

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

SKRIPSI



**Oleh:
Ayasah Pratita Kirana
NIM. 18010054**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2022**

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

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh:
Ayasah Pratita Kirana
NIM. 18010054

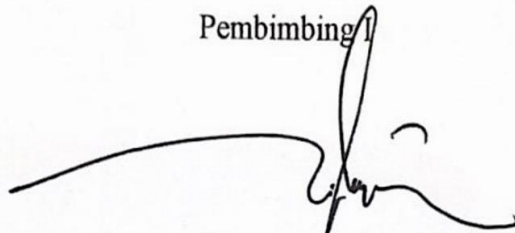
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti
seminar hasil pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

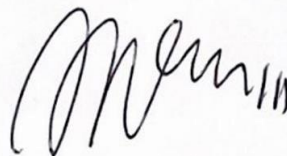
Jember, 18 Juli 2022

Pembimbing I



Ns. Zidni Nuris Yuhbaha, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0728049001

Pembimbing II



Ns. M. Elyas Arif Budiman, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0710029203

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "*Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19*" telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 22 Juli 2022

Tempat : Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua,

Achmad Sya'id, S.Kp., M.Kep
NIDN. 0701068103

Penguji II,

Ns. Zidni Nuris Yuhbaha, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0728049001

Penguji II

Ns. M. Elyas Arif Budiman, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0710029203

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Ns. Hella Medya Tursina, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0706109104

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ayasah Pratita Kirana
Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 13 September 2000
NIM : 18010054

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah saya yang berjudul **“Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19”** adalah benar-benar karya saya sendiri, kecuali kutipan yang sudah disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan di institusi manapun serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus di junjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapatkan sanksi akademik jika dikemudian hari ini tidak benar.

Jember, 22 Juli 2022

Yang menyatakan,



Ayasah Pratita Kirana
NIM. 18010054

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

Oleh :

**Ayasah Pratita Kirana
NIM. 18010054**

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep., M.Kep

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. M. Elyas Arif Budiman, S.Kep., M.Kep

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat diberi kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan tugas akhir.

Skripsi saya persembahkan untuk :

1. Kepada ayah saya Waris Al mafud, mamah saya Emi Widyawati, adik saya Dimas Amrizal yang telah memberikan kasih sayang penuh, support, doa, bantuan dan biaya selama saya menyelesaikan tugas akhir sehingga saya mampu menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan. serta keluarga saya di jember yang telah merawat saya selama saya jauh dari orang tua saat kuliah.
2. Terima kasih saya ucapkan kepada pembimbing I saya ibu Ns. Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep., M.Kep. dan kepada pembimbing II saya bapak Ns. M. Elyas Arif Budiman, S.Kep., M.Kep. yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberi pengarahan dan motivasi kepada saya dalam penyusunan karya ilmiah ini. Serta bapak Achmad Sya'id, S.Kp., M.Kep. selaku penguji saya yang telah meluangkan waktunya untuk menguji serta memberikan masukan untuk karya ilmiah saya ini.
3. Terimakasih kepada seluruh dosen dan keluarga besar Universitas dr. Soebandi yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat.
4. Seluruh teman-teman 2018-B Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi.

MOTTO

Allah tidak akan membebani seorang hamba melainkan sesuai dengan kemampuannya.

(QS. Al-Baqarah : 286)

Tidak ada yang salah dengan dirimu yang kamu butuhkan hanyalah belajar untuk terus tumbuh di saat tantangan dunia semakin berat.

(Indra Sugiarto)

Hidup jangan hanya mencari motivasi kalau tidak disandingkan dengan aksi

(Ayasah Pratita Kirana)

ABSTRAK

Kirana, Ayasah Pratita*, Yuhbaba, Zidni Nuris**, Budiman, M. Elyas Arif***. 2022. **Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19**. Skripsi. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi.

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 penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. Metode yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif 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 dari penelitian ini menunjukkan dukungan sosial pada mahasiswa dengan kategori sedang sebanyak 164 responden dan tingkat stres akademik pada mahasiswa dengan kategori tingkat sedang sebanyak 129 responden. Uji korelasi *Spearman rank* menunjukkan 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. 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: Dukungan Sosial, Stres Akademik, Mahasiswa, Pembelajaran Online, Corona Virus 2019

*Peneliti

**Pembimbing 1

***Pembimbing 2

ABSTRACT

Kirana, Ayasah Pratita*, Yuhbaba, Zidni Nuris**, Budiman, M. Elyas Arif***. 2022. *The Relationship between Social Support and Academic Stress Levels of Nursing Students During Online Learning the Covid-19 Pandemic*. Thesis. Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of dr. Soebandi.

The Covid-19 pandemic has an impact on the world of education, namely changes in online learning methods imposed by the government, making students experience academic stress. Social support is one way to reduce students' academic stress levels during online learning. This study aimed to determine the relationship between social support and the level of academic stress of nursing students during online learning during the Covid-19 pandemic. The method used is a quantitative approach with a cross-sectional design and the research sample is 235 respondents with the Stratified Random Sampling technique. This research was conducted online using the social support instrument, namely the MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) questionnaire, and the academic stress level instrument, the PASS (Perception of Academic Stress Scale) questionnaire. Data analysis using Spearman rank correlation. The results of this study indicate that social support for students in the medium category is 164 respondents and the academic stress level for students in the medium category is 129 respondents. The Spearman rank correlation test shows the results of $p < 0.05$ with a significant value of $p = 0.00$ and the value of the correlation coefficient (r) = -613 so that there is a relationship between social support and the level of academic stress in nursing students during online learning during the Covid-19 pandemic with a strong correlation between 2 variables. Social support obtained from parents, friends, and special people has an important role and a positive influence on reducing academic stress levels in students during online learning during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Social Support, Academic Stress, Students, Online Learning, Corona Virus Disease 2019

*Researcher

**Supervisor 1

***Supervisor 2

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penyusunan Proposal Penelitian ini dapat terselesaikan. Proposal Penelitian dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran *Online* Di Masa Pandemi Covid-19”. Selama proses penyusunan penulis dibantu dan dibimbing oleh berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Ns. Hella Meldy Tursina, S.Kep., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi, yang mensupport dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
2. Ibu Ns. Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi, yang telah memberikan pembinaan dan memotivasi dalam pembuatan skripsi penulis.
3. Ibu Ns. Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing utama, yang telah meluangkan waktu, pikiran, ilmu, motivasi dan perhatian serta dengan sabar membimbing penulis dalam penelitian skripsi penulis.
4. Bapak Ns. M. Elyas Arif Budiman, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing anggota, yang telah meluangkan waktu, pikiran, ilmu, motivasi dan perhatian serta dengan sabar membimbing penulis dalam penelitian skripsi penulis.
5. Bapak Achmad Sya'id, S.Kp., M.Kep. selaku ketua penguji, yang telah bersedia menjadi dosen penguji dan memberi kritik serta saran yang membangun bagi skripsi penulis.

Penulis tentu menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan dan skripsi ini dapat memberikan manfaat. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih

Jember, 22 Juli 2022

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PEMBIMBING	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktisi.....	6
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORI	9
2.1 Konsep Pandemi Covid-19	9
2.1.1 Definisi Covid-19	9
2.1.2 Penularan Covid-19	9
2.1.3 Dampak Pandemi Covid-19	10
2.2 Konsep Mahasiswa.....	12
2.2.1 Definisi Mahasiswa.....	12
2.2.2 Definisi Mahasiswa Keperawatan	12
2.2.3 Peran dan Fungsi Mahasiswa	13
2.2.4 Karakteristik Mahasiswa	14
2.2.5 Masalah Mahasiswa	14
2.3 Konsep Pembelajaran Daring.....	16
2.3.1 Definisi Pembelajaran Daring	16
2.3.2 Karakteristik Pembelajaran Daring.....	17
2.3.3 Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Daring.....	17
2.4 Konsep Stres Akademik	18
2.4.1 Definisi Stres Akademik	18

2.4.2 Jenis Stres Akademik	19
2.4.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	21
2.4.4 Aspek Stres Akademik	24
2.4.5 Dampak Stres Akademik.....	24
2.4.6 Respon Stres Akademik	26
2.4.7 Tingkat Stres Akademik.....	27
2.4.8 Tahapan Stres Akademik	28
2.4.9 Pengukuran Stres	30
2.4.10 Tingkatan Stres Akademik Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19.	31
2.5 Konsep Dukungan Sosial.....	33
2.5.1 Definisi Dukungan Sosial.....	33
2.5.2 Bentuk Dukungan Sosial.....	34
2.5.3 Sumber Dukungan Sosial	35
2.5.4 Komponen-Komponen Dukungan Sosial.....	36
2.6 Kerangka Teori.....	38
BAB 3 KERANGKA KONSEP	39
3.1 Kerangka Konsep	39
3.2 Hipotesis	40
BAB 4 METODE PENELITIAN	41
4.1 Desain Penelitian.....	41
4.2 Populasi dan Sampel.....	41
4.2.1 Populasi	41
4.2.2 Sampel.....	42
4.3 Variabel Penelitian	44
4.4 Tempat Penelitian.....	45
4.5 Waktu Penelitian	45
4.6 Definisi Operasional	45
4.7 Instrumen	47
4.7.1 Uji Validitas.....	49
4.7.2 Uji Reabilitas	51
4.8 Teknik Pengumpulan Data.....	53
4.8.1 Pengumpulan Data	53
4.8.2 Prosedur Pengumpulan Data	53
4.9 Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data	54
4.9.1 Pengolahan Data	54
4.9.2 Analisa Data	57
4.10 Etika Penelitian	58
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....	59
5.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	59
5.2 Data Umum	59
5.2.1 Distribusi Karakteristik Responden	60
5.3 Data Khusus	61
5.3.1 Distribusi Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan.....	61
5.3.3 Distribusi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan.....	61
5.4 Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan.....	62

BAB 6 PEMBAHASAN	63
6.1 Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan.....	63
6.2 Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan	65
6.3 Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan.....	67
6.4 Keterbatasan Penelitian	69
BAB 7 PENUTUP	70
7.1 Kesimpulan	70
7.2 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 4. 1 Definisi Operasional Penelitian	46
Tabel 4. 2 blueprint Skala Dukungan Sosial	48
Tabel 4. 3 blueprint Skala Tingkat Stres Akademik	48
Tabel 4. 4 Uji Validitas Kuesioner Dukungan Sosial	50
Tabel 4. 5 Distribusi Item Skala Dukungan Sosial Setelah Di Uji Coba	50
Tabel 4. 6 Uji Validitas Kuesioner Tingkat Stres Akademik	51
Tabel 4. 7 Distribusi Item Skala Tingkat Stres Akademik Setelah Di Uji Coba	51
Tabel 4. 8 Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Dukungan Sosial	52
Tabel 4. 9 Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Tingkat Stres Akademik	52
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Umur, Jenis Kelamin dan Angkatan 60	
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Sosial.....	61
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik	61
Tabel 5. 4 Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	38
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian.....	77
Lampiran 2. Surat Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden Penelitian	78
Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	85
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian	86
Lampiran 5. Hasil Data	89
Lampiran 6. Hasil Uji Statistik.....	94
Lampiran 7. Uji Korelasi	95
Lampiran 8. Uji Coba Kuesioner.....	96
Lampiran 9. Uji Validitas dan Reabilitas.....	100
Lampiran 10. Hasil Uji Coba Kuesioner	104
Lampiran 11. Bukti Pelaksanaan	106
Lampiran 12. Surat Keterangan Layak Etik.....	108
Lampiran 13. Lembar Bimbingan Konsultasi.....	109
Lampiran 14. Curriculum Vitae.....	113

DAFTAR SINGKATAN

COVID-19	: <i>Corona Virus Disease 2019</i>
Daring	: Dalam Jaringan
DASS	: <i>Depression Anxiety Sress Scale</i>
HASS	: <i>Hassles Assessment Scale for Student in Collage</i>
IP	: Indeks Prestasi
KPDS	: <i>Kessler Psychological Distress Scale</i>
MSPSS	: <i>Multidimentional Scale of Perceived Sosial Support</i>
NIMH	: <i>The National Institute of Mental Health</i>
PASS	: <i>Perception of Academic Stress Scale</i>
PBB	: Pendidikan Ilmu Pengetahuan dan Kebudayaan
PSS	: <i>Perceived Stress Scale</i>
RNA	: <i>Ribonucleic Acid</i>
S	: Setuju
SARS CoV-2	: <i>Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2</i>
SDS	: <i>Survey Diagnostic Stress</i>
SPSS	: <i>Statistical Package For The Social Sciences</i>
SS	: Sangat Setuju
STS	: Sangat Tidak Setuju
SUDS	: <i>Subjective Unit of Distress Scale</i>
TS	: Tidak Setuju
UNESCO	: <i>United Nations of Educational, Scientific, and Cultural Organization</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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 mengedarkan 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% (Habeeh & Koochaki dalam Sarandra, 2020). Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik pada masa pandemi Covid-19 di Indonesia sebanyak 36,7%-71,6% (Fitasari dalam Wijayanti, 2021).

Penelitian 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). penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan FPOK Universitas Pendidikan Indonesi tingkat I, II, dan III mahasiswa yang mengalami stres akademik berat sebanyak 35,4%, 45,7% mengalami stres akademik tingkat sedang dan 18,9% mengalami stres akademik tingkat ringan selama pembelajaran daring (Suparto 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). Stres yang dialami oleh mahasiswa berasal dari tuntutan eksternal yang berasal dari tugas kuliah, beban pelajaran, meningkatnya kompleksitas materi dalam perkuliahan yang semakin berkembang dan tuntutan internal yang berasal dari kemampuan mahasiswa tersebut dalam mengikuti perkuliahan (Angelica & Tambunan, 2021). 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).

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 (Weiten & Lloyd dalam Salmon & Santi, 2021). 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).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 30 responden mahasiswa prodi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi terkait tingkat stres akademik mahasiswa yang masih melakukan pembelajaran online di masa pandemi COVID-19. Peneliti menggunakan 18 item pertanyaan dari kuesioner *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) dan menunjukkan hasil bahwa 23% atau 7 mahasiswa mengalami stres akademik tingkat berat, dan 77% atau 23 mahasiswa mengalami stres akademik tingkat sedang.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik meneliti tentang hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini “adakah hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi dukungan sosial pada mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19.
- c. Menganalisis hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan landasan pengetahuan bagi peneliti lain dalam rangka meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, serta sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan secara teoritis mengenai hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19.

1.4.2 Manfaat Praktisi

a. Bagi Peneliti

Memberi pengalaman bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian serta mengasah kemampuan dan mendorong peneliti untuk mengaplikasikan berbagai teori dan konsep yang telah didapat di bangku perkuliahan ke dalam bentuk penelitian ilmiah.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan yang bermanfaat tentang bagaimana cara untuk mengatasi stres akademik selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat digunakan sebagai bahan referensi penelitian lanjutan yang lebih mendalam pada masa yang akan datang.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Berikut peneliti menyertakan penelitian terdahulu untuk menjamin keaslian penelitian.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Lokasi Penelitian	Variabel	Hasil
1.	Yusril Haykal Battuta (2020)	Hubungan Dukungan Sosial Dan Regulasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Fakultas Psikologi UMS	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional.	Fakultas Psikologi UMS	Variabel Independen: 1. Dukungan Sosial 2. Regulasi Diri Variabel Dependen: 1. Stres Akademik	Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi UMS yang dilihat dari anova table, menunjukkan nilai F sebesar 33,955 dengan sig. 0,000 < 0,01 maka dapat disimpulkan hipotesis mayor penelitian ini diterima.
2.	Merry Noviyanti (2021)	Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Perantau Di Masa Pandemi Covid-19.	Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado	Variabel Independen: 1. Dukungan Sosial. Variabel Dependen: 1. Tingkat Stres dan Kecemasan	Hasil uji <i>spearman's rho</i> menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial memiliki arah negatif dengan tingkat stres ($p=0,000$, $r=-0,459$) dan kecemasan ($p=0,002$, $r=-0,305$) pada mahasiswa perantau di masa pandemi Covid-19.
3.	Rika Yasufi Majrika (2018)	Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA di SMA Yogyakarta	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur berupa skala	SMA di Yogyakarta	Variabel Independen: 1. Dukungan sosial Variabel Dependen: 1. Stres Akademik	Hasil penelitian menggunakan uji korelasi <i>Spearman's rho</i> . Dari hasil uji korelasional, ditemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik ($p < 0,05$) dengan nilai signifikansi $p=0,028$. Koefisien korelasi (r) dari uji hipotesis ini adalah -0,131, yang menunjukkan hubungan negatif dari kedua variabel.

