



# STRES AKADEMIK MAHASISWA DITINJAU DARI MOTIVASI BERPRESTASI, KEMAMPUAN ADAPTASI DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

**Wenny Nabila Inayati<sup>1</sup> Nanik Prihartanti<sup>2</sup> Partini<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

email: wennynabila@gmail.com

## ABSTRAK

Penelitian ini difokuskan pada stres akademik yang menjadi suatu permasalahan kompleks bagi mahasiswa dalam pelaksanaan aktivitas pembelajaran secara daring di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan kajian pustaka, motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi, dan dukungan sosial diduga menjadi faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan: (1) motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi, dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa (2) motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa, (3) kemampuan adaptasi dengan stres akademik mahasiswa, (4) dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan populasinya adalah mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan teknik cluster random sampling. Analisis data yang diperoleh dengan teknik analisis regresi berganda dengan bantuan program Statistical Package for Social Sciences (SPSS). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa

( $p=0,000 \leq 0,01$ ), (2) terdapat hubungan negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa ( $r_{x1y} = -0,154$ ,  $p=0,000 \leq 0,01$ ), (3) terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kemampuan adaptasi dengan stres akademik mahasiswa ( $r_{x2y} = -0,493$ ,  $p=0,000 \leq 0,01$ ), (4) terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa ( $r_{x3y} = -0,111$ ,  $p=0,036 \leq 0,05$ ).

**Kata kunci:** Dukungan Sosial, Kemampuan Adaptasi, Motivasi Berprestasi, Stres Akademik

## PENDAHULUAN

Pandemi corona (COVID-19) merupakan krisis kesehatan yang sedang dialami dunia, hingga beberapa negara memutuskan untuk menutup sekolah, perguruan tinggi dan universitas (Purwanto, et al., 2020). Hal ini membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk sejumlah perguruan tinggi harus menghentikan proses kegiatan belajar mengajar (KBM) secara tatap muka di dalam kelas dan menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran secara daring (dalam jaringan) yang merupakan penerapan pembelajaran jarak jauh dianggap menjadi solusi terbaik terhadap kegiatan belajar mengajar di tengah pandemi COVID-19 (Maulana & Iswari, 2020). Meskipun telah disepakati, penerapan belajar secara daring tentunya berpengaruh terhadap kondisi psikis para peserta didik, khususnya mahasiswa. Pada U.S. News Edisi 26 Oktober 2020 mengemukakan bahwa 90% mahasiswa di Amerika mengalami stres akibat sistem pendidikan di masa pandemi COVID-19 (Kerr, 2020). Lebih lanjut, hasil survey LPM Progress Edisi 14 April 2020 diketahui terdapat 7% dari 37.000 mahasiswa Unindra mengalami gejala stres dalam pelaksanaan kuliah online/daring (Nevitasari, 2020).

Penelitian yang dilakukan National Institute of Mental Health and Neuroscience (NIMHANS) diketahui terdapat peningkatan jumlah kasus bunuh diri di kalangan pelajar dan mahasiswa akibat stres akademik (Pullokaran, 2018). Kusnayat, et al., (2020) mengungkapkan pada mahasiswa Telkom University dan UIN SGD Bandung diketahui bahwa dalam penggunaan teknologi pembelajaran kuliah online sebesar 59,5% mahasiswa keberatan atas tugas yang diberikan dosen, hal ini berakibat tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa sebanyak 60%. Stres akademik juga dialami 264 (88%) dari 300 mahasiswa UINSU Medan (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020). Selanjutnya, terdapat 16% mahasiswa Politeknik Negeri Bengkalis yang mengalami stres akademik selama belajar jarak jauh di tengah kondisi pandemi COVID-19 (Maulana & Iswari, 2020). Mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya mengalami stres akademik dengan kategori sedang sebesar 65,71% (Oktariani, Sofah, & Putri, 2021).

Hasil survey yang peneliti lakukan pada tanggal 9-10 November 2020 dengan jumlah responden sebanyak 26 mahasiswa (19 mahasiswa S1 dan 7 mahasiswa S2) menunjukkan temuan seperti yang disajikan pada tabel 1 berikut:

**Tabel 1 Presentase Bentuk Permasalahan Akademik Mahasiswa**

Bentuk Permasalahan	Presentase	Bentuk Permasalahan	Presentase
Stres	25,7 %	Tidak semangat	2,8%
Sulit konsentrasi	14,3 %	Lebih prokrastinasi	2,8%
Bosan	8,6 %	Lebih malas	2,8%
Mudah lelah	6,1 %	Lebih mudah sedih	2,8%
Cemas banyak tugas	6,1 %	Pikiran menjadi terpecah	2,8%

Bentuk Permasalahan	Presentase	Bentuk Permasalahan	Presentase
Kesiapan yang sulit dicapai	2,8 %	Burn out	2,8%
Emosi	2,8 %	Bingung terlalu banyak tugas	2,8%
Sensitif	2,8 %	Merasa tertekan tugas terlalu banyak	2,8%
Kurang termotivasi	2,8 %	Tidak leluasa dalam berinteraksi	2,8%
Jenuh	2,8 %		
Total		100%	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa terdapat beberapa bentuk permasalahan akademik pada mahasiswa selama menjalani pembelajaran secara daring yaitu sebesar 2,8% pada masing-masing bentuk permasalahan yang responden alami antara lain kesiapan yang sulit dicapai, emosi, sensitif, kurang termotivasi, jenuh, tidak semangat, prokrastinasi, malas, muda sedih, pikiran terpecah, burn out, bingung dan merasa tertekan karena terlalu banyak tugas, tidak leluasa dalam berinteraksi. Kemudian sebesar 6,1% responden mengalami mudah lelah serta cemas karena banyak tugas, 8,6% merasa bosan, 14,3% responden sulit berkonsentrasi dan sebesar 25,7% mengalami stres. Permasalahan akademik yang paling banyak dialami oleh responden adalah stres dalam melakukan pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 dengan presentase sebesar 25,7%.

Perubahan media dalam perkuliahan akibat pandemi COVID-19 ini menuntut mahasiswa mampu menghadapi situasi dan kondisi yang baru. Sebagai kaum intelektual mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan memecahkan masalah (problem solving) yang memadai (Patnani, 2013). Oleh sebab itu, mahasiswa yang memiliki kemampuan pemecahan masalah dapat mencegah terjadinya stres akademik. Munculnya stres akademik tidak sejalan dengan tujuan Pendidikan Tinggi menurut Undang Undang Nomor 12 tahun 2012 yaitu berkembangnya potensi mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME dan berakhlak mulia, sehat, berilmu,

cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten dan berbudaya untuk kepentingan bangsa.

