka, R., & Mucci, N. (2020). Academic Stress and Physical Activity in Adolescents. *BioMed Research International*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/4696592>
- Gunandar, M. S., & Utami, M. S. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 98. <https://doi.org/10.22146/gamajop.43441>
- Hastari, A. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Jannah, S. M., & Widodo, P. B. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Akibat Covid-19. *Jurnal Empati*, 10(4), 255–259.
- Jemal, A., Bray, F., & Ferlay, J. (2011). Global Cancer Statistics: 2011. *CA Cancer J Clin*, 49(2), 1,33-64. <https://doi.org/10.3322/caac.20107>. Available
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1-7111.

- Lai, A. Y. kwan, Lee, L., Wang, M. P., Feng, Y., Lai, T. T. kwan, Ho, L. M., Lam, V. S. fun, Ip, M. S. man, & Lam, T. H. (2020). Mental Health Impacts of the COVID-19 Pandemic on International University Students, Related Stressors, and Coping Strategies. *Frontiers in Psychiatry*, 11(November). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.584240>
- Livana, Fatkhul, M., & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.
- Norma, Widianti, E., & Hartiningsih, S. S. (2021). *Cause factors, stress level and academic stress impact in students due to online learning systems the covid-19 pandemic*. 11, 625–634.
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i1.5>
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Ni'maturrohmah, Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta The Relationship of Distance Learning and Somatoform Disorders with Stress Levels of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Students. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38–45.
- Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1290–1297.
- Rihartini, R. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri di Pesantren As-Sa ' adah Terboyo Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*, 271, 22–29.
- Rohmadini, A. F., Aria, D., Azzahra, D., Setia, M. E. T., & Khansa, N. (2019). *Identifikasi Dukungan Sosial pada Mahasiswa*. November. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.16156.85121>
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal Abdi*, 2(1), 33–39.
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Buku Abstrak Seminar Nasional*, 1(1), 128–135.
- Sarandra, T. C. (2020, May). *Stres Pada Mahasiswa*.

Suparto, It. A., Puspita, A. P. W., Sulastri, A., & Praghlapati, A. (2021). *Kecerdasan Emosional dan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan pada Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19*.

Syahbani, A. N. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Mahasiswa Kesehatan Selama Pembelajaran Secara Online Di Era Covid-19*. Universitas dr. Soebandi.

Wijayanti, A. L., Asih, I. T., Khusnaeni, D., & ... (2021). Pengaruh Finger Relaxation Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Di Poltekkes Kemenkes Semarang *Jurnal Lintas*