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Lokasi Penelitian	Variabel	Hasil
4.	Afrida Naimatul Fajri (2021)	Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19	Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif dengan metode analisis data statistik untuk menguji hipotesis.	Seluruh Universitas di Indonesia	Variabel Independen: 1. Dukungan sosial Orang Tua Variabel Dependen: 1. Stres Akademik	Hasil penelitian menggunakan uji korelasi <i>Spearman's rho</i> . Dari hasil uji korelasional ditemukan korelasi pada variabel dukungan sosial ayah dan stres akademik memiliki korelasi negatif $r = -0.179$ dengan $p = 0.003$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa terdapat terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial ayah dan stres akademik. Korelasi antara dukungan sosial ibu dengan stres akademik juga menunjukkan korelasi negatif yang signifikan dengan koefisien r sebesar -0.169 dan $p = 0.003$ ($p < 0,05$) Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial ibu dengan stres akademik
5.	Ni Nyoman Imas Pradnyanita Wistarini dan Adijanti Marheni (2018)	Peran Dukungan Sosial Keluarga Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018	Peneliti menggunakan metode kuantitatif, Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi berganda	Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	Variabel Independen: 1. Dukungan Sosial Keluarga 2. Efikasi Diri Variabel Dependen: 1. Stres Akademik	hasil nilai koefisien regresi 0,556, nilai koefisien determinasi 0,310 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) serta koefisien beta terstandarisasi pada variabel dukungan sosial keluarga senilai $-0,240$ dan efikasi diri senilai $-0,576$ yang berarti dukungan sosial keluarga dan efikasi diri berperan dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa baru angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pandemi Covid-19

2.1.1 Definisi Covid-19

Covid-19 merupakan kasus infeksi saluran pernapasan yang disebabkan oleh jenis virus baru yang diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS CoV-2) atau yang biasa disebut dengan Covid-19 yang terjadi pada akhir tahun 2019 dan mayoritas dialami oleh orang dewasa. Dikonfirmasi sebanyak 2,1% dari 44.672 orang yang terinfeksi berada di bawah usia 20 tahun. Gejala yang dialami oleh penderita Covid-19 diantaranya, demam, batuk kering, dan sesak napas dan sebagian disertai penyakit tertentu (Atmojo et al., 2020). Jika dilihat dari struktur virus, virus corona merupakan RNA strain tunggal positif hal ini yang dapat menginfeksi saluran pernapasan pada manusia. Bukan hanya itu, sumber host atau sumber virus tersebut diduga berasal dari hewan terutama kelelawar, dan vektor lain seperti tikus dan musang (Yanuarita & Haryati, 2020).

2.1.2 Penularan Covid-19

Penyebaran Covid-19 sangat cepat di China dan saat ini telah menyebar ke berbagai negara. Covid-19 dapat menyebar melalui partikel-partikel ketika seseorang sedang bersin, batuk dan berbicara yang kemudian partikel tersebut bisa menempel pada objek lain seperti pakaian, benda-benda di sekitarnya yang terkena droplet (cipratan liur) atau bisa langsung masuk ke dalam tubuh melalui hidung, mulut atau mata (Larasati et al., 2020).

Covid-19 dapat menyebar antar manusia secara langsung, tidak langsung, atau kontak erat dengan orang yang terinfeksi melalui sekresi mulut dan hidung. Sekresi ini meliputi air liur, sekresi pernapasan, atau droplet (percikan) sekresi. Sekresi tersebut dikeluarkan melalui mulut dan hidung ketika seseorang yang terinfeksi batuk, bersin, berbicara, atau bernyanyi dan orang-orang yang berada dalam jarak dekat (1 meter) dengan orang yang terinfeksi dapat tertular Covid-19 ketika percikan infeksius tersebut masuk melalui mulut, hidung atau mata. Sebab dari itu, untuk menghindari kontak dengan droplet, sangat penting untuk menjaga jarak kurang lebih 1 meter dari orang lain, memakai masker, mencuci tangan dan menutup mulut dengan tisu atau siku ketika saat batuk maupun bersin (WHO, 2021).

2.1.3 Dampak Pandemi Covid-19

Pandemi Covid-19 akan mengakibatkan banyak permasalahan dan berdampak pada orang sekitar, diantaranya:

a. Dampak Fisiologis

Seseorang yang terinfeksi virus Covid-19 akan mengalami berbagai macam gejala, baik gejala ringan maupun berat. Namun, gejala Covid-19 pada umumnya adalah demam, kelelahan, batuk kering, nyeri otot, sakit kepala, pilek, sakit tenggorokan, kehilangan indra penciuman dan diare (Padila et al., 2021).

b. Dampak Psikologis

Dampak psikologis yang bisa dirasakan, yaitu perasaan khawatir, tertekan, stres, cemas apabila ketika didiagnosa positif Covid-19 karena takut dikucilkan oleh orang sekitar. Perlunya strategi coping adaptif dalam mengatasi masalah,

perasaan tersebut bisa diatasi dengan terus melindungi diri dengan tepat dan meningkatkan religiusitas individu dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Namun, apabila strateginya adalah coping yang maladaptif maka tidak menutup kemungkinan individu mengalami distres, cemas, atau permasalahan psikologi lainnya (Dwi, 2020).

c. Dampak Sosial Ekonomi

Penyebaran Covid-19 mengakibatkan perlambatan ekonomi yang cukup besar. Secara luas, efek ekonomi pada pandemi Covid-19 dikategorikan ke dalam efek penawaran dan permintaan. Efek penawaran yang dihasilkan dari hilangnya jam kerja dan penurunan permintaan agregat yang dihasilkan dari penurunan pendapatan karena pengangguran yang terkait dengan penguncian (Noersanti et al., 2021).

d. Dampak Pendidikan

Pandemi Covid-19 juga memberikan dampak terhadap sektor pendidikan yaitu penutupan sekolah-sekolah dan universitas. *United Nations Educational, Scirntific and Cultural Organization* (UNESCO) menyarankan penggunaan pembelajaran jarak jauh atau secara daring dan memberikan solusi tentang gangguan yang terjadi dalam pendidikan. Perubahan pada sistem pembelajaran ini menjadi hal yang tidak mudah bagi para pelajar maupun mahasiswa dalam beradaptasi (Salmon & Santi, 2021).

2.2 Konsep Mahasiswa

2.2.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi, mahasiswa memegang status pendidikan tertinggi diantara yang lainnya di dalam struktur pendidikan di Indonesia (Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam Kurniawan, 2021). Mahasiswa ialah orang yang terdaftar untuk mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi dengan batasan umur sekitar 18-30 tahun (Sarwono dalam Kurniawan, 2021). Mahasiswa bisa disebut sebagai *agent of change* dalam kehidupan sebagai generasi penerus bangsa, aksi mahasiswa terbukti efektif memberi pengaruh perubahan politik dalam skala besar, mahasiswa secara tidak langsung sebagai kader penerus bangsa (Deepublish, 2021).

Mendapatkan gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan, hal ini disebabkan karena ekspektasi dan tanggung jawab yang di pegang oleh mahasiswa begitu besar (Kurniawan, 2021). Mahasiswa memiliki tingkatan pendidikan yang paling tinggi, sehingga mereka diwajibkan memiliki moral yang baik. Tingkat intelektual seorang mahasiswa akan disejajarkan dengan tingkat moralitas dalam kehidupannya. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa dijadikan sebagai kekuatan dari moral bangsa yang sangat diharapkan mampu menjadi contoh dan penggerak perbaikan moral pada masyarakat (Kurniawan, 2021).

2.2.2 Definisi Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan merupakan seseorang yang siap untuk menjadi perawat profesional di masa depan. Menjadi perawat yang profesional harus dituntut untuk bertanggung jawab dan juga bisa mempertanggung jawabkan dirinya

sendiri (akuntabilitas). Akuntabilitas ialah bagian utama dari praktik keperawatan profesional yang harus ada pada mahasiswa keperawatan untuk menjadi perawat di masa depan (Kresna, 2019).

2.2.3 Peran dan Fungsi Mahasiswa

Secara garis besar, ada 3 peran dan fungsi mahasiswa diantaranya sebagai berikut, (Kurniawan, 2021):

a. Peranan moral

Dunia kampus merupakan dunia dimana setiap mahasiswa bebas memilih kehidupan. Disinilah masing-masing individu dituntut suatu tanggung jawab moral terhadap diri sendiri sebagai individu untuk dapat menjalankan kehidupan yang bertanggung jawab dengan moral yang hidup dalam masyarakat.

b. Peranan sosial

Selain bertanggung jawab, mahasiswa juga memiliki peranan sosial, yaitu bahwa keberadaan dan segala perbuatannya tidak hanya bermanfaat untuk dirinya sendiri melainkan juga harus membawa manfaat bagi lingkungan disekitarnya.

c. Peranan intelektual

Mahasiswa disebut sebagai insan intelektual yang harus bisa mewujudkan status tersebut dalam ranah kehidupan nyata. Dalam arti menyadari bahwa fungsi dasar mahasiswa adalah bergelut dengan ilmu pengetahuan dan memberikan perubahan yang lebih baik dengan intelektualitas yang dimiliki selama menjalani pendidikan.

2.2.4 Karakteristik Mahasiswa

Karakteristik merupakan ciri-ciri yang dimiliki setiap individu yang berhubungan semua aspek kehidupan dengan lingkungannya. Karakteristik mahasiswa merupakan ciri khas yang dimiliki setiap mahasiswa, hal yang menyebabkan karakteristik seseorang salah satunya ialah transisi atau perubahan kondisi individu yang signifikan (Fauziyyah et al., 2021). Perguruan tinggi dapat menjadikan seorang mahasiswa menemukan intelektual dan pertumbuhan kepribadiannya. Mahasiswa dapat berubah saat merespon kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir yang baru seperti, mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, merespon kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya, merespon anggota fakultas yang memberikan model baru. Memilih perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir untuk masa depan (Yulianto et al., 2020).

2.2.5 Masalah Mahasiswa

Seorang mahasiswa memiliki banyak tantangan sampai masalah yang harus dihadapi di dalam dunia perkuliahan (Fahryah, 2020). Permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa diantaranya:

a. Manajemen waktu

Banyaknya kegiatan yang diikuti membuat mahasiswa sulit dalam mengatur waktu. Solusinya ialah dengan membuat skala prioritas yang bisa disusun berdasarkan tingkat urgensi, kemampuan diri, kesempatan yang dimiliki, dan pertimbangan yang ingin di capai di masa yang akan datang.

b. Masalah finansial

Seorang mahasiswa harus bisa dalam mengatur finansial dengan baik dengan cara membuat catatan pengeluaran setiap harinya dan mempertimbangkan setiap kebutuhan.

c. Kompetensi dan keterampilan

Mulailah dengan atur waktu sebaik mungkin agar dapat menambah kegiatan untuk bisa meningkatkan keterampilan yang dimiliki.

d. Konflik batin dengan dosen

Ini bisa diatasi dengan cara mengubah pola pikir dan mengelola relasi dengan dosen untuk bekal menghadapi otoritas di dunia kerja, jangan selalu berprasangka yang belum tentu benar adanya.

e. Perubahan jadwal kuliah

Perubahan jadwal kuliah membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk melakukan kegiatan lainnya. Akan tetapi, mahasiswa harus tetap menjadikan kuliah sebagai prioritas utama.

f. *Deadline* dan kuis dadakan

Sering kali terjadi saat perkuliahan, tetaplah belajar dan memahami setiap materi yang diberikan oleh dosen agar selalu siap menerima tantangan atau tugas apapun.

g. Adaptasi lingkungan

Menjadi seorang mahasiswa harus mulai belajar bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dalam menjaga dirinya dan menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan sekitarnya.

h. Stres dan depresi

Menjadi seorang mahasiswa harus bisa meningkatkan ketahanan diri juga ketahanan akademik agar tidak terjadi nya stres dan depresi. Beberapa hal yang bisa dilakukan ialah belajar mengelola waktu dengan baik, mengelola emosi dan pikiran dengan baik, isi waktu dengan aktivitas yang bermanfaat, memperkuat relasi dengan keluarga, sahabat dan tuhan agar bisa mengurangi permasalahan yang dihadapi.

2.3 Konsep Pembelajaran Daring

2.3.1 Definisi Pembelajaran Daring

Sistem pembelajaran online atau biasa disebut daring (dalam jaringan) adalah sistem pembelajaran yang tidak memiliki kontak langsung antara guru dan siswa, tetapi berjalan secara online melalui jaringan internet (Harnani, 2020). Pembelajaran daring ialah suatu sistem pembelajaran yang dilaksanakan secara tidak langsung atau tidak bertatap muka, tetapi menggunakan *platform* yang bisa membantu dalam proses belajar-mengajar meskipun dari jarak jauh (Handarini & Wulandari, 2020).

Pembelajaran daring atau yang sering disebut dengan *e-learning* merupakan suatu inovasi pendidikan yang melibatkan berbagai unsur teknologi informasi dan memanfaatkan teknologi tersebut untuk proses belajar-mengajar dengan menggunakan media elektronik berupa laptop, komputer, handphone dan media elektronik lainnya. Pembelajaran daring dapat menggunakan beberapa aplikasi seperti *e-classroom*, *video conference*, telepon, atau *live chat*, *zoom* maupun melalui *whatsapp group* (Fitriyani et al., 2020).

2.3.2 Karakteristik Pembelajaran Daring

Ditjen Guru dan Tenaga Kependidikan kementrian dan Kebudayaan dalam (Santika, 2020) menjelaskan berbagai karakteristik dari pembelajaran daring, diantaranya:

- a. Menuntut pelajar untuk membangun serta menciptakan pengetahuan secara mandiri (*constuctivism*),
- b. Pelajar berkolaborasi dengan pelajar lainnya untuk membangun pengetahuan dan memecahkan suatu permasalahan secara bersama-sama (*social constructivism*),
- c. Membentuk suatu komunitas pelajar (*comunity of learners*) yang inklusif,
- d. Memanfaatkan media lama (*website*) yang dapat diakses melalui internet, pembelajaran berbasi komputer, kelas virtual maupun kelas digital,
- e. Interaktivitas, kemandirian, aksesibilitas dan pengayaan.

2.3.3 Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Daring

Sistem pembelajaran daring juga mempunyai kelebihan dan kekurangan diantaranya:

a. Kelebihan

Kelebihan dari pembelajaran daring diantaranya, tidak memerlukan ruang kelas karena proses belajar mengajar yang berlangsung dari rumah atau jarak jauh, guru tidak memerlukan tatap muka secara langsung dengan siswanya, tidak ada batasan waktu dan bisa dilakukan kapanpun dan dimanapun dengan kesepakatan fasilitas yang mendukung (Santika, 2020).

b. Kekurangan

Kekurangan dari pembelajaran online diantaranya, siswa lebih cepat bosan belajar dirumah dan lebih senang belajar disekolah, mendapatkan kesulitan dalam koneksi internet dan siswa tidak dapat berdiskusi secara langsung, kesulitan dalam memahami materi yang diajarkan, merasa beban tugas terlalu banyak, merasa stres, pusing dan lelah berada di depan laptop maupun *handphone* secara terus menerus (Pujiasih, 2020).

2.4 Konsep Stres Akademik

2.4.1 Definisi Stres Akademik

Stres yang berasal dari tuntutan akademik yang melebihi kemampuan pada diri individu disebut sebagai stres akademik (Purwanti & Rahmandi, 2018). Stres akademik merupakan respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan tugas yang diberikan dan harus dikerjakan siswa/mahasiswa. Kondisi stres disebabkan karena adanya tekanan untuk menunjukkan keunggulan berprestasi dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka merasa terbebani dan tertekan. Stres akademik yang dialami siswa/mahasiswa merupakan hasil persepsi yang subyektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimilikinya (Barseli et al., 2020).

Stres akademik merupakan perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik maupun emosional, disebabkan karena adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesai tugas dengan tepat waktu, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas dan suasana kelas yang kurang kondusif (Tasalim & Cahyani, 2021). Stres akademik

meliputi persepsi siswa/mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya (Barseli et al., 2020).

Stres akademik merupakan salah satu bagian stres yang dialami oleh mahasiswa yang disebabkan oleh faktor eksternal karena pengaruh lingkungan dan persepsi internal seseorang. Menurut Dunne di dalam penelitian (Fatimah, 2021), terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi stres akademik diantaranya, tekanan belajar, kekhawatiran terhadap nilai, kesedihan, harapan diri, dan beban pembelajaran yang dirasakan. (Bedewy & Gabriel, 2015) mengatakan bahwa stres akademik adalah tekanan akademik yang menjadi stressor karena adanya situasi akademik yang menekan tertutara karena adanya tuntutan dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan uraian teori diatas peneliti menyimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi seseorang yang muncul karena adanya tuntutan dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar dan tekanan dalam melakukan sesuatu, ekspetasi akademik dan persepsi diri terhadap akademik.

2.4.2 Jenis Stres Akademik

Menurut (Donsu, 2017), stres secara umum dibagi menjadi dua diantaranya:

a. Stres akut

Stres akut ialah respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan. Respon dari stres akut secara intensif di beberapa keadaan dapat menimbulkan seseorang merasa gemetar.

b. Stres kronis

Stres kronis ialah stres yang lebih sulit untuk diatasi dan mempunyai efek jangka panjang.

