

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ditengah pandemi covid-19 saat ini banyak masyarakat yang terkena imbasnya dengan adanya kebijakan pemerintah seperti WFH (*Work From Home*) untuk pekerjaan yang dapat dilakukan dari rumah dan untuk para pelajar baik siswa dan mahasiswa pembelajaran sementara dipindahkan ke rumah atau yang biasa dikenal dengan daring (dari jaringan). Dari yang awalnya terbiasa dengan pembelajaran secara tatap muka harus beradaptasi dengan pembelajaran yang serba *online*.

Melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Pemerintah telah melarang perguruan tinggi untuk melaksanakan perkuliahan secara tatap muka (konvensional) dan diperintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan atau pembelajaran secara daring (dalam jaringan), menurut Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 1 Tahun 2020. Perguruan tinggi dituntut agar dapat menyelenggarakan pembelajaran secara daring atau *online*¹.

Pembelajaran daring ialah pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi dalam pembelajaran. Penelitian yang dilakukan oleh Zhang sebagaimana yang dikutip oleh Oktafia dan Siti, yang menunjukkan bahwa penggunaan

¹ Ali Sadikin, Afreni Hamidah. "Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19". *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, Volume 6, Nomor 02, (2020), 215.

internet dan teknologi multimedia dapat merombak cara dalam penyampaian pengetahuan dan dapat menjadi alternatif pembelajaran yang dilaksanakan dalam kelas tradisional. Pendapat lain dari Kuntarto E pembelajaran daring adalah pembelajaran yang mampu mempertemukan mahasiswa dan dosen untuk melaksanakan interaksi dalam bentuk pembelajaran dengan bantuan jaringan internet.²

Pembelajaran daring yang terdapat di masa Sekolah Menengah Atas atau sederajat tentu saja akan berbeda dengan pembelajaran daring yang terdapat ditempat Perguruan Tinggi. Disinilah terdapat masa transisi bagi mahasiswa baru terutama mahasiswa angkatan 2020 di IAIN Kediri. Peneliti menggunakan mahasiswa angkatan 2020 sebagai subjek dalam penelitian ini dikarenakan mahasiswa tersebut terbilang mahasiswa baru yang mengalami masa transisi dari Sekolah Menengah Atas ke Perguruan Tinggi pada pembelajaran daring sejak awal baru masuk perkuliahan sampai semester 2, yang mana individu harus berusaha untuk beradaptasi dengan keadaan, serta dengan situasi dan kondisi baru yang berbeda dari sebelumnya. Sedangkan untuk alasan menggunakan mahasiswa prodi Psikologi Islam ialah prodi ini sudah familiar bagi peneliti dan masih ranah satu prodi yang sama dengan peneliti. Hal ini bertujuan untuk mempermudah dan mempercepat peneliti dalam hal pengambilan data.

Mahasiswa selama pembelajaran daring diharapkan mampu menerima dan menyerap konsep-konsep yang telah diajarkan di perkuliahan. Selain itu juga mahasiswa akan dihadapkan pada

² Oktafia Ika Handarini, Siti Sri Wulandari. "Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19". *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, Volume 8, Nomor 3, (2020), 498.

permasalahan-permasalahan dan dituntut untuk dapat mencari solusi dari permasalahan yang dihadapinya. Namun mahasiswa sering kali merasa terbebani oleh permasalahan diri sendiri seperti halnya tugas yang menumpuk, banyaknya aktivitas atau kegiatan yang harus dijalani, manajemen waktu yang buruk dapat menimbulkan stres pada mahasiswa jika tuntutan tersebut belum dapat terselesaikan, menurut Safarino sebagaimana yang dikutip oleh Anita Amalia³.

Stres yang timbul dari tugas-tugas akademik yang dapat membebani mahasiswa biasa disebut dengan stres akademik. Wilks mendefinisikan Stres akademik sebagai stres yang disebabkan dari perpaduan tuntutan-tuntutan yang berkaitan dengan tugas akademik yang membebani individu, dimana hal tersebut menimbulkan perasaan tidak nyaman yang memicu ketegangan dan perubahan tingkah laku⁴. Adapun sumber-sumber dari stres akademik menurut Davidson yang meliputi adanya penilaian terhadap situasi belajar yang dianggap monoton, bising, banyak tugas yang harus diselesaikan, adanya harapan yang terlalu tinggi, menilai adanya ketidakjelasan dalam proses belajar, kontrol yang kurang, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, serta adanya *deadline* tugas dalam perkuliahan⁵.