Berdasarkan penjelasan di atas, rumusan masalahnya yaitu (1) Apakah ada hubungan antara motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa? (2) Apakah ada hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa? (3) Apakah ada hubungan antara kemampuan adaptasi dengan stres akademik mahasiswa? (4) Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa? Kemudian, tujuan dari penelitian ini untuk (1) Mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa, (2) Mengetahui hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa, (3) Mengetahui hubungan kemampuan adaptasi dengan stres akademik mahasiswa, dan (4) Mengetahui hubungan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dalam mengatasi stres akademik, serta dapat menjadi bahan informasi dan masukan tentang pentingnya motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi dan dukungan sosial dalam mengatasi stres akademik bagi mahasiswa, perguruan tinggi, maupun ilmuwan psikologi atau psikolog.

Stres akademik menurut Govaerst & Gregoire (2004); Nindyati (2020) diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan dari persepsi mengenai stresor akademik, yang berhubungan dengan

ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Stres akademik merupakan stres yang terjadi di lingkungan pendidikan berupa tekanan, tuntutan, persaingan, harapan untuk meningkatkan prestasi akademik baik dari orangtua, guru maupun teman sebaya (Wistarini & Marheni, 2019). Menurut Pullokarani (2018) stres akademik adalah kondisi dinamis peserta didik saat dihadapkan pada kesempatan, kendala, maupun stresor akademik seperti masalah keuangan, tanggung jawab dan beban akademik. Saniskoro & Akmal (2017) mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan psikologis individu yang berasal dari aspek dan tuntutan pembelajaran akademik.

Menurut Sun, et al. (2011); Nindyati (2020) terdapat lima aspek stres akademik yakni a) tekanan belajar (*pressure from study*), dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah yang berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian sekolah dan jenjang pendidikan yang lebih tinggi, b) beban tugas (*workload*), berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan di sekolah berupa PR, ujian/ulangan, c) Kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grades*), mengukur kemampuan individu memperoleh ilmu pengetahuan baru dan berkaitan dengan proses kognitif, d) ekspektasi diri (*selfexpectation*), berkaitan dengan kemampuan memiliki harapan terhadap dirinya sendiri, e) keputusasaan (*dependency*), berkaitan dengan respon emosional individu ketika merasa tidak mampu mencapai target/tujuan. Faktor stres akademik dibagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal, faktor internal terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri. Faktor eksternalnya yaitu keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar (Gadzella, Baloglu, Masten, & Wang, 2012). Smet (1994) mengemukakan terdapat lima faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu 1) Kondisi individu, 2) Karakteristik kepribadian, 3) Sosial-kognitif, 4) Hubungan dengan lingkungan sosial atau dukungan sosial yang diterima, 5) Strategi coping.

McClelland mendefinisikan motivasi

berprestasi merupakan usaha untuk mencapai kesuksesan yang bertujuan untuk berhasil dalam mencapai keunggulan. Konsep motivasi berprestasi menurut McClelland merupakan pembagian dari *Need for Achievement* (deCharms, et al., 1954; Mulya & Indrawati, 2016). Pengertian motivasi berprestasi menurut Pardee (1990); Mithaiwala & Kapure (2020) adalah elemen penting yang dimiliki individu dalam peningkatan produktivitas kerja, sehingga setiap administrator akademik dapat digunakan untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi dan produktivitas sistem pendidikan. Chawla (2015); Sagita, Daharnis, & Syahniar (2017); Ahmad (2006) mengungkapkan bahwa motivasi berprestasi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mendorong dan menentukan apa yang akan dilakukan sehingga akan meningkatkan kinerja dan mencapai prestasi yang maksimal. Dorongan tersebut dapat berasal dari dalam diri/intrinsik individu maupun luar/ekstrinsik yang berkaitan dengan kompetensi, standar yang unggul, harapan sukses, agresivitas, ketekunan yang mendominasi dan ketakutan akan gagal.

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan yang dimiliki individu untuk mengembangkan kemampuannya menjadi lebih unggul dan mencapai prestasi yang maksimal. Aspek motivasi berprestasi menurut Deo & Mohan adalah a) *academic factor*, berkaitan dengan dunia pendidikan, misal tantangan dalam akademik, kemauan berprestasi, b) *general interest factor*, berkaitan dengan keinginan pribadi individu untuk mengembangkan kemampuannya, misal hobi, c) *social interest factor*, keinginan yang muncul berdasar hubungan sosialnya, misal sikap terhadap teman, guru (Ahmad, 2006).

Kemampuan adaptasi didefinisikan sebagai kemampuan untuk secara efektif menyikapi perubahan, ketidakpastian dan hal yang baru dengan mengatur dan memonitor kognitif, perilaku dan respon emosional (Campbell, Milbourne, & Wilcox, 2008). Lebih lanjut, kemampuan adaptasi juga merupakan

proses dalam menemukan titik antara kondisi diri sendiri dan lingkungan, individu dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial, kejiwaan maupun lingkungan alam di sekitarnya (Wijaya & Pratitis, 2012). Kemampuan adaptasi tersebut dapat diperoleh melalui proses belajar memahami, mengerti dan berusaha melakukan apa yang diinginkan individu maupun lingkungannya, individu yang mampu beradaptasi dengan baik akan mampu mencari sisi positif dalam mengelola situasi serta mampu mengendalikan sikap dan perilakunya (Mandoa, Saud, & Reba, 2021). Menurut Saniskoro & Akmal (2017) kemampuan adaptasi adalah proses psikososial pada diri individu yang menjadi sumber stres bagi mereka dan diperlukannya serangkaian keterampilan, sehingga memiliki tujuan mampu tidaknya individu tersebut menyesuaikan diri di lingkungan dalam berbagai bidang; meliputi akademik (*academic adjustment*), sosial (*social adjustment*), pribadi-emosi (*personal-emotional adjustment*), dan keterikatan pada institusi (*institutional attachment*). Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan adaptasi merupakan kemampuan individu dalam menyikapi perubahan di lingkungan sekitarnya dengan keterampilan yang dimiliki.

Aspek-aspek kemampuan adaptasi menurut Campbell, Milbourne, Wilcox (2008) antara lain a) pemecahan masalah secara kreatif, b) berurusan dengan situasi kerja yang tidak menentu dan tidak terduga, c) mempelajari tugas kerja, teknologi dan prosedur, d) menunjukkan kemampuan dalam beradaptasi antar pribadi, e) menunjukkan adaptasi budaya, dan f) menunjukkan kemampuan beradaptasi yang berorientasi secara fisik. Selain aspek, terdapat 2 faktor dalam kemampuan adaptasi yaitu a) Penyesuaian pribadi, kemampuan untuk menerima diri sendiri dalam kelebihan maupun keterbatasan, b) Penyesuaian sosial, pada lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya dan lingkungan sekolah (Wijaya & Pratitis, 2012). Faktor lain yang mempengaruhi kemampuan adaptasi khususnya di perguruan tinggi.