Menurut penelitian (Nababan, 2021), jenis stres dibagi menjadi 2 yaitu, stres positif atau *eustres* dan stres negatif atau *distres*.

a. Stres positif atau *eustres*

Merupakan stres yang mengacu kepada adanya ketegangan yang normal pada setiap individu untuk melakukan segala sesuatu yang menyenangkan, merangsang, menggairahkan dan menggetarkan. Stres positif dapat meningkatkan kinerja seseorang dan dapat membuat seseorang untuk menghasilkan suatu karya yang kreatif dan menjadi produktif. Respon stres ini dapat membuat seseorang menjadi lebih siap dan lebih waspada dalam menghadapi permasalahan yang akan muncul.

b. Stres negatif atau *distres*.

Merupakan stres yang dapat membuat seseorang menjadi bosan, pusing, jenuh, bahkan bisa menyebabkan frustrasi serta tidak menghasilkan sesuatu yang berguna. Stres ini akan menempatkan pikiran dan perasaan kita pada tempat dan sesuatu yang serba sulit. Hal ini berdampak pada cara menyalahkan diri sendiri, menghindari suatu masalah dan bisa pula menyalahkan orang lain.

2.4.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut (Tasalim & Cahyani, 2021) terdapat 6 faktor yang mempengaruhi individu mengalami stres akademik diantaranya:

a. Adaptasi proses belajar

Setiap individu memiliki perbedaan dalam kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, ada yang mudah dan ada pula yang sulit untuk beradaptasi. Individu yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi akan mengalami gangguan dalam proses belajar-mengajar, mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan bahkan bisa menimbulkan stres.

Menurut Mardiaty dalam (Tasalim & Cahyani, 2021), terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi mahasiswa mengalami kejadian stres diantaranya:

1. Cara dosen dalam mengajar

Sebagai dosen harus bisa memilih metode yang tepat dalam penyampaian materi kepada mahasiswanya, karena metode pembelajaran yang tepat dan menarik akan membuat mahasiswa merasa tertarik untuk memperhatikan dan tidak membuat mahasiswa jenuh dalam proses belajar mengajar sehingga materi yang disampaikan dapat mudah dipahami serta menyenangkan untuk dipelajari.

2. Jadwal perkuliahan

Jadwal perkuliahan yang dapat berubah kapan saja dan tidak konsisten dapat membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk melakukan kegiatan lainnya, baik kegiatan didalam kampus maupun diluar

kampus. Jadwal perkuliahan yang tidak konsisten tentunya dapat membuat mahasiswa merasa stres hingga tertekan.

3. Relasi teman

Relasi teman menjadi faktor yang paling dominan yang dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa akan mengalami kesulitan belajar jika mereka tidak dapat beradaptasi dan bergaul dengan temannya, yang pada akhirnya akan membuat mahasiswa tersebut kesulitan untuk menyelesaikan suatu masalah dalam proses belajar karena tidak adanya dukungan dan bantuan dari teman disekitarnya.

b. Kurang motivasi akademik

Rendahnya motivasi seseorang dapat meningkatkan stres dan dapat membuat seseorang merasa tidak mampu untuk menyesuaikan diri dan tidak dapat membagi waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan non-akademik. Banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan dan kurangnya motivasi dari orang terdekat dapat menyebabkan stres pada mahasiswa.

c. Koping yang tidak adekuat

Mekanisme koping merupakan cara seseorang keluar dari stres atau trauma, serta membantu seseorang dalam mengelola emosi yang menyakitkan (Murniasih, 2020). Seseorang yang memiliki mekanisme koping yang baik akan dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, berbalik dengan seseorang yang memiliki mekanisme koping yang buruk maka akan menyebabkan dirinya tidak mampu dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya dan pada akhirnya menimbulkan stres.

d. Pembelajaran sistem blok

Pembelajaran sistem blok merupakan pengelompokkan jam belajar efektif dalam satuan waktu dimana pada awal hingga ujian semester mahasiswa mendapatkan materi teori dan pada akhir semester mahasiswa melakukan praktikum dan ujian praktikum.

e. Ujian praktikum

Ujian praktikum yang dilakukan untuk mengevaluasi hasil belajar yang telah dilaksanakan sebelumnya. Saat ujian praktikum sedang dilaksanakan, respon setiap mahasiswa akan berbeda-beda. Mahasiswa yang tidak mempersiapkan dengan baik maka akan mengalami stres pada saat berhadapan dengan dosen penguji. Mahasiswa yang mengalami stres biasanya pada saat ujian praktikum berlangsung akan mengalami beberapa hal diantaranya, tangan dan kaki gemeteran, denyut nadi meningkat, selalu ingin buang air kecil, sulit berkonsentrasi dan pada akhirnya akan berdampak pada hasil kelulusan ujian.

f. Penyusunan tugas akhir

Mahasiswa pada tingkat akhir akan berhadapan dengan tugas akhir mahasiswa (karya tulis ilmiah, skripsi, tesis ataupun disertasi) yang digunakan sebagai syarat untuk mengikuti prosesi kegiatan yudisium ataupun wisuda. Dalam penyusunan tugas akhir biasanya mahasiswa banyak yang mengalami stres dikarenakan belum menemukan dan menentukan masalah yang ingin diteliti, tidak tersedianya referensi yang banyak, lamanya balasan dosen pembimbing, mendapatkan pembimbing yang sibuk.

2.4.4 Aspek Stres Akademik

(Bedewy & Gabriel, 2015) menjelaskan bahwa terdapat 4 aspek stres akademik diantaranya:

a. Ekspetasi akademik (*Academic Expectation*)

Aspek ini merupakan hal yang berkaitan dengan harapan akademik yang tinggi terhadap mahasiswa, harapan bisa berasal dari diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya seperti keluarga maupun dosen atau guru.

b. Tuntutan perkuliahan dan ujian (*Faculty work and examinations*)

Aspek ini merupakan hal yang berkaitan dengan pandangan mahasiswa terhadap segala bentuk tuntutan perkuliahan dan ujian. Tuntutan perkuliahan yang berlebihan serta kesulitan dalam menghadapi ujian.

c. Persepsi diri akademik mahasiswa (*Student academic self perception*)

Aspek ini merupakan hal yang berkaitan dengan persepsi kemampuan individu yang negatif dalam bidang akademik. Persepsi ini muncul ketika mahasiswa tidak mampu dalam memenuhi tuntutan akademik.

2.4.5 Dampak Stres Akademik

Menurut (Tasalim & Cahyani, 2021) berikut dampak yang diakibatkan ketika seseorang mengalami stres akademik, diantaranya:

a. Perubahan status gizi

Seseorang yang mengalami stres akan terjadi pelepasan beberapa hormon yang dapat mempengaruhi perilaku makan dan asupan zat gizi seseorang. Perilaku makan yang tidak sehat dalam jangka waktu lama dapat mempengaruhi berat badan seseorang. Berat badan yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi status

gizi seseorang.

b. Gejala gastrointestinal

Gejala ini merupakan kumpulan dari beberapa gejala yang ada pada saluran pencernaan. Gejala ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu diantaranya yaitu stres. Gejala yang dirasakan pada orang yang mengalami stres yaitu nyeri pada perut, gejala pada kerongkongan (*esophageal*), gejala pada kekuatan otot esofagus, lambung dan usus yang tidak bekerja dengan semestinya, gejala pada usus dan gangguan air besar yang dimana seseorang akan mengalami kehilangan kemampuan untuk mengendalikan proses pembuangan melalui anus.

c. *Sindrom Dispepsia Fungsional*

Merupakan kumpulan dari beberapa gejala yang muncul dan dirasakan oleh seseorang. Gejala yang dirasakan yaitu perut terasa penuh setelah makan, cepat merasa kenyang, terdapat nyeri pada bagian ulu hati atau merasa terbakar tanpa adanya penyebab yang pasti dan sering bersendawa. Orang yang mengalami stres dapat meningkatkan sekresi asam lambung yang merupakan penyebab utama dalam kejadian *sindrom dispepsia fungsional*.

d. *Dismenore*

Merupakan rasa nyeri yang dirasakan wanita ketika sedang mensturasi yang dapat menyebabkan terganggunya aktivitas secara normal. Ketika seseorang merasa stres akan timbul rasa nyeri dan dapat pula memperberat rasa nyeri. Stres juga dapat memperburuk nyeri yang dirasakan ketika pertama kali mensturasi.

e. Gangguan pola tidur

Gangguan pola tidur yang sering terjadi ketika seseorang mengalami stres yaitu, sulit untuk tidur, sering terbangun pada saat tidur, tidak tenang saat tidur dan kesulitan dalam mempertahankan tidur.

f. Kejadian *acne vulgaris*

Acne vulgaris atau biasa disebut dengan jerawat merupakan salah satu penyakit kulit yang paling umum (Nareza, 2020). *Acne vulgaris* muncul karena beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor stres. Pada sebagian orang yang mengalami stres menjadi penyebab timbulnya *acne* yang berlebihan.

g. Penurunan prestasi belajar

Faktor-faktor yang dapat menghambat prestasi belajar bukan hanya dipengaruhi dari dalam diri mahasiswa sendiri, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar mahasiswa misalnya lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan kampus itu sendiri (Syahbani, 2021).

2.4.6 Respon Stres Akademik

Menurut Olejnik & Holschuh dalam (Taslim & Cahyani, 2021) menyatakan, jika seseorang mengalami stres akademik maka respon yang muncul antara lain:

- a. Pemikiran: tidak percaya diri, sulit konsentrasi, perasaan waswas, takut tidak berhasil.
- b. Perilaku: susah/sering tidur, banyak/sedikit makan, menarik diri.
- c. Respon tubuh: bibir kering, telapak tangan berkeringat, sakit kepala, frekuensi detak jantung meningkat.
- d. Perasaan: mudah marah, muram, sedih dan sering bimbang.

2.4.7 Tingkat Stres Akademik

(Syahbani, 2021) menyampaikan bahwa setiap individu mempunyai tingkatan stres yang berbeda-beda, tingkatan stres secara umum diantaranya:

a. Stres normal

Setiap manusia pasti akan mengalami stres normal, bahkan saat dalam kandunganpun bayi akan mengalami stres normal ini. Gejala stres normal biasanya muncul saat dalam situasi kelelahan, takut, jantung berdebar-debar.

b. Stres ringan

Merupakan kejadian stres yang dialami selama beberapa menit sampai beberapa jam. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas terengah-engah, kesulitan menelan, berkeringat berlebihan saat temperatur normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa lega saat situasi berakhir.

c. Stres sedang

Stres ini berlangsung lebih lama berkisar beberapa jam sampai beberapa hari. Stres sedang dapat terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tidak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul yaitu, mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan.

d. Stres berat

Stres ini dapat dialami mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun. Stres ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan dan sangat mudah untuk putus asa.

2.4.8 Tahapan Stres Akademik

Hidayat dalam (Syahbani, 2021) menyatakan bahwa gejala yang dialami seseorang pada saat stres sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat. Stres akan dirasakan saat tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu aktivitas. Tahapan stres diantaranya sebagai berikut:

a. Stres Tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan yang paling ringan dan disertai perasaan-perasaan sebagai berikut:

1. Semangat yang berlebihan,
2. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya,
3. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan dari biasanya, tetapi tanpa disadari cadangan energi dihabiskan,
4. Merasa senang dengan pekerjaan itu dan semakin bertambah semangat, tetapi tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

b. Stres Tahap II

1. Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya dimana ketika bangun pagi merasa segar bugar,
2. Merasa mudah lelah dan merasa letih ketika menjelang sore hari,
3. Sering mengeluh perut tidak nyaman atau asam lambung meningkat dan detakan jantung berdebar lebih keras dari biasanya,
4. Otot punggung dan tengkuk terasa tegang.

c. Stres Tahap III

Bila seseorang memaksakan diri dalam melakukan kegiatan atau rutinitas, maka akan menunjukkan keluhan yang semakin nyata dan mengganggu diantaranya sebagai berikut:

1. Keluhan gastritis dan diare,
2. Ketengangan otot semakin terasa,
3. Ketegangan emosional semakin meningkat,
4. Gangguan pola tidur (*insomnia*).

d. Stres Tahap IV

1. Aktivitas atau rutinitas yang biasanya dilakukan semula menyenangkan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit,
2. Seseorang yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai atau adekuat,
3. Sering kali tidak bersemangat dan menolak ajakan,
4. Konsentrasi dan daya ingat menurun,
5. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

e. Stres Tahap V

Bila keadaan berkelanjutan, maka seseorang akan jatuh ke stres tahap ini, yang ditandai dengan:

1. Kelelahan fisik dan mental semakin mendalam,
2. Ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan,
3. Gangguan sistem pencernaan semakin berat,

4. Mudah merasa bingung dan panik.

f. Stres Tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, yang dimana seseorang mengalami serangan panik (*panic attack*). Gambaran pada tahap ini sebagai berikut:

1. Debaran jantung terasa amat keras,
2. Sesak dan susah bernafas,
3. Badan terasa gemetar dan berkeringat,
4. Ketiadaan tenaga untuk melakukan hal-hal yang ringan.

2.4.9 Pengukuran Stres

Tingkatan stres bisa diukur atau dinilai dengan menggunakan salah satu cara yaitu melalui pengisian kuesioner (Taslim & Cahyani, 2021), di berbagai penelitian kuesioner yang banyak digunakan untuk pengukuran tingkat stres yaitu:

- a. Kuesioner HASS/Col (*Hassles Assessment Scale for Students in College*)
- b. Kuesioner SDS (*Survey Diagnostic Stress*)
- c. Kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*)
- d. Kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) 21
- e. Kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) 42
- f. Kuesioner KPDS (*Kessler Psychological Distress Scale*)
- g. Kuesioner SUDS (*Subjective Unit of Distress Scale*)
- h. Kuesioner PASS (*Perception of Academic Stress Scale*)

2.4.10 Tingkatan Stres Akademik Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19

United Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) mengatakan pandemi Covid-19 banyak memberikan dampak perubahan yang besar kepada berbagai sektor yaitu kesehatan, ekonomi, sosial-budaya, dan juga pendidikan. Dampak yang terjadi yaitu perubahan pada sektor pendidikan diantaranya, penutupan sekolah dan universitas. Secara global, 191 negara telah menerapkan penutupan nasional karena pandemi Covid-19. Maka dari itu, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengambil kebijakan dengan menurunkan surat edaran sebagai panduan dalam pelaksanaan kebijakan pendidikan di masa pandemi Covid-19 (Salmon & Santi, 2021).

Semenjak munculnya wabah Covid-19, sistem pendidikan telah dirubah menjadi metode pembelajaran secara online yang dilakukan untuk upaya pencegahan dan penyebaran virus (Kemendikbud dalam Muflihah & Savira, 2021). Mahasiswa merasakan dampak dari Covid-19 yang mengharuskan melakukan perkuliahan secara jarak jauh menggunakan berbagai aplikasi dan *platform* untuk mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas dan melaporkan aktifitas perkuliahan (Affani, 2021).

Dalam mengelola stres di masa pandemi Covid-19 seperti sekarang ini kita harus terlebih dahulu mengenali penyebab dari stres tersebut. *The National Institute of Mental Health* (NIMH) menyebutkan bahwa ada beberapa hal yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa diantaranya, tuntutan akademik, sendiri dalam lingkungan baru, perubahan dalam hubungan keluarga, menghadapi tantangan baru, perubahan kehidupan sosial dan persiapan untuk kehidupan setelah lulus

wisuda (Muslim, 2020) .

WHO merumuskan strategi untuk menghadapi stres selama masa pandemi Covid-19 diantaranya:

- a. Ketika merasa sedih, tertekan, bingung, takut dan marah, berbincanglah dan berbagi cerita dengan orang-orang yang dapat dipercayai bisa membantu untuk mengurangi rasa tertekan yang sedang dialami.
- b. Selama pandemi, berdiam diri di rumah lebih dianjurkan untuk meminimalisir penyebaran virus dan kontak fisik dengan orang banyak dan juga menjaga gaya hidup sehat selama di rumah aja.
- c. Menghindari rokok, alkohol dan narkoba untuk menyelesaikan masalah emosi.
- d. Mencari fakta dan info terbaru yang dapat membantu dalam menentukan tahap pencegahan yang tepat dan menghindari berita yang tidak valid.
- e. Mengurangi kecemasan dengan membatasi media yang menyebarkan informasi yang membuat semakin cemas dan takut.
- f. Mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki untuk mengatur emosi selama masa pandemi.

Metode penanganan stres mencakup perubahan pola hidup, teknik relaksasi, dan psikoterapi (Abdi, 2020). Beberapa hal perubahan gaya hidup yang harus dilakukan saat sedang mengalami stres, diantaranya:

- a. Gaya hidup sehat seperti, konsumsi makanan sehat dan hindari makanan yang dapat meningkatkan tekanan, misalnya kopi, teh, dan makanan tinggi gula lainnya, berolahraga karena dapat membantu melepaskan penumpukan tekanan dan dapat meningkatkan kebugaran pada tubuh, istirahat atau tidur yang cukup

dapat memulihkan kondisi tubuh saat merasa kelelahan

- b. Relaksasi. Relaksasi adalah cara yang efektif untuk membantu mengurangi tekanan otot yang berkaitan dengan terjadi stres, seperti yoga, meditasi dan pijat.
- c. Tingkatkan manajemen waktu agar lebih efisien dalam mengerjakan aktivitas menjadi lebih rileks
- d. Dukungan sosial, dukungan sosial yang bersumber dari keluarga, teman dan orang yang spesial dapat mengurangi stres yang dialami.