Stres yang tidak mampu dikendalikan oleh seorang individu akan memunculkan kognisi, fisik dan perilaku yang akan bertambah menjadi

³ Anita Amalia. Skripsi. "Hubungan Antara Emotional Well Being Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan". (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2019), 2.

⁴ Scott E. Wilks, "Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students", *Advances In Social Work*, Vol. 9 NO. 2, (2008), 107.

⁵ Indah Indria, Juliarni Siregar, Yulia Herawaty. "Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru". *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol. 13, No 1, (2019), 22.

buruk ketika stres sedang meningkat. Secara kognitif, mahasiswa yang sedang mengalami stres akan lebih sulit berkonsentrasi dan mengingat materi pelajaran, yang mana hal ini dapat berdampak buruk pada prestasi akademik mahasiswa.

Dari hasil wawancara yang dilakukan tanggal 20 Mei 2021 dengan empat mahasiswa prodi Psikologi Islam di IAIN Kediri angkatan 2020 mengatakan bahwa mereka mengalami stres akibat tugas-tugas dari perkuliahan yang menumpuk dan ditambah dengan adanya perkuliahan yang serba daring, dimana mereka masih terbilang dalam masa adaptasi dan masih belum terlalu mengenal teman-teman satu prodinya. Dua dari empat diantaranya mengaku mengalami gejala stres akademik seperti merasa cemas, lebih cepat marah, mengalami gangguan tidur dan sering begadang untuk mengerjakan tugas kuliah. Satu dari empat diantaranya mengalami stres akademik dengan gejala sering merasa gelisah, perubahan pola makan dan menurunnya nafsu makan. Dan satu dari empat terakhir diantaranya mengaku dengan gejala stres akademik seperti kelelahan dan mengalami sakit fisik yang diantaranya sakit kepala, sakit perut, bahkan terkadang mengalami diare.

Sedangkan untuk hasil penelitian lain dari jurnal yang ditulis oleh Ade Chita, Dinda dan Samsul (2020) yang melakukan analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa covid-19, dengan menggunakan subjek mahasiswa BKI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU Medan sebanyak 300 orang. Penelitian ini menyatakan bahwa terdapat 39 mahasiswa (13%) yang termasuk dalam

kategori tingkat stres akademik tinggi, sebanyak 225 mahasiswa (75%) termasuk dalam kategori tingkat stres akademik sedang, dan sebanyak 36 mahasiswa (12%) memiliki tingkat stres akademik yang masuk dalam kategori rendah⁶.

Aspek-aspek dalam stres akademik menurut Sarafino dan Timothy dibagi menjadi dua yaitu aspek biologis dan aspek psikososial. Pada aspek biologis pembahasan lebih mengarah pada kondisi fisiologis seorang individu saat sedang mengalami stres akademik, misalnya seperti jantung yang berdetak semakin cepat, badan gemetaran, keluarnya keringat yang berlebih serta terkadang berkeringat dingin. Sedangkan untuk aspek psikososial membahas ke arah psikologis dan sosial seorang individu yang sedang mengalami stres. Diantaranya secara kognitif, bahwa stres yang dialami seorang individu dapat dipengaruhi oleh memori dan atensi. Secara emosi, dijelaskan bahwa individu yang mengalami stres cenderung merasa sedih dan sering murung. Dan yang terakhir perilaku sosial dari individu yang mengalami stres cenderung acuh terhadap sekelilingnya⁷.

Permasalahan stres akademik dalam kondisi pembelajaran daring pada mahasiswa yang terjadi di lapangan antara lain diakibatkan oleh banyaknya tugas-tugas dari berbagai mata kuliah yang diberikan kepada mahasiswa dengan *deadline* penyelesaian tugas yang singkat, serta pembelajaran yang monoton dapat menghambat proses pemahaman materi yang disampaikan oleh dosen. Dan diantara mahasiswa banyak yang

⁶ Ade Chita Putri Harahap, Dinda Permatasari Harahap, Samsul Rivai Harahap. "Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19". *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, Vol. 3 No. 1 (Maret 2020).

⁷ Anita Amalia. Skripsi. "Hubungan Antara Emotional Well Being Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan". (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2019), 19-21

memiliki kendala dalam mengakses kuliah daring, seperti halnya jaringan internet yang buruk, kehabisan kuota internet, serta spesifikasi ponsel yang kurang memadai. Seharusnya pembelajaran daring pada masa pandemi bagi mahasiswa menjadi pembelajaran yang lebih ringan sebab dapat dilaksanakan lebih fleksibel dari rumah, dan tidak terlalu membebani mahasiswa agar menjadi pembelajaran yang menyenangkan serta tetap dapat menjaga imunitas tubuh.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat masalah stres akademik dalam pembelajaran jarak jauh atau disebut dengan daring pada mahasiswa yang dibuktikan dengan banyaknya tugas yang dibebankan pada mahasiswa dan *deadline* penyelesaian tugas yang singkat. Serta didukung dengan adanya penelitian terdahulu yang membahas mengenai stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring dengan berbagai kategori tingkat stres akademik mulai dari yang rendah, sedang, dan tinggi.