Dukungan sosial merupakan suatu proses hubungan yang terbentuk dari individu dengan persepsi bahwa seseorang dicintai dan dihargai, disayang, untuk memberikan bantuan kepada individu yang mengalami tekanan-tekanan dalam kehidupannya (Weiss, 1983). Zimet, et al. (1988) mendefinisikan dukungan sosial sebagai diterimanya dukungan yang diberikan terhadap individu oleh orang-orang terdekat disekitarnya, meliputi dukungan keluarga, dukungan teman dan dukungan orang-orang yang berarti disekitar. Lebih lanjut, dukungan sosial juga didefinisikan sebagai dukungan atau dorongan yang berasal dari lingkungan sosial dapat berupa penerimaan, perhatian maupun bantuan (Coomber & King, 2012; Wistarini & Marheni, 2019). Dukungan sosial yang diberikan oleh individu kepada orang lain memberikan dampak positif terhadap orang yang menerima dukungan sosial tersebut (Rahmawati, Neviyarni, & Firman, 2016).

Terdapat 2 aspek dukungan sosial, yaitu *instrumental* dan *emotional support*. *Instrumental support* berupa *reliable alliance* (individu yang dapat menyadari bahwa ada seseorang yang dapat diandalkan untuk menolongnya saat dibutuhkan) dan *guidance* (bimbingan, berupa pemberian nasehat ataupun informasi dari sumber yang dipercaya). *Emotional support* berupa *reassurance of worth* (pengakuan atau penghargaan terhadap kemampuan individu), *attachment* (ekspresi kasih sayang dan cinta, sehingga memberikan rasa aman dan intimacy), *social integration* (kesamaan minat, perhatian dan rasa memiliki dalam kelompok sosial), serta *opportunity to provide nurturance* (perasaan dibutuhkan oleh orang lain). Kemudian faktor-faktor terbentuknya dukungan sosial antara lain empati, norma dan nilai sosial, serta pertukaran sosial (hubungan timbal balik) (Weiss, 1983; Coomber & King, 2012).

Stres akademik telah menjadi bagian dari kehidupan akademis peserta didik karena beberapa faktor. Stres akademik merupakan stres yang terjadi di lingkungan pendidikan berupa tekanan, tuntutan, persaingan, harapan

untuk meningkatkan prestasi akademik. Hal ini tidak bisa dianggap berbahaya, namun bisa saja sangat berpengaruh pada individu yang bereaksi buruk. Menurut teori kebutuhan McClelland bahwa sebuah pencapaian membutuhkan dorongan yang kuat dari diri sendiri maupun orang lain. Termasuk dalam stres akademik yang dipengaruhi oleh faktor internal dari dalam individu itu sendiri maupun faktor eksternal (Gadzella, Baloglu, Masten, & Wang, 2012). Stres akademik dapat muncul karena rendahnya motivasi berprestasi. Semakin tinggi motivasi berprestasi maka stres akademik pada mahasiswa akan semakin rendah/menurun (Ramaprabou & Dash, 2018). Didukung dengan hasil penelitian Sagita, Daharnis, & Syahniar (2017) menyebutkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa. Stres akademik pada mahasiswa juga dapat disebabkan kurangnya kemampuan penyesuaian diri. Berdasar hasil penelitian Saniskoro & Akmal (2017) mengungkapkan penyesuaian diri di perguruan tinggi dapat menurunkan stres akademik sebesar 4,1%. Selain itu, didukung dengan temuan Hamzah B. & Hamzah (2020) bahwa mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan maka akan berakibat pada gangguan kemampuan adaptasi terhadap stresor akademik yang diterimanya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa adanya motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa berperan dalam menurunkan atau mencegah stres akademik. Hipotesis mayor dalam penelitian ini yakni terdapat hubungan negatif

dan signifikan antara motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa. Hipotesis minornya yaitu (1) Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa, (2) Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kemampuan adaptasi dengan stres akademik mahasiswa, (3) Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan menggunakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan non eksperimen. Pada penelitian ini terdapat 4 variabel penelitian, dengan 1 variabel tergantung yaitu stres akademik, serta 3 variabel bebas yaitu motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi dan dukungan sosial. Lokasi penelitian ini bertempat di Surakarta, dengan populasinya adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta berjumlah 38.689 mahasiswa yang terdiri dari 12 Fakultas. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan teknik Cluster Random Sampling. Objek yang digunakan dalam penelitian ini meliputi 4 Program Studi di Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) dengan jumlah responden atau sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 739 mahasiswa. 236 mahasiswa untuk responden *try out* penelitian dan 503 mahasiswa untuk responden penelitian sesungguhnya. Jumlah masing-masing responden pada tiap program studi dengan distribusi sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Sampel Penelitian

No	Fakultas	Program Studi	Jumlah Responden
1.	Psikologi	Psikologi	236
2.	Hukum	Ilmu Hukum	254
3.	Ekonomi dan Bisnis (FEB)	Akuntansi	69
4.	Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)	Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)	180
Total Jumlah Responden			739

Instrumen dalam penelitian ini berupa skala tertutup dengan 5 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala stres akademik mengadaptasi dari *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang diterbitkan oleh Sun, et al. (2011) untuk mengukur stres akademik yang terdiri dari 16 aitem dan diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh Nindyati (2020) yang mengacu pada aspek tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai akademik, ekspektasi diri dan keputusan. Jumlah aitem yang 15 dipersiapkan untuk skala stres akademik dalam penelitian ini sebanyak 22 aitem. Pada skala motivasi berprestasi, peneliti mengadaptasi dari *Deo-Mohan Achievement Motivation Scale* (DMAMS) oleh Mulya & Indrawati (2016) yang mengacu faktor akademik, minat bidang umum, dan minat sosial. Jumlah aitem yang dipersiapkan untuk skala motivasi berprestasi sebanyak 21 aitem. Pada skala kemampuan adaptasi, peneliti mengadaptasi dari *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) oleh Saniskoro & Akmal (2017) dengan dimensi *academic adjustment, personal-emotional adjustment, social adjustment, dan institutional adjustment*. Jumlah aitem yang dipersiapkan pada skala kemampuan adaptasi sebanyak 23 aitem. Pada skala dukungan sosial, peneliti mengadaptasi dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) oleh Rosa (2020) yang mengacu pada aspek dukungan dari keluarga (*family support*), dukungan dari teman (*friend support*) dan dukungan dari orang terdekat (*significant others support*). Jumlah aitem yang peneliti siapkan pada skala dukungan sosial sebanyak 12 aitem.