2.5 Konsep Dukungan Sosial

2.5.1 Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk perhatian, kepedulian, penghargaan, rasa nyaman, ketenangan dan bantuan yang diberikan kepada orang lain, baik secara individu maupun kelompok. Dukungan sosial merupakan dimana keberadaan orang lain dapat diandalkan untuk memberikan bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan (Jhonson dalam Nugraha, 2020).

Menurut penelitian (Nugraha, 2020), dukungan sosial secara umum memiliki peran yang penting karena manusia memiliki kebutuhan sosial untuk memberi umpan balik atau ikatan emosional yang dapat memberikan kepuasan, bisa juga untuk saling tukar informasi yang akan membuat individu itu tidak hanya tumbuh fisiknya namun dapat pula berkembang kognitifnya dan pada akhirnya dapat meningkatkan kebahagiaan manusia itu sendiri.

Dukungan sosial pada umumnya berupa gambaran mengenai peran atau pengaruh yang ditimbulkan oleh orang lain yang berarti atau orang terdekat seperti keluarga, teman, saudara dan rekan kerja (R. Jannah & Santoso, 2021). Zimet dalam (Hastari, 2018) berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan cara individu menafsirkan ketersediaan sumber dukungan yang berperan sebagai penahan gejala dan peristiwa stres. Menurut Zimet, dukungan sosial yang dipersepsikan dapat diperoleh dari orang lain yang signifikan atau orang terdekat yang memiliki kontak dengan keseharian individu seperti keluarga dan teman.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan suatu dukungan yang bersumber dari keluarga, teman, atau seseorang yang akrab dengan individu. Bentuk dukungan sosial bisa berupa informasi, tingkah laku maupun materi yang dapat menjadikan seseorang merasa di sayangi dan dipedulikan.

2.5.2 Bentuk Dukungan Sosial

Teori Sarafino (1994) dalam (Hastari, 2018), ada empat bentuk dukungan sosial diantaranya sebagai berikut:

a. Dukungan Emosional

Merupakan ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian kepada seseorang. Hal ini yang membuat seseorang merasa nyaman dan didukung serta dicintai pada saat seseorang sedang mengalami stres.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini terjadi melalui ekspresi orang mengenai hal yang positif tentang orang tersebut, seperti pada orang lain yang memiliki kekurangan atau lebih

buruk. Dukungan ini menyediakan perasaan harga diri, kompeten dan bernilai. Dukungan penghargaan bernilai khusus selama penilaian terhadap stres seperti seseorang yang menilai bahwa tuntutan melebihi kemampuan atau sumber personalnya.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan ini merupakan dukungan yang diberikan secara langsung atau membantu menolong seseorang disaat seseorang tersebut membutuhkan bantuan atau pertolongan saat menghadapi suatu masalah.

d. Dukungan Informasional

Dukungan ini meliputi pemberian nasehat, saran ataupun umpan balik mengenai bagaimana orang tersebut berada dalam kondisi stres.

2.5.3 Sumber Dukungan Sosial

Teori Zimet (1988) dalam (Hastari, 2018) menggambarkan sumber dukungan sosial sebagai diterimanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat individu diantaranya:

a. Dukungan Keluarga

Orang tua merupakan sumber yang paling berpengaruh dalam pemberian dukungan ini, karena adanya ikatan hubungan yang erat sehingga mempunyai kedekatan secara emosi melalui pemberian motivasi, perhatian, kepedulian dan kasih sayang. Bantuan yang diberikan oleh orang tua terhadap individu seperti membantu dalam membuat keputusan ataupun kebutuhan secara emosional.

b. Dukungan Teman

Bantuan yang diberikan oleh teman-teman seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari atau bantuan dalam bentuk lainnya dapat mengurangi terjadi stres pada individu.

c. Dukungan Orang Spesial

Dukungan orang spesial atau bantuan yang diberikan oleh seseorang yang spesial bagi individu dalam kehidupannya seperti membuat individu merasa nyaman dan merasa dirinya dihargai sehingga dapat juga mengurangi terjadi stres pada individu.

2.5.4 Komponen-Komponen Dukungan Sosial

Teori Weiss dalam (Fajri, 2021) mengemukakan bahwa ada enam komponen dalam dukungan sosial diantaranya:

a. Keterikatan (*Emotional Attachment*)

Merupakan perasaan yang berupa rasa aman dan kelekatan berupa cinta yang biasanya diperoleh pada seseorang yang memiliki hubungan yang harmonis.

b. Integrasi Sosial (*Social Integration*)

Merupakan perasaan yang dapat menimbulkan seseorang memiliki kesamaan tertentu terutama aktifitas rekreasi.

c. Penghargaan/Pengakuan (*Reassurance of Worth*)

Merupakan pengakuan dalam bidang keahlian atau kompetensi yang dimiliki seseorang.

d. Hubungan yang dapat diandalkan (*Reliable Alliance*)

Merupakan keyakinan yang terdapat dalam diri sendiri untuk mengandalkan orang lain seperti teman dan anggota keluarga.

e. Bimbingan (*Guidance*)

Merupakan dukungan berupa saran seperti nasihat akan permasalahan yang sedang dialami oleh seseorang.

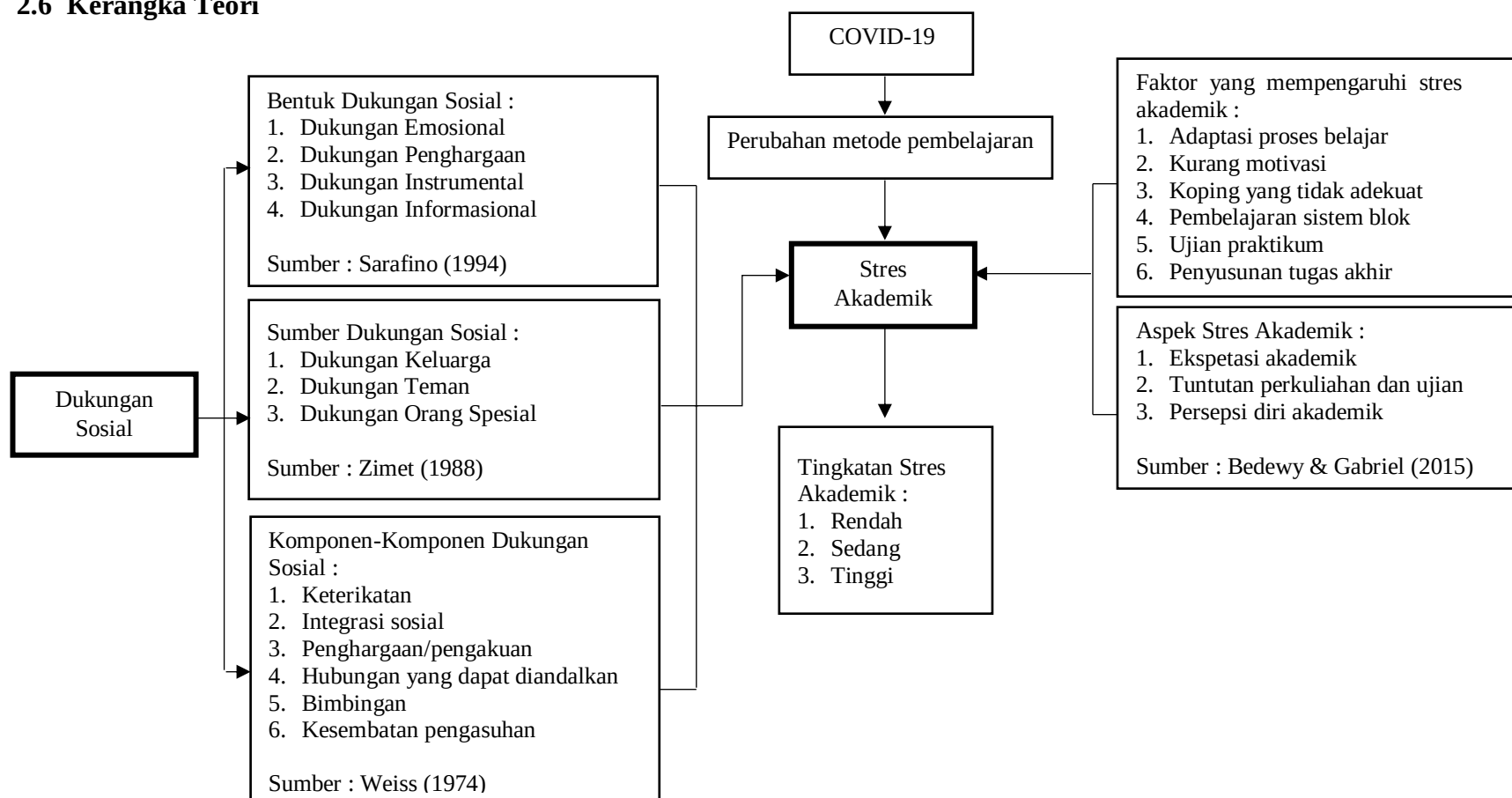
f. Kesempatan Pengasuhan (*Opportunity for Nurturance*)

Merupakan dukungan yang berupa tanggung jawab individu terhadap orang lain yang biasanya ada pada sesama anggota keluarga atau pasangan hidup.

Berdasarkan beberapa teori dukungan sosial diatas, peneliti menggunakan teori sumber dukungan sosial yang dikembangkan oleh Zimet yang terdiri dari dukungan sosial keluarga, dukungan sosial teman, dan dukungan sosial orang yang istimewa. Peneliti menggunakan teori ini karena dirasa sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Sumber dukungan sosial dari keluarga, teman dan orang-orang yang spesial dianggap sangat dibutuhkan untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran online dimasa pandemi Covid-19.

Terdapat beberapa penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan stres akademik . penelitian Yusril (2020) didapatkan hasil yang signifikan antara hubungan dukungan sosial dengan stres akademik. Penelitian Merry (2021) didapatkan hasil bahwa hubungan dukungan sosial memiliki arah negatif dengan tingkat stres pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Penelitian Afrida (2021) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial ibu dan ayah dengan stres akademik.

2.6 Kerangka Teori



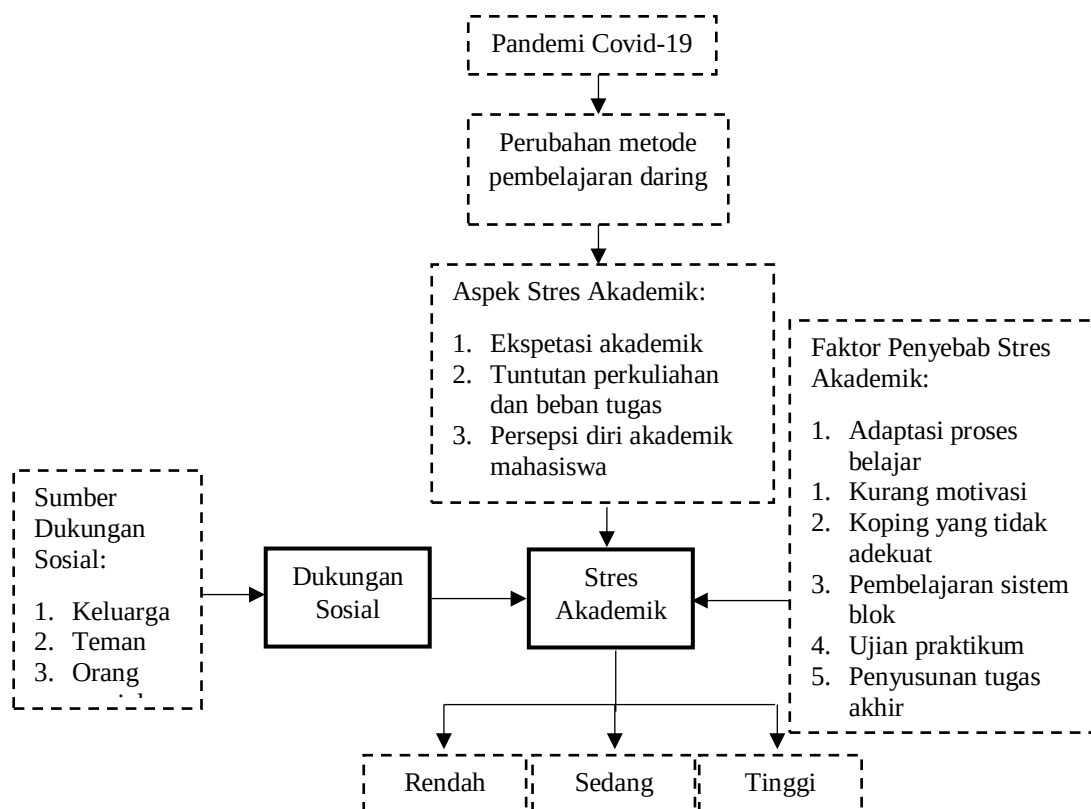
Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19

BAB 3

KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan konsep yang dipakai sebagai landasan berpikir dalam kegiatan ilmu, cara penyusunannya dengan cara mengumpulkan semua sumber dan menyeleksi penelitian yang telah dipublikasikan, konsep atau teori, lalu mengidentifikasi dan mendefinisikan semua variabel riset, mengkategorikan ke dalam kelompok (Nursalam, 2017).

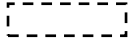


Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19.

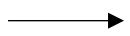
Keterangan:



: Diteliti



: Tidak diteliti



: Mempengaruhi

3.2 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah atau pernyataan penelitian (Nursalam, 2017).

Ha : Ada hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Metode penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang menggambarkan adanya suatu hubungan antar variabel. Dikatakan pendekatan kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka atau data kualitatif yang diangkakan (Sugiyono, 2017). Jenis penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif dengan rancangan korelasional (hubungan).

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2017). Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh pembuktian tentang hubungan antar variabel yang mempengaruhi tingkat stres akademik (Y) dengan dukungan sosial (X) selama pembelajaran *online* di masa pandemi Covid-19.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi merupakan subjek (misalnya, manusia; klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi angkatan 2019, 2020, 2021 yang keseluruhan berjumlah 571 mahasiswa. Alasan mengambil angkatan 2019-2021 karena peneliti telah melakukan studi pendahuluan dan terbukti populasi yang diambil sesuai dengan

permasalahan yang akan diteliti. Selain itu, faktor penyebab terjadinya stres pada angkatan 2019-2021 masih tergolong sama.

4.2.2 Sampel

Sampel terdiri dari bagian populasi terjangkau yang dapat digunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2017). Besar sampel dapat ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin, sebagai berikut:

Rumus :

$$n = \frac{N}{N(d)^2 + 1}$$

$$n = \frac{571}{571(0,05)^2 + 1}$$

$$n = \frac{571}{2,4275}$$

$$n = 235 \text{ responden}$$

Keterangan :

n = Besar sampel yang dibutuhkan

N = Jumlah populasi

d = tingkat kepercayaan atau ketepatan yang diinginkan (5%=0,05)

ukuran sampel yang layak dalam penelitian antara 30-500 orang, maka jumlah anggota sampel setiap kategori minimal 30 orang. Dari hasil perhitungan dengan rumus Slovin, maka dapat disimpulkan sampel minimal yang harus dipenuhi yaitu sebanyak 235 responden dengan pembagian 3 angkatan yaitu 2019, 2020, 2021 dengan rumus :

$$n = \frac{\text{Jumlah mahasiswa}}{N} \times \text{besar sampel keseluruhan}$$

Keterangan :

n = Sampel tiap angkatan

N = Jumlah populasi

a. Angkatan 2019

$$n = \frac{171}{571} \times 235$$

n = **70 responden**

b. Angkatan 2020

$$n = \frac{167}{571} \times 235$$

n = **69 responden**

c. Angkatan 2021

$$n = \frac{233}{571} \times 235$$

n = **96 responden**

Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi (Nursalam, 2017). *Probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap untuk atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini menggunakan *Stratified Random Sampling* yang dimana merupakan pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan dengan memperhatikan sastra atau kedudukan subjek (seseorang) yang ada dalam populasi tersebut. Jenis *sampling* ini digunakan peneliti untuk mengetahui beberapa variabel pada populasi (Sugiyono, 2017).

Menghindari bias hasil penelitian, maka ditetapkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Sedangkan kriteria eksklusi adalah menghilangkan/mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi (Nursalam, 2017). Kriteria sampel dalam hal ini meliputi :

a. Kriteria inklusi :

1. Mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2019-2021 Universitas dr. Soebandi yang bersedia menjadi responden.
2. Mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi yang mengikuti pembelajaran secara *online* di masa pandemi Covid-19.

b. Kriteria eksklusi :

1. Mahasiswa Program Studi lain di Universitas dr. Soebandi.
2. Mahasiswa yang sudah alumni dan mahasiswa yang terkena *DropOut*.

4.3 Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu fasilitas untuk pengukuran dan atau memanipulasi suatu penelitian dan konsep yang dituju harus bersifat konkret dan secara langsung dapat diukur (Nursalam, 2017). Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah variabel bebas yang dapat mempengaruhi variabel lain, sedangkan variabel dependen adalah variabel terikat yang dapat dipengaruhi oleh variabel independen. Variabel yang terdapat di dalam penelitian ini diantaranya :

- a. Variabel Independen : Dukungan Sosial
- b. Variabel Dependen : Tingkat Stres Akademik

4.4 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas dr. Soebandi secara online melalui *Google Form*. Pemilihan penelitian ini didasarkan pada fenomena dan kondisi pada pandemi saat ini yang mengharuskan semua aktivitas dibatasi untuk tetap menjaga kesehatan dan memutus rantai penyebaran Covid-19.

4.5 Waktu Penelitian

Proses penelitian ini akan dimulai pada bulan Desember 2021 sampai Juli 2022 pada mahasiswa yang sedang menjalani proses pembelajaran secara online di masa pandemi Covid-19 yang mencakup kegiatan pengambilan data serta penyusunan laporan penelitian dan jadwal penelitian yang terdapat pada lampiran 1 dan dilakukan setelah mendapatkan persetujuan uji etik dari pihak Universitas dr. Soebandi.

4.6 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan pedoman bagi peneliti untuk mengujur suatu variabel penelitian sehingga memudahkan dalam pengumpulan data dan menghindarkan perbaikan perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel (Notoatmodjo, 2012).

Tabel 4. 1 Definisi Operasional Penelitian

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator Parameter	Alat ukur	Skala	Skor/kategori
1.	Variabel Independen : Dukungan Sosial	Dukungan sosial pada umumnya berupa gambaran mengenai peran atau pengaruh yang ditimbulkan oleh orang lain yang berarti atau orang terdekat seperti keluarga, teman, saudara dan rekan kerja.	Sumber dukungan : 1. Keluarga 2. Teman 3. Orang spesial	Kuesioner MSPSS (<i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i>)	Ordinal	Skor : a. Sangat setuju = 4 b. Setuju = 3 c. Tidak setuju = 2 d. Sangat tidak setuju = 1 Kategori : Rendah <24 Sedang 24 - 33 Tinggi >36
2.	Variabel Dependen : Tingkat Stres Akademik	Stres akademik merupakan stres yang berasal dari tuntutan akademik yang melebihi kemampuan pada diri individu.	Aspek Stres Akademik : 1. Ekspektasi akademik 2. Tuntutan perkuliahan dan ujian 3. Persepsi diri akademik	Kuesioner PASS (<i>Perception of Academic Stress Scale</i>)	Ordinal	Skor Favorable : a. Sangat setuju = 4 b. Setuju = 3 c. Tidak setuju = 2 d. Sangat tidak setuju = 1 Skor Unfavorable : a. Sangat setuju = 1 b. Setuju = 2 c. Tidak setuju = 3 d. Sangat tidak setuju = 4 Kategori : Tingkat Rendah <42 Tingkat Sedang 42 - 54 Tingkat Tinggi >54

4.7 Instrumen

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam proses pengumpulan data agar pengerjaannya lebih mudah dan mendapatkan hasil yang lebih baik (cermat, Lengkap dan sistematis) sehingga lebih mudah untuk diolah (Saryono, 2011). Penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis (Nursalam, 2017).

Terdapat dua jenis kuesioner diantaranya, kuesioner terbuka dan kuesioner tertutup. Kuesioner terbuka merupakan kuesioner yang dimana responden diberikan kebebasan dalam menjawab dan tidak disediakan pilihan jawaban. Sedangkan kuesioner tertutup merupakan kuesioner yang dimana responden dapat menjawab dengan jawaban yang telah disediakan oleh peneliti, sehingga responden cukup dengan memilihnya. Kuesioner yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup mengenai hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19.

a. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Sosial Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet (1988) dengan aspek sumber dukungan sosial diantaranya dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan orang spesial yang telah diadaptasi dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia. Jumlah item total dalam skala dukungan sosial ini terdiri dari 12 item. Pada skala ini terdapat

empat alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS) mendapatkan skor 4, Setuju (S) mendapatkan skor 3, Tidak Setuju (TS) mendapatkan skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) mendapatkan skor 1.

Tabel 4. 2 *blueprint* Skala Dukungan Sosial

No.	Aspek Sumber Dukungan Sosial	Butir <i>Favorable</i> Nomor Butir		Jumlah
1.	Keluarga	3,4,8,11		4
2.	Teman	6,7,9,12		4
3.	Orang spesial	1,2,5,10		4
Total item				12

b. Skala Tingkat Stres Akademik

Skala tingkat stres akademik dalam penelitian ini menggunakan skala *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) yang telah diadaptasi dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia dan dimodifikasi. PASS terdiri dari 3 aspek yaitu Ekspektasi akademik (*Academic expectation*), Tuntutan perkuliahan dan ujian (*Faculty work and examinations*), Persepsi diri akademik mahasiswa (*Student academic self perception*).

Tabel 4. 3 *blueprint* Skala Tingkat Stres Akademik

No.	Aspek Stres Akademik	Nomor Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Ekspektasi akademik (<i>Academic expectation</i>)	1,2,3,4	-	4
2.	Tuntutan perkuliahan dan ujian (<i>Faculty work and examinations</i>)	6,7,8,10,11,12	5,9	8
3.	Persepsi diri akademik mahasiswa (<i>Student academic self perception</i>)	16,17,18	13,14,15	6
Total item				18

Skala ini terdiri dari 18 item skala *likert*, terbagi menjadi 13 item *favorable* dan 5 item *unfavorable* dengan empat pilihan jawaban.pemberian skor pada jawaban tergantung pada kategori pernyataan *favorable* atau pernyataan *unfavorable*. Untuk pernyataan *favorable* skor jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Sedangkan untuk

penyataan *unfavorable* skor jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS) = 1, Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3, Sangat Tidak Setuju (STS) = 4.

4.7.1 Uji Validitas

Validitas merupakan suatu indeks ketepatan alat ukur dalam mengukur suatu data. Sebuah instrument dikatakan valid jika instrumen tersebut mampu mengukur apa saja yang seharusnya diukur sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini menggunakan uji validitas dengan rumus *Product Moment* dengan bantuan program komputer *SPSS for Windows 26.0*. jika nilai r -hitung adalah sama atau lebih besar dari r -tabel, maka butir instrumen yang dimaksud adalah valid. Sebaliknya jika r -hitung lebih kecil dari pada r -tabel maka butir instrumen tidak valid. Instrumen dikatakan valid atau tidak valid bisa juga dengan melihat nilai p value. Jika p value $< 0,05$ maka dikatakan valid dan jika nilai p value $> 0,05$ maka dikatakan tidak valid.

Berdasarkan hasil ukur uji coba studi pendahuluan dari 30 responden yang telah dilakukan oleh peneliti dengan bantuan *SPSS for Windows 26.0* diperoleh hasil untuk skala dukungan sosial dari 12 butir pertanyaan dan untuk skala tingkat stres akademik dari 18 butir pertanyaan, untuk hasil perhitungan keseluruhan bisa dilihat pada tabel 4.4 dan tabel 4.6.

Tabel 4. 4 Uji Validitas Kuesioner Dukungan Sosial

Nilai r-hitung	Nilai r-tabel	Validitas
.638	.361	Valid
.658	.361	Valid
.495	.361	Valid
.380	.361	Valid
.679	.361	Valid
.499	.361	Valid
.390	.361	Valid
.512	.361	Valid
.701	.361	Valid
.624	.361	Valid
.497	.361	Valid
.533	.361	Valid

Sumber SPSS for Windows 26.0

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa masing-masing r-hitung yang didapat adalah lebih besar dari r-tabel. Hasil tiap butir pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner dukungan sosial yaitu 12 pertanyaan dinyatakan valid. Berikut tabel hasil uji coba distribusi item pada skala dukungan sosial :

Tabel 4. 5 Distribusi Item Skala Dukungan Sosial Setelah Di Uji Coba

No.	Aspek Sumber Dukungan Sosial	Butir <i>Favorable</i> Nomor Butir	Jumlah
1.	Keluarga	3,4,8,11	4
2.	Teman	6,7,9,12	4
3.	Orang spesial	1,2,5,10	4
Total item			12

Sedangkan hasil tiap butir pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner tingkat stres akademik yaitu 12 pertanyaan dinyatakan valid dan 6 pertanyaan dikatakan tidak valid. Berdasarkan tabel dibawah ini, terlihat bahwa masing-masing r-hitung yang didapat ada yang lebih besar dari r-tabel dan ada yang lebih kecil dari r-tabel.

Tabel 4. 6 Uji Validitas Kuesioner Tingkat Stres Akademik

Nilai r-hitung	Nilai r-tabel	Validitas
.331	.361	Tidak Valid
.670	.361	Valid
.567	.361	Valid
.168	.361	Tidak Valid
.377	.361	Valid
.581	.361	Valid
.484	.361	Valid
.613	.361	Valid
.470	.361	Valid
.442	.361	Valid
.376	.361	Valid
.775	.361	Valid
-.189	.361	Tidak Valid
-.188	.361	Tidak Valid
.200	.361	Tidak Valid
.339	.361	Tidak Valid
.578	.361	Valid
.655	.361	Valid

Sumber SPSS for Windows 26.0

Berikut ini tabel hasil uji coba distribusi item pada skala tingkat stres akademik :

Tabel 4. 7 Distribusi Item Skala Tingkat Stres Akademik Setelah Di Uji Coba

No.	Aspek Stres Akademik	Nomor Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Ekspektasi akademik (<i>Academic expectation</i>)	2,3	-	2
2.	Tuntutan perkuliahan dan ujian (<i>Faculty work and examinations</i>)	6,7,8,10,11,12	5,9	8
3.	Persepsi diri akademik mahasiswa (<i>Student academic self perception</i>)	17,18		2
Total item				12

4.7.2 Uji Reabilitas

Reabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan (Nursalam, 2017). Peneliti menguji reabilitas instrumen menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program komputer SPSS for Windows 26.0. Kuesioner

dikatakan reliabel jika memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$ dan begitupun sebaliknya.

Skala dukungan sosial menggunakan kuesioner *Multidimensional Scale of Perceived Sosial Support* (MSPSS) dan diperoleh hasil nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,761, kemudian nilai ini dibandingkan dengan nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$ dan disimpulkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* $0,761 > 0,60$ yang artinya butir-butir kuesioner dukungan sosial dikatakan reliabel atau terpercaya sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Dukungan Sosial	
Cronbach's Alpha	N of items
.761	12

Sumber SPSS for Windows 26.0

Skala tingkat stres akademik menggunakan kuesioner *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) yang telah dimodifikasi. Kuesioner tingkat stres akademik ini diperoleh hasil nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,731, kemudian nilai dibandingkan dengan nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$ dan disimpulkan pula bahwa nilai *Cronbach's Alpha* $0,731 > 0,60$ yang artinya butir-butir kuesioner tingkat stres akademik dikatakan reliabel atau terpercaya sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Tingkat Stres Akademik	
Cronbach's Alpha	N of items
.731	18

Sumber SPSS for Windows 26.0

4.8 Teknik Pengumpulan Data

4.8.1 Pengumpulan Data

a. Data Primer

1. Dukungan sosial diukur dengan menggunakan kuesioner *Multidimensional Scale of Perceived Sosial Support* (MSPSS) pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi. Pengambilan data melalui *google form*.
2. Tingkat stres akademik diukur dengan menggunakan kuesioner *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi. Pengambilan data melalui *google form*.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pengumpulannya tidak dilakukan oleh peneliti, tetapi diperoleh dari pihak lain. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil literatur dari buku, tesis dan jurnal penelitian

4.8.2 Prosedur Pengumpulan Data

- a. Peneliti membuat kuesioner atau menggunakan kuesioner yang telah ada sebagai alat pengumpulan data.
- b. Kuesioner yang telah dimodifikasi kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya.
- c. Peneliti meminta izin kepada pihak kampus untuk mengadakan penelitian.
- d. Setelah mendapatkan persetujuan dari pembimbing dan koordinator mata kuliah dan pihak fakultas kemudian peneliti mulai mencari responden untuk membagikan kuesioner.

- e. Peneliti mengadakan pendekatan kepada calon responden untuk memberikan penjelasan mengenai tujuan dari penelitian, manfaat dan prosedur penelitian.
- f. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti terlebih dahulu menjelaskan cara pengisiannya dan responden diberikan kesempatan untuk menanyakan hal yang tidak dimengerti.
- g. Setelah responden memahami cara pengisian kuesioner yang dilakukan melalui *google form*, maka peneliti segera membagikan link kuesionernya kepada responden yang terpilih menjadi sampel dalam penelitian.
- h. Setelah data terkumpul, peneliti segera melakukan pengolahan data dan analisa data.

4.9 Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data

4.9.1 Pengolahan Data

Data yang diperoleh nantinya akan diolah menggunakan program komputer *SPSS for Windows 26.0* yang disajikan dalam bentuk tabel dan diberikan penjelasan serta dianalisis untuk mengetahui hubungan sebab-akibat dari variabel independen dan variabel dependen. Proses pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap (Notoatmodjo, 2012):

a. *Editing* (penyuntingan data)

Hasil data dari lapangan harus dilakukan penyuntingan (*editing*) terlebih dahulu. Secara umum *editing* merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan. Apabila ada data-data yang belum lengkap, jika memungkinkan perlu dilakukan pengambilan data ulang untuk melengkapi data-data tersebut. Apabila tidak

memungkinkan, maka data yang tidak lengkap tersebut tidak diolah atau dimasukkan dalam pengolahan “data missing”.

b. *Coding* (pengkodean)

Setelah data diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan pengkodean atau “coding”, yaitu mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

Kode pada variabel dukungan sosial pada mahasiswa adalah:

Nilai 4 = Sangat Setuju (SS)

Nilai 3 = Setuju (S)

Nilai 2 = Tidak Setuju (TS)

Nilai 1 = Sangat Tidak Setuju (STS)

Kode pada variabel tingkat stres akademik pada mahasiswa adalah:

1. Pertanyaan *Favorable*:

Nilai 4 = Sangat Setuju (SS)

Nilai 3 = Setuju (S)

Nilai 2 = Tidak Setuju (TS)

Nilai 1 = Sangat Tidak Setuju (STS)

2. Pertanyaan *Unfavorable*:

Nilai 1 = Sangat Setuju (SS)

Nilai 2 = Setuju (S)

Nilai 3 = Tidak Setuju (TS)

Nilai 4 = Sangat Tidak Setuju (STS)

c. *Data Entry* (memasukkan data)

Data yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program atau “*software*” komputer. Dalam proses ini dituntut ketelitian dari orang yang melakukan “*data entry*” ini. Apabila tidak maka terjadi bias, meskipun hanya memasukkan data.

d. *Scoring* (pemberian skor)

Menentukan skor atau nilai untuk setiap item pertanyaan dan tentukan nilai terendah dan tertinggi. Tahapan ini dilakukan setelah ditentukan kode jawaban atau hasil observasi sehingga setiap jawaban responden atau hasil observasi diberikan skor.

1. Skor pada variabel dukungan sosial didapatkan skor minimal 12 dan skor maksimal 48 sehingga diperoleh skor sebagai berikut:

Rendah = <24

Sedang = $24 - 36$

Tinggi = >36

2. Skor pada variabel tingkat stres akademik didapatkan skor minimal 18 dan skor maksimal 72 sehingga diperoleh skor sebagai berikut:

Rendah = <42

Sedang = $42 - 54$

Tinggi = >54

e. *Cleaning* (pembersihan data)

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dilakukan pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan adanya

kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi. Proses ini disebut pembersihan data (*data cleaning*).

4.9.2 Analisa Data

a. Analisa Data Univariat

Analisa data univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis data univariat ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2012). Uji univariat pada penelitian ini untuk menganalisis data kategori seperti usia, jenis kelamin dan angkatan menggunakan distribusi frekuensi dengan ukuran persentase.

b. Analisa Data Bivariat

Apabila telah dilakukan analisis univariat tersebut, hasilnya akan diketahui karakteristik atau distribusi setiap variabel, dan dapat dilanjutkan analisis bivariat. Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat yang diduga adanya hubungan atau korelasi dengan menggunakan uji statistik (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. Teknik statistik yang digunakan untuk menguji korelasi antar variabel ialah dengan menggunakan uji korelasional *Spearman rank* dan menghitung koefisien korelasi. Untuk memudahkan peneliti dalam memperoleh data yang akurat, maka peneliti menggunakan aplikasi pengelolaan data *SPSS for Windows 26.0*.

4.10 Etika Penelitian

Permasalahan dalam etika pada penelitian yang menggunakan subjek manusia menjadi isu sentral yang berkembang saat ini. Pada penelitian di Ilmu Keperawatan, hampir 90% subjek yang digunakan adalah manusia, oleh karena itu peneliti harus memahami prinsip-prinsip etika penelitian (Nursalam, 2017).

a. *Autonomy* (Hak menjadi responden)

Autonomy merupakan membagikan lembar pengantar kuesioner kepada subjek penelitian yang bertujuan bahwa subjek mengetahui identitas peneliti, maksud tujuan dan manfaat dari penelitian. Peneliti menyiapkan lembar persetujuan (*informed consent*) kepada calon responden untuk ditanda tangani, tetapi jika calon responden tidak bersedia terlibat didalam penelitian maka peneliti tidak boleh memaksa karena subjek memiliki hak untuk tidak bersedia terlibat di dalam penelitian ini.

b. *Anonymity* (Tanpa nama)

Penelitian ini tidak menuliskan nama responden secara lengkap, tetapi hanya menulis inisial. Hal ini dilakukan sebagai salah satu bentuk menghargai privasi responden.

c. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti menjaga kerahasiaan setiap responden yang terlibat, baik dari hasil penelitian yang telah dilakukan, informasi maupun masalah lainnya. Peneliti tidak menampilkan informasi pribadi mengenai responden.