Analisis data menggunakan teknik regresi berganda, dilakukan dengan uji asumsi klasik dan uji hipotesis. Sebelumnya, peneliti melakukan try out (uji coba) penelitian untuk mengetahui daya beda aitem, tingkat validitas dan reliabilitasnya. Pengkajian alat ukur dalam penelitian ini dengan melihat isi yang diukur disebut dengan validitas isi (content validity). Uji validitas isi alat ukur dalam

penelitian ini ditentukan melalui penilaian subjektif profesional (expert judgement) yang berjumlah 9 orang. Selanjutnya, peneliti menganalisis hasil (expert judgement) keempat skala dengan menggunakan program Ms.Excel dengan koefisien validitas isi Aiken's. Kriteria pengujian yang digunakan adalah apabila koefisien validitas  $\geq 0,72$ , maka instrumen tersebut dapat dikatakan memenuhi kriteria validitas, namun jika koefisien validitasnya  $< 0,72$  maka instrument tersebut tidak memenuhi kriteria validitas dan tidak dapat digunakan dalam penelitian. Setelah melakukan Expert Judgement dan uji validitas isi menggunakan Aiken's diketahui pada skala stres akademik dari 24 aitem terdapat 2 aitem gugur, skala motivasi berprestasi dari 21 aitem terdapat 4 aitem gugur, dari 26 aitem skala kemampuan adaptasi terdapat 3 aitem gugur, serta 12 aitem skala dukungan sosial tidak ada yang gugur.

Sebelum digunakan dalam penelitian sesungguhnya, terlebih dahulu dilakukan uji coba (try out). Uji coba dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas, guna mendapatkan aitem-aitem yang layak sebagai alat ukur penelitian. Penelitian ini menggunakan try out terpakai, dengan jumlah responden sebanyak 236 orang yang berasal dari mahasiswa Fakultas Psikologi pada Program Studi Psikologi. Skala yang telah diisi responden pada try out penelitian ini akan dilakukan uji daya beda aitem terlebih dahulu untuk mengetahui aitem mana yang memiliki persyaratan yang telah ditentukan, dan selanjutnya dapat dilakukan pengambilan data untuk analisis pengujian hipotesis.

Uji ini menghasilkan koefisien korelasi aitem total yang dilakukan dengan formula koefisien korelasi *Pearson Product Moment* pada program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) 20 for windows berdasarkan hasil try out penelitian. Kriteria dalam pemilihan aitem total digunakan batasan ( $r \geq 0,30$ ). Setelah dilakukan analisis, pada skala stres akademik dari 22 aitem terdapat 2 aitem gugur dengan koefisien korelasi minimal 0,255 dan maksimal 0,630. Selanjutnya, pada skala

motivasi berprestasi dari 21 aitem terdapat 1 aitem gugur dengan koefisien korelasi minimal 0,213 dan maksimal 0,640. Pada skala kemampuan adaptasi dari 23 aitem terdapat 6 aitem gugur dengan koefisien korelasi minimal 0,201 dan maksimal 0,536, serta pada skala dukungan sosial dari 12 aitem tidak ada aitem

yang gugur dengan koefisien korelasi minimal 0,237 dan maksimal 0,790.

Koefisien reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini dapat diketahui dengan rumus *Alpha Cronbach*. Berdasarkan hasil output SPSS diketahui nilai reliabilitasnya sebagai berikut :

Tabel 3 Nilai Reliabilitas Skala Penelitian

No	Variabel	Jumlah Aitem (N)	Cronbach's Alpha	Keputusan
1.	Stres Akademik	20	0,817	Reliabel
2.	Motivasi Berprestasi	20	0,814	Reliabel
3.	Kemampuan Adaptasi	17	0,808	Reliabel
4.	Dukungan Sosial	12	0,880	Reliabel

Tabel di atas menunjukkan bahwa seluruh koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka reliabilitas dikategorikan tinggi. Hal ini sesuai dengan teori Azwar (2010), bahwa apabila koefisien reliabilitas semakin

mendekati angka 1,00 maka reliabilitas semakin tinggi, sebaliknya jika koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 0 maka semakin rendah reliabilitasnya.

### 3. HASIL

#### Uji Multikolonieritas

Tabel 4 Hasil Uji Multikolonieritas

Variabel	VIF	Tolerance
Motivasi Berprestasi	1,600	0,625
Kemampuan Adaptasi	1,635	0,612
Dukungan Sosial	1,293	0,773

Berdasar tabel di atas, diketahui bahwa nilai VIF tidak ada yang melebihi 10 dan nilai Tolerance tidak ada yang kurang dari 0,10.

Disimpulkan bahwa tidak terjadi korelasi di antara variabel independen sehingga tidak terdapat multikolonieritas yang serius.

#### Uji Autokorelasi

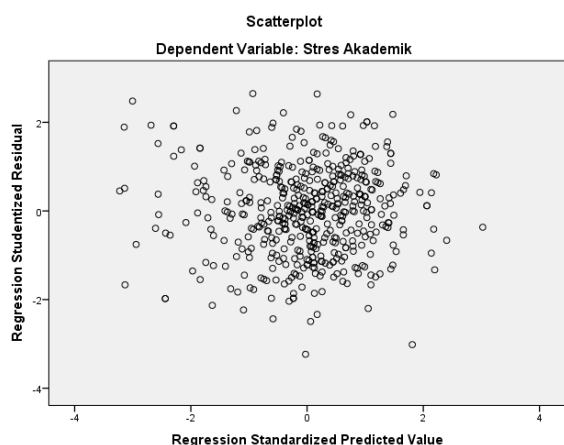
Tabel 5 Hasil Uji Autokorelasi

Jumlah Responden (n)	Jumlah Variabel Bebas (k)	dL	dU	Durbin-Watson
503	3	1,845	1,861	2,051

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa nilai Durbin-Watson hitung lebih besar dari

dU, maka dapat disimpulkan tidak terdapat korelasi antar residual.



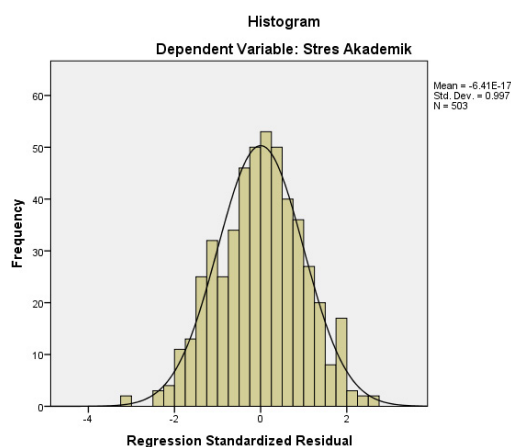


Gambar 1 Grafik Scatterplot

### Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas berdasar hasil tampilan output SPSS pada grafik Scatterplot terlihat titik-titik menyebar secara acak (random) baik di atas 26 maupun di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas pada model regresi.