BAB 5

HASIL PENELITIAN

5.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini menganalisis hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan secara online dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form* karena untuk membatasi interaksi banyak orang dan tetap mengikuti protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah dalamantisipasi pencegahan penyebaran Covid-19. Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember pada bulan Juni 2022. Universitas dr. Soebandi Jember merupakan salah satu perguruan tinggi swasta di Jember dan berada di Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember.

5.2 Data Umum

Responden penelitian ini sebanyak 235 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember yang terdiri dari angkatan 2019, angkatan 2020 dan angkatan 2021 yang memenuhi sebagai sampel penelitian. Pengambilan data dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner MSPSS (*Multimentional Scale of Perceived Social Support*) untuk mengukur item dukungan sosial terdapat 12 item pertanyaan dan kuesioner PASS (*Perception of Academic Stress Scale*) untuk mengukur item tingkat stres terdapat 12 item pertanyaan yang telah dilakukan

uji validitas dan reabilitas sebelumnya dan disebarkan kepada responden secara online melalui *google form* dengan memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada responden melalui aplikasi *WhatsApp*. Pengumpulan data dimulai setelah mendapatkan persetujuan etik melalui SK ketua komisi etik penelitian kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

5.2.1 Distribusi Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan data yang disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia, Jenis Kelamin dan Angkatan

Variabel	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

Sumber : Data primer Kuesioner *google form*

Data distribusi usia responden terbagi menjadi 2 kelompok yang berada dalam usia 18-23 tahun, pada penelitian ini kelompok pada usia 18-20 tahun merupakan responden terbanyak 176 orang (74,9%).

Data distribusi jenis kelamin responden terbagi menjadi 2 kategori jenis kelamin, yaitu perempuan dan laki-laki. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden yang mengikuti penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah responden sebanyak 191 orang (81,3%).

Tabel 5.1 diatas dapat dilihat bahwa responden terbagi menjadi 3 angkatan yaitu angkatan 2019, angkatan 2020. Dan angkatan 2021. Pada penelitian ini angkatan 2021 merupakan responden terbanyak yaitu 96 orang (46,8%).

5.3 Data Khusus

5.3.1 Distribusi Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan

Data hasil penelitian distribusi responden berdasarkan dukungan sosial mahasiswa keperawatan didapatkan data yang disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. 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

Sumber : Data primer Kuesioner MSPSS melalui *google form*

Data pada tabel diatas dapat diketahui 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%).

5.3.3 Distribusi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan

Data hasil penelitian distribusi responden berdasarkan dukungan sosial mahasiswa keperawatan didapatkan data yang disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. 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

Sumber : Data primer Kuesioner MSPSS melalui *google form*

Data pada tabel diatas dapat diketahui 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%).

5.4 Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan

Penelitian ini menganalisa hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan data yang disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. 4 Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19

	p value	Correlation Coefficient
Dukungan Sosial	0,00	-0,613
Tingkat Stres Akademik		

*korelasi signifikan pada level 0,05 (*two-tailed*)

Hasil penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Spearman Rank*, terbukti 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 artinya $-0,613 > 0,13$, hal ini menandakan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan dan terdapat nilai korelasi yaitu adanya hubungan kuat antar 2 variabel.

BAB 6

PEMBAHASAN

6.1 Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan

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 pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember, menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki dukungan sosial dengan kategori sedang. Dukungan sosial pada penelitian ini meliputi dukungan sosial orang tua, teman dan orang spesial.

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 dalam Hastari, 2018). Sejalan dengan penelitian Levitt, Webber dan Grucci (Rihartini, 2021) 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. 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 (Sarafino dan Smith, 2011). Penelitian 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.

Berdasarkan penjelasan diatas 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.

6.2 Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan

Tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa paling banyak mahasiswa memiliki stres akademik kategori tingkat sedang. Data penelitian yang didapatkan dalam kuesioner dan mendapatkan jawaban setuju paling banyak yaitu pada indikator tuntutan akademik selama perkuliahan pada masa pandemi Covid-19. 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). Berdasarkan penjelasan diatas menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat sedang. 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). Berdasarkan penjelasan di atas 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, 2021) menyatakan bahwa mahasiswa perempuan mengalami tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki. 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). Berdasarkan penjelasan diatas menjelaskan bahwa 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.

6.3 Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan

Uji korelasional yang digunakan untuk mengukur keeratan hubungan antara dua variabel dalam penelitian ini adalah korelasi *Spearman Rank*. 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 (Rihartini, 2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh pada stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa terutama dukungan sosial dari orang tua. Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (S. M. Jannah & Widodo, 2021) mengatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh pada stres akademik mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh (PJJ).

Berdasarkan penjelasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 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.

6.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan, salah satunya ialah penelitian ini dilakukan secara online dengan membagikan link *google form* yang berisikan beberapa pertanyaan kuesioner sehingga responden wajib memiliki akses internet untuk mengikuti penelitian ini. Kontrol peneliti dalam pengisian kuesioner juga kurang maksimal disebabkan karena peneliti tidak dapat bertemu secara langsung dengan responden. Meskipun memiliki banyak keterbatasan, penelitian ini dapat membuka peluang untuk eksplorasi lebih lanjut yang dapat dilanjutkan untuk penelitian lainnya oleh penelitian selanjutnya.

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

7.1.1 Dukungan sosial pada mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19 yaitu sebagian besar mengalami dukungan sosial dengan kategori sedang.

7.1.2 Tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19 yaitu sebagian besar mengalami tingkat stres akademik dengan kategori sedang.

7.1.3 Hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19 dalam penelitian ini menyatakan terdapat hubungan yang signifikan sehingga hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang negatif antar variabel yang artinya 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 dialami akan meningkat ketika sedang menjalani proses pembelajaran online di masa pandemi Covid-19.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menemukan faktor-faktor penanganan stres akademik lainnya dengan berbagai kondisi yang dialami mahasiswa selama mengikuti perkuliahan.

7.2.2 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk mampu menerima perubahan dalam sistem pembelajaran ketika dalam keadaan pandemi Covid-19 seperti saat ini dan juga untuk terus menjaga komunikasi dan kedekatan dengan orang sekitar, karena bantuan dukungan sosial yang diberikan dari orang terdekat dapat membantu untuk mengurangi rasa stres yang dialami.

7.2.3 Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi serta para pengajar dapat mencari cara untuk mengurangi kejadian stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, H. (2020). *Faktor Penyebab Stress, Gejala, dan Cara Menanganinya yang Tepat*. Liputan 6. <https://hot.liputan6.com/read/4259506/faktor-penyebab-stress-gejala-dan-cara-menanganinya-yang-tepat>
- Affani, A. R. (2021). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19* [Universitas Muhammadiyah Malang].
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
- Anadita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45.
- 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.
- Atmojo, joko tri, Akbar, P. S., Kuntari, S., Yulianti, I., & Darmayanti, A. T. (2020). Definisi dan Jalur Penularan Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) atau COVID-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan (e-Journal)*, 9(1), 57–64.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). *Stres akademik akibat Covid-19*. 5(2), 95–99.
- 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.
- 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).
- Deepublish. (2021). *4 Perspektif Pengertian Mahasiswa*. Agustus, 21.
- Dwi. (2020). *Dampak Covid-19 menurut psikologi UNS*. Universitas Sebelas Maret.
- Fahryah, F. (2020). *8 Masalah yang Sering Dialami Mahasiswa dan Solusinya*. Gensindo.
- Fajri, A. N. (2021). *Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19* [Universitas Islam Indonesia].
- Fatimah, P. L. (2021). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 [Universitas Muhammadiyah Malang]. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Bikfokes*.

- Fitriyani, Y., Fauzi, I., & Sari, M. Z. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Profesi Pendidikan Dasar*, 7(1), 121–132.
- Fromel, K., Safar, M., Jakubec, L., Groffik, D., Zatka, R., & Mucci, N. (2020). Academic Stress and Physical Activity in Adolescents. *BioMed Research International*, 2020.
- 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.
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 465–503.
- Harnani, S. (2020). *EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19*. BDK JAKARTA Kementrian Agama RI.
- Hastari, A. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- 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.
- 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.
- 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), 1-7III.
- Kresna. (2019). *Pengertian Mahasiswa Keperawatan (skripsi dan tesis)*.
- Kurniawan, A. (2021). *Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli Beserta Peran dan Fungsinya*. Desember.
- 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).
- Larasati, A. L., Gozali, D., & Haribowo, C. (2020). Penggunaan Desinfektan dan Antiseptik Pada Pencegahan Penularan Covid-19 di Masyarakat. *Majalah Farmasetika*, 5(3), 137–145.
- 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.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, 08(02), 201–2011.

- Murniaseh, E. (2020). *Apa Itu Mekanisme Koping di Psikologi: Cara untuk Meredakan Stres?* Tirto.Id.
- Muslim. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ". *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nababan, D. P. (2021). *Tingkat Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Nareza, dr. M. (2020). *Acne Vulgaris: Jenis, Penyebab, dan Penanganan*. ALODOKTER.
- Noersanti, L., Akhmadi, A., & B, G. S. (2021). Pandemi COVID-19 : Tantangan , Dampak Sosial Ekonomi Serta Potensi Solusi. *Progresif*, 1(1), 7–14.
- Norma, Widiati, 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.
- Notoatmodjo, P. D. S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Jakarta). PT. Rineka Cipta.
- 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.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : pendekatan praktisi* (Peni Puji Lestari (ed.); Edisi 4). Salemba Medika.
- Padila, P., Andri, J., Sartika, A., Andrianto, Muhammad, B., & J, H. (2021). Pengalaman Single Parent Dalam Merawat Anak Yang Terkonfirmasi Positiv Covid-19. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(2), 41–48.
- Pujiasih, E. (2020). Membangun Generasi Emas Dengan Variasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 5(1), 42–48.
- Purwanti, M., & Rahmandi, A. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Journal of Physical Therapy Science*, 9(1), 1–11.
- 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'maturrohman, 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.
- 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.
- Santika, I. W. E. (2020). Pendidikan Karakter pada Pembelajaran Daring. *Indonesian Values and Character Education Journal*, 3(1), 8–19.
- Sarandra, T. C. (2020, May). *Stres Pada Mahasiswa*.
- Saryono. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Mitra Cendikia Press.
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.cv.
- Suparto, It. A., Puspita, A. P. W., Sulastri, A., & Pragholapati, 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.
- Tasalim, R., & Cahyani, R. A. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya* (GUEPEDIA/AT (ed.)). GUEPEDIA.
- WHO. (2021). *Bagaimana COVID-19 ditularkan?*
- Wijayanti, A. L., Asih, I. T., Khususaeni, D., & ... (2021). Pengaruh Finger Relaxation Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Di Poltekkes Kemenkes Semarang. *Jurnal Lintas*
- Yanuarita, H. A., & Haryati, S. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kondisi Sosial Budaya Di Kota Malang Dan Konsep Strategis Dalam Penanganannya. *Jurnal Ilmiah Widya Sosiopolitika E-Issn 2685-457 Pengaruh*, 58–71.
- Yulianto, E., Cahyani, P., & Silvianita, S. (2020). Perbandingan Kehadiran Sosial dalam Pembelajaran Daring Menggunakan Whatsapp group dan Webinar Zoom Berdasarkan Sudut Pandang Pembelajar Pada Masa Pandemic COVID-19. *Jurnal Keperawatan Nasional*, 31–41.

LAMPIRAN

Lampiran 2. Surat Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden Penelitian

SURAT PERMOHONAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Kepada:

Yth. Mahasiswa Ilmu Keperawatan
di Universitas dr. Soebandi
Jember

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi:

Nama : Ayasah Pratita Kirana

NIM : 18010054

Akan melakukan penelitian tentang “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19” maka saya mengharapkan bantuan saudara atas penelitian ini tetap dirahasiakan oleh peneliti.

Partisipasi saudara bersifat bebas artinya bebas artinya tanpa adanya sanksi apapun. Semua informasi dan data pribadi saudara atas penelitian ini tetap dirahasiakan oleh peneliti.

Jika saudara bersedia menjadi responden dalam penelitian kami mohon untuk menandatangani formulir persetujuan menjadi peserta penelitian.

Demikian permohonan saya, atas kerjasama dan perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Jember, 16 Juni 2022

Peneliti,



Ayasah Pratita Kirana

NIM. 18010054

Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi yang tertanda di bawah ini:

Nama : Ayasah Pratita Kirana

NIM : 18010054

Judul : Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19.

Saya telah mendapatkan informasi tentang penelitian tersebut dan mengerti tujuan dari penelitian tersebut, demikian pula kemungkinan manfaat dan resiko dari keikutsertaan saya. Saya telah mendapatkan kesempatan untuk bertanya dan seluruh pertanyaan saya telah dijawab dengan cara yang saya mengerti.

Saya mengerti bahwa keikutsertaan saya ini adalah suka rela dan saya bebas untuk berhenti setiap saat, tanpa memberikan alasan apapun. Dengan menandatangani formulir ini, saya juga menjamin bahwa informasi yang saya berikan adalah benar.

Jember, 2022

Responden,

(.....)

Lampiran 4. Kuesioner Penelitian

No. Responden

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
 Umur :
 Jenis Kelamin :
 Angkatan :

KUESIONER PENELITIAN

Kuesioner ini dilakukan melalui *google form* dan terdiri dari beberapa pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman dalam menghadapi situasi kehidupan sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan yaitu:

STS : Sangat Tidak Setuju
 TS : Tidak Setuju
 S : Setuju
 SS : Sangat Setuju

Selanjutnya anda diminta untuk menjawab kuesioner dengan cara memberi tanda (●) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman anda dan Sebelum mengirim kuesioner dimohon memeriksa kembali jawaban anda, dimohon tidak mengosongkan satu pertanyaan pun.

1. SKALA TINGKAT STRES AKADEMIK

Kuesioner Perception of Academic Stres Scale (PAS)

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa ketika dosen saya memberi kritik terhadap kemampuan saya selama perkuliahan online dapat membuat saya merasa tertekan				
2.	Dosen saya memiliki harapan terhadap pencapaian akademik saya selama perkuliahan online				

3.	Saya merasa bahwa waktu yang diberikan dalam perkuliahan online dan kegiatan akademik lainnya sudah cukup				
4.	Saya merasa materi yang diberikan dalam perkuliahan online terlalu banyak				
5.	Saya merasa tugas kuliah yang diberikan dosen terlalu banyak selama perkuliahan online				
6.	Saya merasa kesulitan dalam mengejar ketinggalan materi sebelumnya selama perkuliahan online				
7.	Saya merasa memiliki banyak waktu untuk beristirahat setelah mengerjakan tugas kuliah selama perkuliahan online				
8.	Saya merasa soal ujian yang diberikan selama perkuliahan online cukup sulit				
9.	Saya merasa waktu dalam mengerjakan ujian sangat singkat untuk menyelesaikan jawaban selama perkuliahan online				
10.	Saya merasa sangat tertekan pada waktu ujian selama perkuliahan online				
11.	Saya merasa kelemahan pada diri saya selama perkuliahan online yaitu kekhawatiran jika gagal dalam ujian/OSCE				
12.	Walaupun saya lulus ujian, saya khawatir terkait pencapaian akademik saya selama perkuliahan online				

Skor :

Favorable

Sangat Setuju (SS) = 4
 Setuju (S) = 3
 Tidak Setuju (TS) = 2
 Sangat Tidak Setuju (STS) = 1

Unfavorable

Sangat Setuju (SS) = 1
 Setuju (S) = 2
 Tidak Setuju (TS) = 3
 Sangat Tidak Setuju (STS) = 4

Link google form : <https://forms.gle/7871tTiZtiyYbX1n8>

2. SKALA DUKUNGAN SOSIAL

Kuesioner *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1.	Ada orang spesial yang selalu siap ketika saya sedang membutuhkan				
2.	Ada orang spesial yang dengannya saya dapat berbagi suka dan duka				
3.	Keluarga saya selalu membantu saya ketika saya merasa kesulitan				
4.	Saya mendapatkan dukungan emosional dan bantuan yang saya butuhkan dari keluarga				
5.	Saya mempunyai orang spesial yang dapat memberikan kenyamanan bagi saya				
6.	Teman-teman saya selalu membantu saya ketika saya sedang dalam kesulitan				
7.	Saya mengandalkan teman-teman ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan.				
8.	Saya dapat menceritakan permasalahan yang saya alami kepada keluarga saya.				
9.	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi cerita suka dan duka yang sedang saya alami				
10.	Ada orang spesial dalam hidup saya yang peduli mengenai perasaan yang sedang saya rasakan				
11.	Keluarga saya mau membantu ketika saya sedang membuat suatu keputusan				
12.	Saya dapat menceritakan masalah yang sedang saya alami kepada teman-teman saya				