### Uji Normalitas



Gambar 2 Grafik Histogram

Kemudian, uji normalitas dilihat dari hasil output SPSS pada tampilan grafik histogram terlihat bahwa residual berdistribusi normal dan berbentuk simetris tidak condong ke kanan maupun ke kiri. Kemudian pada grafik normal probability plots titik-titik menyebar berhimpit di sekitar diagonal dan hal ini

menunjukkan bahwa residual berdistribusi secara normal.

Pada hasil output SPSS dapat diketahui nilai F sebesar 63,701 dan signifikan pada 0.000, yang berarti variabel motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi dan dukungan sosial secara simultan mempengaruhi variabel stres akademik. Uji parsial (Uji t) digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen (Ghozali, 2013). Diketahui dari output SPSS, hasil Uji t adalah sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Uji t

Variabel	t	Signifikan (p)
Motivasi Berprestasi	3,810	0,000
Kemampuan Adaptasi	13,146	0,000
Dukungan Sosial	2,099	0,036

Berdasarkan tabel Uji t di atas, dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel independen signifikan karena (nilai p) pada variabel motivasi berprestasi dan kemampuan adaptasi < 0,01 dan (nilai p) pada variabel dukungan sosial < 0,05, yang berarti stres 27 akademik dipengaruhi oleh motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi dan dukungan sosial. Sumbangan efektif (SE) merupakan ukuran sumbangan suatu variabel independen terhadap variabel dependen dalam analisis regresi. Syarat dalam perhitungan sumbangan efektif adalah hasil analisis korelasi dan regresi. Berdasarkan hasil analisis pada output SPSS maka diperoleh sebagai berikut:

Tabel 7 Hasil Analisis Korelasi dan Regresi

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (r)	R
Motivasi Berprestasi (X1)	0,183	-0,154	0,526
Kemampuan Adaptasi (X2)	0,640	-0,493	
Dukungan Sosial (X3)	0,091	-0,111	

Hasil sumbangan efektif peran motivasi berprestasi terhadap stres akademik adalah 2,82%, sementara sumbangan efektif variabel kemampuan adaptasi terhadap stres akademik sebesar 31,55%, dan variabel dukungan sosial memiliki sumbangan efektif sebesar 1,01% terhadap stres akademik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa variabel kemampuan adaptasi memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap variabel stres akademik.

Variabel penelitian dikategorisasikan ke dalam 3 kategori tingkatan yaitu rendah,

sedang, tinggi. Kategori tersebut didasarkan pada nilai mean empirik dan standar deviasi empirik, serta mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik pada subjek. Berdasarkan perumusan kategorisasi tingkatan tersebut, maka diperoleh data statistik yang dapat menunjang perhitungan rumus statistik hipotetik. Berikut pemaparan data 28 statistik pada variabel stres akademik, motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi dan dukungan sosial:

Tabel 8 Deskriptif Statistik

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik
Stres Akademik	64,69	10,388	60	13,3
Motivasi Berprestasi	75,97	8,427	60	13,3
Kemampuan Adaptasi	57,53	7,900	51	11,3
Dukungan Sosial	45,72	7,440	36	8

Peneliti mengkategorikan masing-masing variabel ke dalam 3 tingkat yaitu

rendah, sedang dan tinggi. Berikut adalah penjabarannya:

Tabel 9 Kategorisasi

Variabel	Mean Empirik	Norma Hipotetik	Kategori
Stres Akademik	64,69	$46,7 \leq X \leq 73,3$	Sedang
Motivasi Berprestasi	75,97	$46,7 \leq X \leq 73,3$	Tinggi
Kemampuan Adaptasi	57,53	$39,7 \leq X \leq 62,3$	Sedang
Dukungan Sosial	45,72	$28 \leq X \leq 44$	Tinggi

Berdasarkan tabel 17 dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik dan kemampuan adaptasi responden secara umum dikatakan sedang, serta tingkat motivasi berprestasi dan dukungan sosial dikatakan tinggi. Hal tersebut disimpulkan dari mean empirik pada variabel stres akademik ( $\mu = 64,69$ ), motivasi

berprestasi ( $\mu = 75,97$ ), kemampuan adaptasi ( $\mu = 57,53$ ) dan dukungan sosial ( $\mu = 45,72$ ) yang berada pada rentang rata-rata statistik hipotetik masing-masing variabel. Peneliti menghitung frekuensi responden pada tiap variabel menggunakan SPSS, penjabarannya pada tabel berikut:

Tabel 10 Frekuensi

Variabel	Frekuensi			Kategori
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Stres Akademik	20 (4%)	384 (76,3%)	99 (19,7%)	Sedang
Motivasi Berprestasi	-	164 (32,6%)	339 (67,4%)	Tinggi
Kemampuan Adaptasi	2 (0,4%)	387 (76,9%)	114 (22,7%)	Sedang
Dukungan Sosial	12 (2,4%)	155 (30,8%)	336 (66,8%)	Tinggi

Berdasar tabel frekuensi di atas dapat diketahui bahwa secara hipotetik pada variabel stres akademik 20 orang (4%) mengalami kecenderungan stres akademik rendah, 384 orang (76,3%) mengalami kecenderungan stres akademik dengan kategori sedang, dan 99 orang (19,7%) mengalami kecenderungan stres akademik yang tinggi. Variabel motivasi berprestasi terdapat 164 orang (32,6%) memiliki motivasi berprestasi sedang dan 339 orang (67,4%) motivasi berprestasinya tinggi. Kemudian pada variabel kemampuan adaptasi 2 orang (0,4%) memiliki kemampuan adaptasi rendah, 387 orang (76,9%) kemampuan adaptasinya sedang, dan 114 orang (22,7%) kemampuan adaptasinya dalam kategori tinggi. Pada variabel dukungan sosial diketahui 12 orang (2,4%) memiliki dukungan sosial dengan kategori rendah, 155 orang (30,8%) dukungan sosial yang dimiliki sedang, dan 336 orang (66,8%) dukungan sosial yang dimiliki dengan kategori tinggi.

#### 4. PEMBAHASAN

Analisa regresi (hipotesis mayor) dilakukan untuk mengetahui hubungan dari variabel bebas yaitu motivasi berprestasi (X1), kemampuan adaptasi (X2) dan dukungan sosial (X3) dengan variabel terganggu yaitu stres akademik (Y). Diperoleh  $R = 0,526$ ,  $F$  sebesar 63,701 dengan probabilitas 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi, dan dukungan sosial dengan variabel terganggu stres akademik.  $R$  square ( $R^2$ ) = 0,277 yang berarti pengaruh variabel bebas terhadap variabel terganggu secara simultan sebesar 27,7%, sehingga terdapat 72,3% faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres akademik di luar variabel motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi dan dukungan sosial.

Pernyataan tersebut sesuai dengan hipotesis mayor, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa pada

pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Didukung dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat beberapa variabel yang terkait dengan stres akademik, diantaranya yaitu motivasi berprestasi (Ramaprabou & Dash, 2018; Indriyani & Handayani, 2018; Mulya & Indrawati, 2016; Chawla, 2015; Ahmad, 2006; Rumiani, 2006), kemampuan adaptasi (Wijaya & Pratitis, 2012; Saniskoro & Akmal, 2017; Widyastuti, 2017; Suharsono & Anwar, 2020; Hamzah B. & Hamzah, 2020), dan dukungan sosial (Coomber & King, 2012; Wijaya & Pratitis, 2012; Gonzales, Hernandez, & Torres, 2015; Wistarini & Marheni, 2019; Ye, et al., 2020; Poots & Cassidy, 2020; Alnazly, et al., 2021).

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa, yang dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain usia, jenis kelamin, manajemen waktu, efikasi diri, kecerdasan emosi, hardiness, optimisme, keyakinan dan kemauan belajar, kesulitan memahami materi secara daring, serta kekhawatiran tertular Covid-19. Kemudian faktor eksternalnya yakni ujian, kurangnya prestasi, pekerjaan rumah, iklim sekolah yang kurang mendukung, intensitas kunjungan ke pusat pelayanan kesehatan, pengaruh teman sebaya, dukungan motivasi, kepuasan hidup, tempat tinggal, serta tugas pembelajaran.

Hipotesis minor dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel bebas secara parsial dengan variabel terganggu. Berdasar hasil analisa variabel motivasi berprestasi (X1) dengan stres akademik (Y) diketahui korelasi parsialnya (nilai  $t$ ) sebesar 3,810 dengan probabilitas 0,000 ( $p < 0,01$ ), dan koefisien korelasinya sebesar  $r_{x1y} = -0,154$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel motivasi berprestasi (X1) memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik (Y), maka dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sesuai dengan hipotesis minor dalam penelitian ini yakni terdapat hubungan negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi

Covid-19, bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka akan semakin rendah stres akademik yang dimiliki mahasiswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka akan semakin tinggi stres akademiknya. Didukung dengan penelitian Sagita, Daharnis, & Syahniar (2017) yang menyebutkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa. Motivasi berprestasi menuntut individu untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki secara optimal untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Bentuk motivasi berprestasi pada mahasiswa dapat berupa peningkatan prestasi belajar, menemukan solusi untuk mengatasi hambatan dalam belajar, memelihara kualitas belajar, mampu berkompetisi dalam meraih prestasi, malu terhadap kegagalan dan berusaha untuk menghindarinya dengan prestasi.

Berdasar deskripsi dari tingkat motivasi berprestasi yang dimiliki responden mayoritas termasuk dalam kategori tinggi dengan mean empiriknya sebesar 75,97 dan presentase sebesar 67,4%, dan 32,6% mahasiswa memiliki motivasi berprestasi dengan kategori sedang. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki motivasi berprestasi yang baik dalam pelaksanaan pembelajaran daring. Menurut Indriyani & Handayani (2018) dengan bertambahnya usia, motivasi berprestasi yang dimiliki individu akan meningkat hal ini disebabkan karena mahasiswa memiliki strategi dalam pemecahan masalah dan memiliki kecenderungan tidak mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan sehingga hal tersebut mampu mendorong motivasi berprestasi mahasiswa terhadap pencapaian prestasinya. Oleh sebab itu, mahasiswa mampu menghadapi kesulitan ketika pembelajaran dilakukan secara daring di masa pandemi Covid-19 dengan motivasi berprestasi yang dimilikinya.

Hasil analisa variabel kemampuan adaptasi (X2) dengan stres akademik (Y) diketahui korelasi parsialnya (nilai t) sebesar -13,146 dengan probabilitas 0,000 ( $p < 0,01$ ),

dan koefisien korelasinya sebesar  $r_{xy} = -0,493$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel kemampuan adaptasi (X2) memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik (Y), maka dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sesuai dengan hipotesis minor dalam penelitian ini yakni terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kemampuan adaptasi dengan stres akademik mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Hal ini berarti apabila kemampuan adaptasi yang dimiliki individu tinggi maka stres akademiknya akan rendah, dan sebaliknya apabila kemampuan adaptasinya rendah maka stres akademik yang dimilikinya akan tinggi. Didukung dengan penelitian Saniskoro & Akmal (2017) bahwa kemampuan adaptasi di perguruan tinggi dapat menurunkan stres akademik. Dimensi kemampuan adaptasi yang berperan terhadap stres akademik adalah personal-emotion adjustment, institutional attachment, academic adjustment dan social adjustment. Lingkungan perguruan tinggi menuntut mahasiswa mengalami perubahan dan beradaptasi. Mahasiswa yang mengalami kegagalan dalam melakukan adaptasi di perguruan tinggi dapat menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami gangguan psikologis, salah satunya yaitu stres (Maulina & Sari, 2018).

Berdasar deskripsi dari tingkat kemampuan adaptasi yang dimiliki responden mayoritas termasuk dalam kategori sedang dengan mean empiriknya sebesar 57,53 dan persentasenya sebanyak 76,9%. 0,4% mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi rendah, dan 22,7% kemampuan adaptasi mahasiswa tergolong tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi yang cukup dalam pelaksanaan pembelajaran daring. Suharsono & Anwar (2020) menguraikan bahwa individu dengan kemampuan adaptasi yang baik adalah mereka yang telah belajar untuk bereaksi terhadap diri sendiri maupun lingkungannya secara efisien, matang, bermanfaat dan memuaskan dengan segala keterbatasan, kemampuan serta

kepribadiannya. Kemampuan adaptasi yang baik dapat memberikan hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan tanpa mengeluarkan banyak energi, tidak membuang banyak waktu dan sedikit melakukan kesalahan. Selain itu, individu tersebut dapat melihat dan menilai situasi dengan kritis sebelum beraksi dengan tujuan sebagai manusia yang berguna dalam lingkungan sosial maupun agama. Mereka juga dapat menyelesaikan berbagai permasalahan mental, stres dan kesulitan-kesulitan dalam diri maupun yang berhubungan dengan lingkungan sosialnya, sehingga muncul perasaan puas dan senang pada dirinya karena membawa dampak yang baik.

Selanjutnya, hasil analisa variabel dukungan sosial (X3) dengan stres akademik (Y) diketahui korelasi parsialnya (nilai t) sebesar 2,099 dengan probabilitas 0,036 ( $p < 0,05$ ) dan koefisien korelasinya sebesar  $r_{xy} = -0,111$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial (X3) memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik (Y), maka dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sesuai dengan hipotesis minor dalam penelitian ini yakni terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19, bahwa apabila dukungan sosial yang dimiliki individu tinggi maka stres akademik yang dimiliki akan rendah, begitu pula sebaliknya apabila dukungan sosial yang dimiliki individu rendah maka stres akademik yang dimiliki akan tinggi. Didukung dengan hasil penelitian Gonzales, Hernandez, & Torres, (2015) bahwa secara relevan dukungan sosial akan membuat individu lebih efektif dalam mengelola stres akademik. Wistarini & Marheni (2019); Poots & Cassidy (2020) mengemukakan dukungan sosial berperan dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Camacho et al. (2021) menggambarkan dukungan sosial merupakan proses untuk pengembangan individu dalam pola perilaku, kognisi, dan nilai-nilai sosial dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan

sehingga secara efektif dapat mengatasi stres peserta didik selama pandemi Covid-19.