Skor :

Sangat Setuju (SS) = 4

Setuju (S) = 3

Tidak Setuju (TS) = 2

Sangat Tidak Setuju (STS) = 1

Lampiran 5. Hasil Data

Data Responden

No	Inisial	Umur	Jenis Kelamin	Angkatan	Dukungan Sosial	Tingkat Stres Akademik
1	RS	21	Perempuan	2019	Tinggi	Sedang
2	NS	21	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
3	MI	21	Perempuan	2019	Tinggi	Ringan
4	NFZ	21	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
5	ST	21	Perempuan	2019	Tinggi	Ringan
6	RRH	22	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
7	RAP	21	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
8	TTN	21	Perempuan	2019	Tinggi	Ringan
9	DNA	21	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
10	SA	23	Laki-laki	2019	Tinggi	Ringan
11	TSA	21	Perempuan	2019	Sedang	Ringan
12	SAE	21	Perempuan	2019	Tinggi	Ringan
13	AR	21	Laki-laki	2019	Tinggi	Ringan
14	SDC	21	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
15	AF	21	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
16	AF	20	Laki-laki	2019	Sedang	Sedang
17	AP	20	Perempuan	2019	Tinggi	Ringan
18	EP	20	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
19	DD	22	Perempuan	2019	Tinggi	Ringan
20	DZG	21	Laki-laki	2019	Sedang	Sedang
21	KM	21	Perempuan	2019	Tinggi	Ringan
22	FM	21	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
23	FR	21	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
24	ISI	21	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
25	FS	22	Perempuan	2019	Tinggi	Ringan
26	AF	20	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
27	DM	20	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
28	DA	20	Perempuan	2020	Tinggi	Ringan
29	DH	20	Perempuan	2020	Sedang	Ringan
30	AQA	19	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
31	FJ	20	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
32	DW	22	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
33	SKW	20	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
34	RDF	20	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
35	JS	20	Laki-laki	2020	Sedang	Sedang
36	SW	19	Perempuan	2020	Tinggi	Ringan
37	WAS	20	Laki-laki	2020	Tinggi	Ringan
38	DAM	20	Perempuan	2020	Tinggi	Sedang
39	UA	20	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
40	VA	22	Laki-laki	2019	Tinggi	Ringan
41	HS	21	Perempuan	2019	Tinggi	Ringan
42	AMD	22	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
43	MFA	19	Laki-laki	2021	Sedang	Sedang
44	PS	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
45	VPW	18	Perempuan	2021	Sedang	Sedang

46	MW	18	Laki-laki	2021	Sedang	Sedang
47	OD	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
48	AIA	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
49	EA	20	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
50	HR	19	Laki-laki	2021	Sedang	Sedang
51	VDB	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
52	RI	20	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
53	CA	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
54	CAY	19	Perempuan	2021	Tinggi	Ringan
55	DO	18	Perempuan	2021	Tinggi	Ringan
56	AN	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
57	ISI	21	Perempuan	2019	Tinggi	Sedang
58	FS	21	Perempuan	2019	Tinggi	Ringan
59	VE	20	Perempuan	2019	Tinggi	Ringan
60	EB	21	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
61	PHF	21	Perempuan	2019	Tinggi	Ringan
62	QA	20	Perempuan	2019	Tinggi	Sedang
63	EP	20	Perempuan	2019	Sedang	Ringan
64	ANM	19	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
65	EN	20	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
66	DM	20	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
67	RP	19	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
68	SN	19	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
69	AFN	19	Laki-laki	2020	Sedang	Sedang
70	SMH	21	Perempuan	2019	Rendah	Berat
71	PB	19	Perempuan	2020	Sedang	Ringan
72	MA	19	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
73	DDC	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
74	SS	19	Perempuan	2021	Rendah	Berat
75	NIR	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
76	JAC	21	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
77	NDN	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
78	AN	21	Perempuan	2019	Tinggi	Sedang
79	ER	21	Perempuan	2019	Tinggi	Ringan
80	IM	20	Perempuan	2020	Tinggi	Ringan
81	LZ	20	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
82	RF	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
83	SMF	21	Perempuan	2019	Tinggi	Sedang
84	AF	21	Perempuan	2019	Tinggi	Ringan
85	SRM	21	Laki-laki	2019	Tinggi	Sedang
86	END	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
87	NSB	20	Perempuan	2020	Rendah	Sedang
88	AP	21	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
89	APK	21	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
90	BS	21	Laki-laki	2019	Tinggi	Ringan
91	AS	22	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
92	DK	21	Perempuan	2019	Rendah	Sedang
93	UF	21	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
94	IK	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
95	JF	19	Laki-laki	2021	Sedang	Sedang

96	OF	21	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
97	ANR	18	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
98	RS	19	Laki-laki	2021	Sedang	Sedang
99	VS	19	Perempuan	2020	Tinggi	Ringan
100	VN	19	Perempuan	2020	Tinggi	Ringan
101	RFL	20	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
102	GP	20	Perempuan	2019	Tinggi	Ringan
103	DN	18	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
104	VA	19	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
105	ND	19	Perempuan	2020	Tinggi	Ringan
106	RA	19	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
107	ASD	19	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
108	RZ	19	Perempuan	2021	Tinggi	Sedang
109	DK	20	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
110	UF	21	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
111	RA	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
112	AZ	18	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
113	SIP	19	Perempuan	2021	Tinggi	Ringan
114	RZ	19	Perempuan	2021	Tinggi	Sedang
115	AD	20	Perempuan	2019	Sedang	Ringan
116	NA	18	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
117	RF	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
118	US	18	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
119	HD	20	Perempuan	2020	Tinggi	Sedang
120	MN	22	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
121	IU	20	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
122	SFP	19	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
123	FQ	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
124	TW	19	Perempuan	2020	Rendah	Sedang
125	RS	19	Perempuan	2021	Rendah	Sedang
126	LQS	22	Perempuan	2019	Tinggi	Sedang
127	NS	20	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
128	MK	18	Perempuan	2021	Tinggi	Sedang
129	DC	19	Perempuan	2021	Tinggi	Sedang
130	AAN	19	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
131	RA	19	Perempuan	2021	Tinggi	Sedang
132	HNH	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
133	VA	19	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
134	SR	22	Perempuan	2020	Tinggi	Sedang
135	DA	20	Perempuan	2019	Rendah	Sedang
136	SA	19	Perempuan	2021	Tinggi	Sedang
137	DK	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
138	WE	20	Laki-laki	2020	Sedang	Sedang
139	AD	20	Laki-laki	2020	Sedang	Sedang
140	LF	21	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
141	NA	20	Perempuan	2020	Tinggi	Sedang
142	AK	19	Laki-laki	2019	Sedang	Sedang
143	AT	20	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
144	WP	21	Perempuan	2019	Sedang	Sedang
145	AN	20	Laki-laki	2020	Sedang	Sedang

146	SN	20	Perempuan	2020	Tinggi	Sedang
147	KNF	20	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
148	AQ	19	Perempuan	2021	Rendah	Sedang
149	GP	21	Laki-laki	2019	Sedang	Sedang
150	NAU	20	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
151	KA	21	Perempuan	2019	Rendah	Sedang
152	NPI	21	Laki-laki	2019	Sedang	Sedang
153	KL	19	Laki-laki	2021	Sedang	Sedang
154	IV	20	Laki-laki	2020	Sedang	Sedang
155	IFA	20	Laki-laki	2020	Rendah	Sedang
156	APP	19	Laki-laki	2021	Sedang	Sedang
157	RRF	21	Laki-laki	2019	Sedang	Sedang
158	AMM	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
159	PL	20	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
160	RA	20	Perempuan	2020	Rendah	Sedang
161	RL	21	Laki-laki	2019	Rendah	Sedang
162	CT	21	Perempuan	2019	Rendah	Sedang
163	YM	21	Laki-laki	2019	Sedang	Sedang
164	NM	20	Perempuan	2020	Rendah	Sedang
165	LL	20	Perempuan	2019	Rendah	Sedang
166	AP	19	Perempuan	2021	Sedang	Sedang
167	KNF	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
168	LF	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
169	MD	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
170	PW	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
171	UC	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
172	RI	19	Laki-laki	2021	Sedang	Ringan
173	YI	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
174	RLI	19	Laki-laki	2021	Sedang	Ringan
175	WU	19	Laki-laki	2021	Sedang	Ringan
176	VAP	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
177	APC	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
178	SI	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
179	RY	19	Laki-laki	2021	Sedang	Ringan
180	PI	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
181	TI	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
182	DAM	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
183	DS	19	Laki-laki	2021	Sedang	Ringan
184	RA	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
185	DA	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
186	SD	21	Perempuan	2019	Sedang	Ringan
187	RA	21	Laki-laki	2019	Sedang	Ringan
188	AW	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
189	AT	20	Perempuan	2020	Sedang	Ringan
190	SI	20	Perempuan	2020	Sedang	Ringan
191	SH	20	Perempuan	2020	Sedang	Sedang
192	CQ	20	Perempuan	2020	Sedang	Ringan
193	RF	20	Laki-laki	2020	Sedang	Ringan
194	DI	20	Perempuan	2020	Sedang	Ringan
195	AA	20	Laki-laki	2020	Sedang	Sedang

196	SH	20	Perempuan	2020	Sedang	Ringan
197	MT	20	Perempuan	2020	Sedang	Ringan
198	ZA	20	Perempuan	2020	Sedang	Ringan
199	DR	20	Perempuan	2020	Sedang	Ringan
200	AP	20	Perempuan	2020	Sedang	Ringan
201	DN	20	Perempuan	2020	Tinggi	Ringan
202	SH	20	Perempuan	2020	Sedang	Ringan
203	SI	20	Perempuan	2020	Tinggi	Ringan
204	RA	20	Perempuan	2020	Tinggi	Ringan
205	TA	20	Perempuan	2020	Sedang	Ringan
206	PA	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
207	PS	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
208	JS	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
209	SR	19	Perempuan	2021	Tinggi	Ringan
210	AL	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
211	RF	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
212	YP	19	Perempuan	2021	Tinggi	Ringan
213	JY	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
214	YH	19	Laki-laki	2021	Sedang	Ringan
215	NU	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
216	VA	19	Laki-laki	2021	Rendah	Ringan
217	AY	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
218	AT	19	Laki-laki	2021	Sedang	Ringan
219	MA	19	Laki-laki	2021	Sedang	Ringan
220	HH	19	Laki-laki	2021	Sedang	Ringan
221	CK	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
222	BL	19	Perempuan	2021	Tinggi	Sedang
223	AU	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
224	PI	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
225	AS	19	Laki-laki	2021	Sedang	Ringan
226	MI	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
227	UA	19	Laki-laki	2021	Rendah	Ringan
228	IP	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
229	PS	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
230	SAP	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
231	SB	19	Laki-laki	2021	Rendah	Ringan
232	PAY	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
233	LK	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
234	RH	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan
235	SG	19	Perempuan	2021	Sedang	Ringan

Lampiran 6. Hasil Uji Statistik

Data Distribusi Responden

Umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	9	3,8	3,8	3,8
	19	104	44,3	44,3	48,1
	20	63	26,8	26,8	74,9
	21	48	20,4	20,4	95,3
	22	10	4,3	4,3	99,6
	23	1	0,4	0,4	100,0
	Total	235	100,0	100,0	

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	191	81,3	81,3	81,3
	Laki-laki	44	18,7	18,7	100,0
	Total	235	100,0	100,0	

Angkatan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2019	70	29,8	29,8	59,1
	2020	69	29,4	29,4	29,5
	2021	96	40,9	40,9	100,0
	Total	235	100,0	100,0	

Dukungan Sosial					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	7,7	7,7	7,7
	Sedang	164	69,8	69,8	77,4
	Tinggi	53	22,6	22,6	100,0
	Total	235	100,0	100,0	

Tingkat Stres Akademik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	104	44,3	44,3	44,3
	Sedang	129	54,9	54,9	99,1
	Berat	2	0,9	0,9	100,0
	Total	235	100,0	100,0	

Lampiran 7. Uji Korelasi

Uji Korelasi Spearman Rank

Correlations				
			Dukungan Sosial	Tingkat Stres Akademik
Spearman's rho	Dukungan Sosial	Correlation Coefficient	1,000	-.613
		Sig. (2-tailed)		,000
		N	235	235
	Tingkat Stres Akademik	Correlation Coefficient	-.613	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	
		N	235	235

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 8. Uji Coba Kuesioner

Kuesioner Uji Coba Tingkat Stres Akademik

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa kompetisi dengan teman saya dalam mendapatkan nilai bagus cukup ketat selama perkuliahan online				
2.	Saya merasa ketika dosen saya memberi kritik terhadap kemampuan saya selama perkuliahan online dapat membuat saya merasa tertekan				
3.	Dosen saya memiliki harapan terhadap pencapaian akademik saya selama perkuliahan online				
4.	Harapan yang tidak wajar terkait tuntutan akademik dari orang tua membuat saya tertekan selama perkuliahan online				
5.	Saya merasa bahwa waktu yang diberikan dalam perkuliahan online dan kegiatan akademik lainnya sudah cukup				
6.	Saya merasa materi yang diberikan dalam perkuliahan online terlalu banyak				
7.	Saya merasa tugas kuliah yang diberikan dosen terlalu banyak selama perkuliahan online				
8.	Saya merasa kesulitan dalam mengejar ketertinggalan materi sebelumnya selama perkuliahan online				
9.	Saya merasa memiliki banyak waktu untuk beristirahat setelah mengerjakan tugas kuliah selama perkuliahan online				
10.	Saya merasa soal ujian yang diberikan selama perkuliahan online cukup sulit				
11.	Saya merasa waktu dalam mengerjakan ujian sangat singkat untuk menyelesaikan jawaban selama perkuliahan online				
12.	Saya merasa sangat tertekan pada waktu ujian selama perkuliahan online				
13.	Saya merasa yakin bahwa saya akan mendapatkan hasil yang terbaik selama perkuliahan online				
14.	Saya merasa yakin bahwa saya akan sukses dalam perjalanan karir saya nanti				
15.	Saya merasa mampu dalam membuat keputusan akademik dengan mudah selama perkuliahan online				
16.	Saya merasa takut jika ada mata kuliah yang tidak lulus atau kurang memuaskan di tahun ini				

17.	Saya merasa kelemahan pada diri saya selama perkuliahan online yaitu kekhawatiran jika gagal dalam ujian/OSCE				
18	Walaupun saya lulus ujian, saya khawatir terkait pencapaian akademik saya selama perkuliahan online				

Kuesioner Uji Coba Dukungan Sosial

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1.	Ada orang spesial yang selalu siap ketika saya sedang membutuhkan				
2.	Ada orang spesial yang dengannya saya dapat berbagi suka dan duka				
3.	Keluarga saya selalu membantu saya ketika saya merasa kesulitan				
4.	Saya mendapatkan dukungan emosional dan bantuan yang saya butuhkan dari keluarga				
5.	Saya mempunyai orang spesial yang dapat memberikan kenyamanan bagi saya				
6.	Teman-teman saya selalu membantu saya ketika saya sedang dalam kesulitan				
7.	Saya mengandalkan teman-teman ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan.				
8.	Saya dapat menceritakan permasalahan yang saya alami kepada keluarga saya.				
9.	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi cerita suka dan duka yang sedang saya alami				
10.	Ada orang spesial dalam hidup saya yang peduli mengenai perasaan yang sedang saya rasakan				
11.	Keluarga saya mau membantu ketika saya sedang membuat suatu keputusan				
12.	Saya dapat menceritakan masalah yang sedang saya alami kepada teman-teman saya				

Item9	Pearson Correlation	0,138	0,186	0,263	-0,212	0,130	0,184	0,114	0,193	1	0,249	0,225	0,307	-0,014	-0,263	0,091	0,260	0,103	0,230	,470**
	Sig. (2-tailed)	0,466	0,324	0,161	0,262	0,493	0,331	0,548	0,306		0,184	0,231	0,099	0,941	0,160	0,631	0,166	0,587	0,222	0,009
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item10	Pearson Correlation	0,026	-0,018	0,198	0,052	0,031	0,063	0,158	0,330	0,249	1	,405**	,463**	-,407*	-0,273	-0,033	0,038	0,284	,409*	,442*
	Sig. (2-tailed)	0,892	0,923	0,294	0,787	0,872	0,740	0,406	0,074	0,184		0,027	0,010	0,026	0,145	0,862	0,840	0,129	0,025	0,015
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item11	Pearson Correlation	-0,187	,364**	0,320	-0,188	0,087	,382**	0,170	0,248	0,225	,405**	1	0,319	-,636**	-,552**	-0,283	0,171	0,125	0,262	,376**
	Sig. (2-tailed)	0,322	0,048	0,084	0,320	0,846	0,037	0,369	0,186	0,231	0,027		0,086	0,000	0,002	0,130	0,366	0,509	0,162	0,041
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item12	Pearson Correlation	0,177	,454**	,512**	0,061	0,178	0,351	0,278	,523**	0,307	,463**	0,319	1	-0,171	-0,128	0,137	0,113	,375**	,529**	,775**
	Sig. (2-tailed)	0,349	0,012	0,004	0,750	0,348	0,057	0,137	0,003	0,099	0,010	0,086		0,366	0,499	0,471	0,552	0,041	0,003	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item13	Pearson Correlation	-0,071	-0,201	-0,271	-0,040	-0,042	-0,098	-0,123	-0,093	-0,014	-,407*	-,636**	-0,171	1	,533**	,489*	-0,143	-0,206	-0,302	-0,189
	Sig. (2-tailed)	0,711	0,287	0,148	0,833	0,825	0,607	0,517	0,626	0,941	0,026	0,000	0,366		0,002	0,006	0,453	0,274	0,105	0,316
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item14	Pearson Correlation	0,000	-0,118	-0,181	,378**	-0,079	-0,141	-,433**	-0,109	-0,263	-0,273	-,552**	-0,128	,533**	1	,533**	-0,352	-0,267	-0,268	-0,188
	Sig. (2-tailed)	1,000	0,535	0,337	0,039	0,678	0,457	0,017	0,568	0,160	0,145	0,002	0,499	0,002		0,002	0,057	0,154	0,152	0,320
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item15	Pearson Correlation	0,047	0,176	0,077	0,262	0,211	-0,211	-0,123	0,023	0,091	-0,033	-0,283	0,137	,489*	,533**	1	-0,143	-0,100	-0,057	0,200
	Sig. (2-tailed)	0,805	0,353	0,685	0,162	0,264	0,264	0,517	0,903	0,631	0,862	0,130	0,471	0,006	0,002		0,453	0,601	0,764	0,289
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item16	Pearson Correlation	0,062	0,066	-0,128	-0,253	-0,056	0,169	0,345	0,184	0,260	0,038	0,171	0,113	-0,143	-0,352	-0,143	1	,362**	,490**	0,339
	Sig. (2-tailed)	0,744	0,728	0,502	0,178	0,770	0,372	0,062	0,332	0,166	0,840	0,386	0,552	0,453	0,057	0,453		0,050	0,006	0,066
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item17	Pearson Correlation	0,170	0,220	0,121	-0,082	0,132	0,313	,424**	0,283	0,103	0,284	0,125	,375**	-0,206	-0,267	-0,100	,362**	1	,708**	,578**
	Sig. (2-tailed)	0,371	0,242	0,524	0,667	0,487	0,092	0,020	0,130	0,587	0,129	0,509	0,041	0,274	0,154	0,601	0,050		0,000	0,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item18	Pearson Correlation	0,161	0,217	0,194	0,007	0,212	0,078	0,354	0,308	0,230	,409*	0,262	,529**	-0,302	-0,268	-0,057	,490*	,708**	1	,655**
	Sig. (2-tailed)	0,396	0,250	0,303	0,970	0,261	0,680	0,055	0,098	0,222	0,025	0,162	0,003	0,105	0,152	0,764	0,006	0,000		0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Total	Pearson Correlation	0,331	,670**	,567**	0,168	,377**	,518**	,484**	,613**	,470**	,442**	,376**	,775**	-0,189	-0,188	0,200	0,339	,578**	,655**	1
	Sig. (2-tailed)	0,074	0,000	0,001	0,375	0,040	0,003	0,007	0,000	0,009	0,015	0,041	0,000	0,316	0,320	0,289	0,066	0,001	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations	
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30
31	32
33	34
35	36
37	38
39	40
41	42
43	44
45	46
47	48
49	50
51	52
53	54
55	56
57	58
59	60
61	62
63	64
65	66
67	68
69	70
71	72
73	74
75	76
77	78
79	80
81	82
83	84
85	86
87	88
89	90
91	92
93	94
95	96
97	98
99	100

[illegible]

Item9	Pearson Correlation	0,247	0,294	,473**	0,196	0,207	,614**	,509**	0,222	1	0,134	,523**	,455*	,701**
	Sig. (2-tailed)	0,188	0,115	0,008	0,299	0,272	0,000	0,004	0,238		0,481	0,003	0,012	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item10	Pearson Correlation	,659**	,740**	0,222	0,209	,720**	0,076	-0,036	0,214	0,134	1	0,019	0,018	,624**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,239	0,269	0,000	0,689	0,849	0,257	0,481		0,921	0,923	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item11	Pearson Correlation	0,079	0,111	,557**	0,259	0,050	0,149	0,212	0,338	,523**	0,019	1	,431*	,497**
	Sig. (2-tailed)	0,679	0,559	0,001	0,167	0,792	0,432	0,261	0,068	0,003	0,921		0,017	0,005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item12	Pearson Correlation	0,034	-0,027	0,140	0,072	-0,033	0,193	0,263	,585**	,455*	0,018	,431*	1	,533**
	Sig. (2-tailed)	0,858	0,888	0,460	0,706	0,865	0,307	0,160	0,001	0,012	0,923	0,017		0,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Total	Pearson Correlation	,638**	,658**	,495**	,380*	,679**	,499**	,390*	,512**	,701**	,624**	,497**	,533**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,005	0,038	0,000	0,005	0,033	0,004	0,000	0,000	0,005	0,002	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Reabilitas

Tingkat Stres Akademik

Reliability	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,731	18

Dukungan Sosial

Reliability	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,761	12

Lampiran 10. Hasil Uji Coba Kuesioner

Kuesioner Tingkat Stres Akademik Setelah Uji Coba

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa ketika dosen saya memberi kritik terhadap kemampuan saya selama perkuliahan online dapat membuat saya merasa tertekan				
3.	Dosen saya memiliki harapan terhadap pencapaian akademik saya selama perkuliahan online				
5.	Saya merasa bahwa waktu yang diberikan dalam perkuliahan online dan kegiatan akademik lainnya sudah cukup				
6.	Saya merasa materi yang diberikan dalam perkuliahan online terlalu banyak				
7.	Saya merasa tugas kuliah yang diberikan dosen terlalu banyak selama perkuliahan online				
8.	Saya merasa kesulitan dalam mengejar ketertinggalan materi sebelumnya selama perkuliahan online				
9.	Saya merasa memiliki banyak waktu untuk beristirahat setelah mengerjakan tugas kuliah selama perkuliahan online				
10.	Saya merasa soal ujian yang diberikan selama perkuliahan online cukup sulit				
11.	Saya merasa waktu dalam mengerjakan ujian sangat singkat untuk menyelesaikan jawaban selama perkuliahan online				
12.	Saya merasa sangat tertekan pada waktu ujian selama perkuliahan online				
17.	Saya merasa kelemahan pada diri saya selama perkuliahan online yaitu kekhawatiran jika gagal dalam ujian/OSCE				
18.	Walaupun saya lulus ujian, saya khawatir terkait pencapaian akademik saya selama perkuliahan online				

Kuesioner Dukungan Sosial Setelah Uji Coba

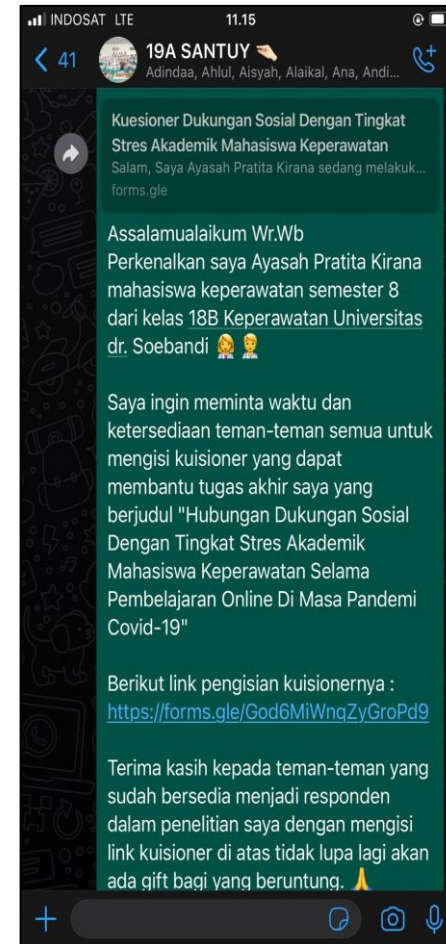
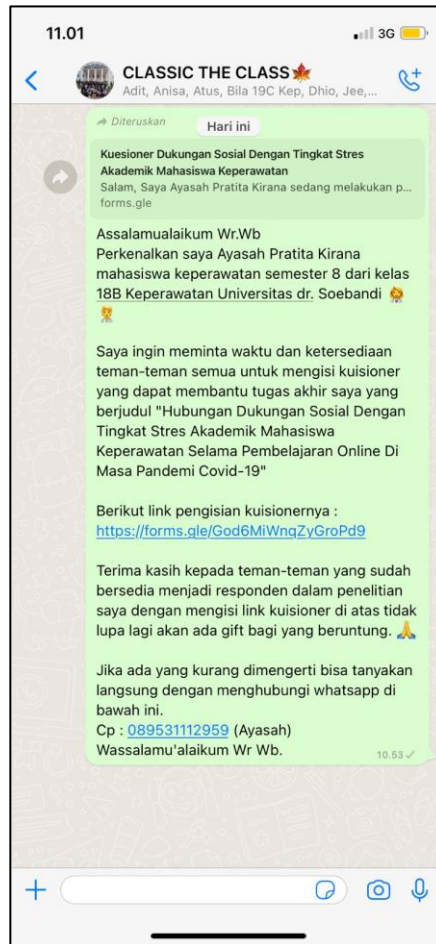
No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1.	Ada orang spesial yang selalu siap ketika saya sedang membutuhkan				
2.	Ada orang spesial yang dengannya saya dapat berbagi suka dan duka				
3.	Keluarga saya selalu membantu saya ketika saya merasa kesulitan				
4.	Saya mendapatkan dukungan emosional dan bantuan yang saya butuhkan dari keluarga				
5.	Saya mempunyai orang spesial yang dapat memberikan kenyamanan bagi saya				
6.	Teman-teman saya selalu membantu saya ketika saya sedang dalam kesulitan				
7.	Saya mengandalkan teman- teman ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan.				
8.	Saya dapat menceritakan permasalahan yang saya alami kepada keluarga saya.				
9.	Saya memiliki teman- teman untuk berbagi cerita suka dan duka yang sedang saya alami				
10.	Ada orang spesial dalam hidup saya yang peduli mengenai perasaan yang sedang saya rasakan				
11.	Keluarga saya mau membantu ketika saya sedang membuat suatu keputusan				
12.	Saya dapat menceritakan masalah yang sedang saya alami kepada teman- teman saya				

Lampiran 11. Bukti Pelaksanaan

Bukti foto pengambilan data kuesioner melalui *google form*

The image is a screenshot of a Google Form titled "Kuesioner Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan". The form is displayed in a web browser window. The URL in the address bar is docs.google.com/forms/d/1GhKamqxTsR_BI-S7KbgXzT6-p_BTU52bGY1p_rX4mVv/edit. The form has a header with a blue background and white text that reads: "HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN SELAMA PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19". Below the header, there is a section titled "Bagian 1 dari 4". The main content of the form is a greeting: "Salam, Saya Ayasah Pratita Kirana sedang melakukan penelitian dengan judul 'HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN SELAMA PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19'." followed by instructions: "Beberapa tahapan pengisian Kuisisioner : 1. Kuisisioner ini terdiri dari beberapa pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman saat menghadapi situasi dalam kehidupan sehari-hari 2. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan 3. Selanjutnya anda diminta untuk menjawab kuisisioner dengan cara memberi tanda (•) pada salah satu kolom". The form is currently empty, with no answers provided.

Bukti peneliti saat penyebaran kuesioner melalui aplikasi *Whatsapp*



Lampiran 12. Surat Keterangan Layak Etik

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.235/KEPK/UDS/VI/2022

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Ayasah Pratita Kirana
Principal In Investigator

Nama Institusi : Universitas dr. Soebandi Jember
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

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

"The Relationship of Social Support with Nursing Students' Academic Stress Levels During Online Learning During the Covid-19 Pandemic"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 16 Juni 2022 sampai dengan tanggal 16 Juni 2023.

This declaration of ethics applies during the period June 16, 2022 until June 16, 2023.

June 16, 2022
Professor and Chairperson,



Rizki Fitrianingtyas, SST, MM, M.Keb

Lampiran 13. Lembar Bimbingan Konsultasi


UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

 Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax: (0331) 483336,
 E-mail : info@akademibandi.ac.id Website: <http://www.akademibandi.ac.id>
**LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPS/TTUGAS AKHIR
 PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
 UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

Nama Mahasiswa : Ayasah Pratita Kirana
 NIM : 18010054
 Judul : Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19
 Pembimbing Utama : Ns. M. Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep., M.Kep
 Pembimbing Anggota : Ns. M. Elyas Arif Budiman, S.Kep., M.Kep

No	Tanggal	Materi yang Diskonsultasikan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Diskonsultasikan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
1.	29/11/2021	1. Pengajuan Judul - Disarankan untuk pemertan OR - Koitan Pandewi		1.	23/11/2021	1. Pengajuan judul - Disarankan untuk pemertan OR	
2.	28/11/2021	1. Konsul Judul 2. ACC Judul dan Revisi BAB I - Berikan gambaran preventasi chrs abodeunit di masa Pandewi		2.	30/11/2021	1. Konsul Judul 2. ACC Judul dan Revisi BAB I - Latar belakang penelitian - Selesaikan kuesioner	



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483336.

E-mail : info@unitedsoebandi.ac.id Website : <http://www.unitedsoebandi.ac.id>

3.		- Dampak stres akademik - lakukan studi pendahuluan		3. 3/12/2021	1. Koneksi BAB 1 2. ACC BAB 1 3. Lanjut BAB 2.	
4.	6/12/2021	1. ACC BAB 1 2. Lanjut BAB 2		4. 7/12/2021	1. Koneksi BAB 2 2. Koneksi BAB 2 - teori konsepnya urutkan sesuai judul - tambahkan konsep kerangka teori 3. BAB 2 BAB 1 - tambahkan solusi dari pemerintah - tambahkan jurnal untuk penelitian.	
5.	21/12/2021	1. Koneksi BAB 2 - tambahkan konsep pandemi Covid dan konsep pembelajaran online			4. BAB 2 BAB 1 - tambahkan solusi dari pemerintah - tambahkan jurnal untuk penelitian.	
6.	31/12/2021	1. Koneksi BAB 2 2. ACC BAB 2 3. Koneksi BAB 3 - kerangka konsep diperbaiki dan ditambahkan lagi dengan teori.		5. 11/1/2022	1. Koneksi BAB 1, ACC BAB 1 2. Koneksi BAB 2, ACC BAB 2 3. Koneksi BAB 3. - revisi kerangka konsep	
7.	12/1/2022	1. Koneksi BAB 3 2. ACC BAB 3 3. Koneksi BAB 4 4. ACC BAB 4 5. ACC SEMPERO		G. 12/1/2022	1. Koneksi BAB 3 2. Koneksi BAB 4 - kritikan ulasan dan diskusi 3. ACC BAB 4 4. ACC SEMPERO	



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536.

E-mail : info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: <http://www.stikesdrsoebandi.ac.id>

8	3/2022 2	Revisi proposal penelitian		8	25/2022 2	Revisi proposal penelitian	
9	23/2022 C	1. Konsul Bab 5 - sistematika Penulisan diperbaiki		9	23/2022 6	1. Konsul Bab 5 - Penulisan dan tabel diperbaiki	
10	27/2022 6	1. Konsul Bab 5 - ACC bab 5 2. konsul Bab 6 - Pembahasan berdasarkan FTO		10	29/2022 6	1. Konsul Bab 5 - ACC bab 5 2. konsul Bab 6 - Pembahasan sesuai FTO	
11	1/2022 7	1. Konsul Bab 6 - teori lebih diperpanjang 2. konsul Bab 7 - Penulisan diperbaiki		11	4/2022 7	1. Konsul Bab 6 - Pembahasan lebih diperpanjang dan sesuai dengan FTO - Sematkan dengan data di bab 5	
12	6/2022 7	1. Konsul Bab 6 - ACC Bab 6 2. Konsul Bab 7 - Saran diperbaiki agar sesuai		12	11/2022 7	1. Konsul Bab 6 - Penulisan diperbaiki - ACC Bab 6 2. Konsul Bab 7 - Penulisan cara diperbaiki	



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax: (0331) 483536,

E-mail: info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: <http://www.stikesdrsoebandi.ac.id>

13	13/802 /7	1. Konsul Bab 7 - Acc Bab 7 2. lampiran - lampiran sesuai dengan buku pedoman/panduan	13.	15/2022 /7	1. Konsul Bab 7 - Acc Bab 7 2. Konsul lampiran - Sesuaikan dengan buku panduan	
14	18/2022 /7	Acc ujian seminar hasil	14.	18/2022 /7	Acc ujian seminar hasil	
15	25/2022 /7	Revisi skripsi	15.	25/2022 /7	Revisi skripsi	
16	30/2022 /7	Acc skripsi	16.	30/2022 /7	Acc skripsi	