Berdasar deskripsi dari tingkat dukungan sosial yang dimiliki responden mayoritas termasuk dalam kategori tinggi dengan mean empiriknya sebesar 45,72 dan persentasenya sebanyak 66,8%. Dukungan sosial dengan kategori rendah sebanyak 2,4% dan kategori sedang sebanyak 30,8%. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman maupun orang terpenting lainnya dalam pelaksanaan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19, berupa barang atau materi, fasilitas, informasi, saran, perhatian, penghargaan maupun pengetahuan. Menurut penelitian Rosa (2020) mahasiswa yang mendapat dukungan sosial yang cukup dan positif maka akan membuatnya semangat dan termotivasi dalam mencapai cita-citanya di perkuliahan. Wistarini & Marheni (2019) mengatakan bahwa bentuk perhatian, penerimaan dan rasa percaya yang berasal dari lingkungan sosialnya dapat meningkatkan kebahagiaan dalam diri individu dan dapat meningkatkan semangat dalam mencapai tujuannya sehingga muncul percaya diri dan yakin pada kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian yang dilakukan, diantaranya: 1) Secara metodologi, pengambilan sampel menggunakan cluster random memiliki kelemahan yaitu tidak memberikan peluang kelompok yang sama terhadap setiap anggota populasi untuk menjadi sampel penelitian, dan bersifat subjektif karena peneliti menentukan kriteria yaitu mengambil secara acak cluster dalam penelitiannya, 2) Pada penelitian ini tidak semua sampel pada cluster mengisi kuesioner yang diberikan, karena peneliti melakukan pengumpulan data melalui perantara dosen pengampu, sehingga tidak dapat mengawasi dan mengontrol responden di masing-masing cluster, 3) Hasil penelitian hanya berlaku untuk mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## 5. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa: 1) Motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19, 2) Motivasi berprestasi memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah stres akademik yang dimiliki, 3) Kemampuan adaptasi memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Semakin mahasiswa mampu beradaptasi, maka semakin rendah stres akademik yang dimiliki, 4) Dukungan sosial memiliki hubungan negatif signifikan dengan stres akademik mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Semakin tingginya dukungan sosial yang dimiliki, maka akan semakin rendah stres akademiknya.

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti mengajukan beberapa saran, sebagai berikut : 1) Bagi perguruan tinggi, penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa

untuk mengurangi stres akademik dengan memberikan program workshop atau webinar kepada dosen maupun mahasiswa terkait sistem pembelajaran daring yang disertai sosialisasi tentang aplikasi-aplikasi yang dapat menunjang pembelajaran daring secara maksimal. Selain itu, adanya himbauan kepada mahasiswa untuk mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) perlu dipertahankan karena hal ini dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan adaptasi yang dimiliki mahasiswa di lingkup kampus. 2) Bagi psikolog di perguruan tinggi, diharapkan dapat melakukan penanganan secara langsung kepada mahasiswa yang mengalami stres akademik, karena hal ini akan berdampak pada keberlangsungan mahasiswa dalam proses belajar. Selain itu, psikolog juga dapat melakukan psikoedukasi terkait stres akademik yang dapat dialami oleh mahasiswa pada proses pembelajaran secara daring serta pentingnya peran motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi dan dukungan sosial untuk menurunkan stres akademik yang dialaminya. 3) Bagi mahasiswa, diharapkan dapat melakukan aktivitas positif yang dapat meningkatkan kemampuan adaptasi, seperti mengikuti kegiatan organisasi kampus, mengerjakan tugas secara berkelompok, sering berkomunikasi dengan teman kuliah dan melakukan hobi di sela waktu perkuliahan.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, J. (2006). A Study Of Teaching Aptitude, Need Achievement and Adjustment Of Prospective Teachers in Relation to Their Academic Background (Thesis). India: Department of Education Aligarh Muslim University Aligarh.
- Ahmed, A. (2021). Case study: academic stress during pandemic. *Journal of Information and Computational Science*, 11(1), 5-13.
- Alnazly, E., Khraisat, O., Al-Bashaireh, A., & Bryant, C. (2021). Anxiety, depression, stress, fear and social support during Covid-19 pandemic among Jordanian healthcare workers. *PLoS ONE*, 16(3), 1-22.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baker, R., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*,

- 31(2), 179 - 189.
- Baker, R., & Siryk, B. (1986). Exploratory intervention with a scale measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 33(1), 31 - 38.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Boyratz, G., & Legros, D. (2020). Coronavirus Disease (COVID-19) and traumatic stress: probable risk factors and correlates of posttraumatic stress disorder. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6-7), 503-522.
- Camacho, A., Correia, N., Zaccoletti, S., & Daniel, J. (2021). Anxiety and social support as predictors of student academic motivation during the Covid-19. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 1-11.
- Campbell, P., Milbourne, S., & Wilcox, J. (2008). Adaptation interventions to promote participation in natural settings. *Infants & Young Children*, 21(2), 94 - 106.
- Chawla, J. (2015). Achievement in chemistry of IX graders in relation to achievement motivation. *Scholarly Research Journal For Interdisciplinary Studies*, 3(21), 1267 - 1277.
- Coomber, K., & King, R. (2012). Coping strategies and social support as predictors and mediators of eating disorder carer burden and psychological distress. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(5), 789 - 796.
- Cresswell, J. (2015). Riset Pendidikan (Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kuantitatif dan Kualitatif) Edisi Kelima. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- deCharms, R., Horison, W., Reitman, W., & McClelland, D. (1954). Behavioral correlates of directly and indirectly measured achievement motivation. *Need Analysis Research Project*, 172 - 363.
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82 - 91.
- Ghozali, I. (2013). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gonzales, F., Hernandez, G., & Torres, T. (2015). Relationships between academic stress, social support, optimism-pessimism and self esteem in college students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(1), 111 - 130.
- Govaerst, S., & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations: study on appraisil variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54(1), 261 - 271.
- Hakimi, A., Nodoushan, A., Tarazi, Z., Aghaei, H., & Saberi, F. (2019). The effect of cognitive-behavioral training based on self-esteem on social adjustment and academic achievement motivation of first-grade high school female students in Ashkezar. *Iranian Journal of Learning and Memory*, 1(4), 59-65.
- Hamzah B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKES Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 56 - 67.
- Harahap, A. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19. *Jurnal Kajian Konseling*

- dan Pendidikan, 3(1), 10 - 14.
- Hardy, C., Richman, J., & Rosenfeld, L. (1991). The role of social support in the life stress/injury relationship. *The Sport Psychologist*, 5(1), 128 - 139.
- Hukom, K., & Madrigal, D. (2020). Academic stress and coping strategies of high school students with single-parents in Antique. *Philippine Social Science Journal*, 3(2), 89-90.
- Indriyani, S., & Handayani, N. (2018). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153-160.
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat stres mahasiswa mengikuti pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130-146.
- Karaman, M., Lerma, E., Vela, J., & Watson, J. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41-55.
- Kerr, E. (2020, Oktober 26). Stress in College Students: What to Know. Retrieved from U.S. News Education: <https://www.usnews.com/education/bestcolleges/articles/stress-in-college-students-what-to-know>
- Kneavel, M. (2020). Relationship between gender, stress, and quality of social support. *Psychological Reports*, 1(1), 1-22.
- Kountul, Y., Kolibu, F., & Korompis, G. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1-7.
- Kusnayat, A., Muiz, M., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153 - 165.
- Liu, Y., & Lu, Z. (2011). The chinese high school student's stress in the school and academic achievement. *Educational Psychology*, 31(1), 27-35.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid-19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31-39.
- Mandoa, F., Saud, H., & Reba, Y. (2021). Penyesuaian diri akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi emosi dan self-esteem. *Psychocentrum Review*, 3(1), 119-127.
- Maulana, H. A., & Iswari, R. D. (2020). Analisis tingkat stres mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada mata kuliah statistik bisnis di pendidikan vokasi. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14(1), 17-30.
- Maulina, B., & Sari, D. (2018). Derajat stres mahasiswa baru fakultas kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 4(1), 1-5.
- Mithaiwala, U., & Kapure, R. (2020). A study metacognitive awareness and achievement motivation in higher secondary scholl students. *International Journal of Education and Psychological Research*, 9(2), 46 - 49.
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.



- Narasimhan, P. (2018). Self-concept and achievement motivation as a predictor of academic stress among high school students of ICSE board, Chennai. *Indian Journal of Psychological Science*, 10(1), 077-084.
- Nevitasari, F. (2020, April 14). Mahasiswa Alami Gejala Stres dalam Pelaksanaan Kuliah Online. Retrieved from LPM Progress: <http://lpmprogress.com/post/mahasiswa-alami-gejala-stress-dalam-pelaksanaankuliah-online>
- Nindyati, A. (2020). Kecerdasan emosi dan stres akademik mahasiswa: peran jenis kelamin sebagai moderator dalam sebuah studi empirik di Universitas Paramadina. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2), 127 - 134.
- Oktariani, I., Sofah, R., & Putri, R. (2021). Tingkat stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring pada periode pandemi Covid-19. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 1(1), 17-25.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2008). *Human Development: Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Pardee, R. (1990). Motivation theories of Maslow, Herzberg, McGregor & McClelland. A literature review of selected theories dealing with job satisfaction and motivation. The Educational Resources Information Center (ERIC), 1 - 24.
- Patnani, M. (2013). Upaya meningkatkan kemampuan problem solving pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 1(2), 130 - 142.
- Patonah, I., & Muasomah. (2021). Faktor kurang optimal pembelajaran daring pada masa pandemi di desa rowolaku kajen Pekalongan. *JAMAICA: Jurnal Abdi Masyarakat Program Studi Teknik Informatika Universitas Pamulang*, 2(1), 115-125. PH, L.,
- Mubin, M., & Basthomi, Y. (2020). Tugas pembelajaran penyebab stres mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203- 208.
- Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Education Research*, 99(1), 1-9.
- Pullokaran, L. (2018). Academic stress among college students in Kerala, India. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 8(11), 299 - 310.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P., Wijayanti, L., Hyun, C., & Putri, R. (2020). Studi eksploratif dampak pandemi covid-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1-12.
- Qi, M., Zhou, S.-J., Guo, Z.-C., Zhang, L.-G., Min, H.-J., Li, X.-M., & Chen, J.-X. (2020). The effect of social support on mental health in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 514-518.
- Rahmawati, Neviyarni, & Firman. (2016). Hubungan motivasi kerja dan dukungan sosial kepala sekolah dengan pelaksanaan tugas guru BK di SMPN Kab. Kerinci. *Konselor*, 3(3), 1-7.
- Ramaprabou, V., & Dash, S. (2018). Effect of academic stress on achievement motivation among college students. *I-managers Journal on Educational Psychology*, 11(4), 32 - 36.
- Reddy, K., Karishmarajanmenon, & Anjanathattil. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1), 531 - 537.
- Rosa, N. (2020). Hubungan dukungan sosial terhadap motivasi belajar daring mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Journal of Education and Teaching*, 1(2), 147 - 153.

- Rosyidah, I., Efendi, A., Arfah, M., Jasman, P., & Pratami, N. (2020). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan Unhas. *Jurnal ABDI*, 2(1), 33-39.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 37-48.
- Sagita, D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 37 - 72.
- Saniskoro, B. R., & Akmal, S. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 95 - 106.
- Sarafino, E., & Timothy, W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interaction Seventh Edition*. USA: Wiley International.
- Sari, M. (2020). Tingkat stres mahasiswa S1 keperawatan tingkat satu dalam menghadapi wabah covid-19 dan perkuliahan daring di stikes karya husada Kediri. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 31-35.
- Siregar, I., & Putri, S. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Soraya, F. (2020). Pengaruh Penyesuaian Diri, Prokrastinasi Akademik, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Skripsi). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Soto-Rubio, A., Giménez-Espert, M., & Prado-Gascó, V. (2020). Effect of emotional intelligence and psychosocial risks on burnout, job satisfaction, and nurses' health during the Covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1-14.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8(1), 1-12.
- Sun, J., Dunne, M., Hou, X.-y., & Xu, A.-q. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534 - 546.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stress akademik mahasiswa reguler program studi DIII keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173-189.
- Weiss, M. (1983). Effects of work stress and social support on information systems managers. *Mis Quarterly*, 29 - 43.
- Widyastuti. (2017). Self compassion, stres akademik dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 1-6.
- Wijaya, I., & Pratitis, N. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orangtua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Jurnal Persona*, 1(1), 40 - 52.
- Wistarini, N., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 164 - 173.

- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Li, X., Wang, Y., Shen, Z., & Lin, D. (2020). Resilience, social support, and coping as mediators between Covid-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1074-1094.
- Yusuf, N., & Yusuf, J. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235-239.
- Yuwono, S. (2020). Profil kondisi stres di masa pandemi Covid-19 sebagai dasar intervensi dalam praktek konseling. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 132-138.
- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., & Farley, G. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30 - 41.