Salah satu faktor yang banyak disarankan untuk menanggulangi stres ialah dukungan sosial, menurut Evianty dalam skripsi Fauzan Faqih. Hal ini didukung oleh pendapat dari Smith dan Renk, yang menyatakan bahwa selama mengalami stres, banyak mahasiswa yang kemungkinan mencari dukungan sosial dan dukungan emosional dari keluarga ataupun dari teman sebaya mereka⁸.

Menurut Sarafino, dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau bantuan yang dirasakan oleh individu yang diterima dari orang lain atau kelompoknya. Orang-orang yang

⁸ Muhammad Fauzan Faqih. Skripsi “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang Yang Bekerja”. (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2020), 4.

mendapatkan dukungan sosial membuat individu tersebut merasa nyaman, dicintai, dihargai, dan mendapat bantuan dari orang-orang disekitarnya⁹. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, pasangan, teman, maupun dari organisasi yang diikuti.

Sedangkan menurut Bastaman sebagaimana dalam jurnal Fatwa Tentama mendefinisikan dukungan sosial dengan hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, mengarahkan, memberikan semangat serta memberikan solusi ketika sedang dalam masalah dan mengalami kendala dalam melakukan suatu hal¹⁰.

Pentingnya dukungan sosial dalam pembelajaran daring bagi mahasiswa ialah dapat menumbuhkan motivasi pada diri individu dan merasakan adanya dukungan dari orang-orang terdekatnya, memberikan semangat pada individu agar tetap dapat menghadapi permasalahan yang terjadi, serta dapat meringankan beban pikiran dengan cara memberikan solusi ketika berada dalam masalah atau kendala yang berhubungan dengan pembelajaran daring. Dengan adanya dukungan sosial dari orang sekitar yang lebih tinggi diharapkan dapat menurunkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Berdasarkan penelitian Sri Maslihah (2011) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prestasi akademik siswa SMPIT Assyfa *Boarding School* Subang dengan dukungan sosial orang tua. Dalam penelitian ini mengkaji lebih dalam tentang bagaimana hubungan

⁹ Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biosychosocial Interactions*, (New York: John Wiley & Sons Inc, 2011), 81.

¹⁰ Fatwa Tentama. "Dukungan Sosial Dan Post-Traumatic Stress Disorder Pada Remaja Penyintas Gunung Merapi". *Jurnal Psikologi Undip*, Vol.13 No.2, (Oktober 2014), 135.

dukungan sosial orang tua yang dalam bentuk *instrumental support* dengan prestasi akademik, dimana hasil tersebut menunjukkan nilai dari korelasi sebesar 0,798 dan hubungan dukungan sosial bentuk *emotional support* dengan prestasi akademik sebesar 0,654. Yang artinya, dukungan sosial dari bentuk *instrumental support* menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik dan lebih kuat hubungannya dibanding hubungan prestasi akademik dengan dukungan sosial yang bentuk *emotional support*¹¹. Dalam penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan prestasi akademik, yang mana prestasi akademik tersebut erat hubungannya dengan stres akademik. Sebab jika seseorang mengalami stres akademik yang berlebihan maka dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dari seorang siswa maupun mahasiswa.

Sementara itu hasil penelitian lain yang ditulis oleh Dika Christyanti dkk yang juga mengungkap salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik adalah penyesuaian diri. Menurut teori yang diungkapkan Tyrer sebagaimana yang disimpulkan oleh Dika Christyanti dkk, bahwa yang menentukan stres atau tidaknya seorang individu adalah kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi¹².

¹¹ Sri Maslihah. "Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat". *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 10, No.2, (Oktober 2011), 111.

¹² Dika Christyanti, Dewi Mustami'ah, Wiwik Sulistiani. "Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya". *INSAN*, Vol. 12 No. 03, (Desember 2010), 154.

Penyesuaian diri menurut A.A Schneiders merupakan suatu proses mental dan tingkah laku yang mendorong seorang individu untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri, dan dapat diterima oleh lingkungannya. Pendapat lain dari E. Hurlock mengenai gambaran penyesuaian diri secara umum yakni jika seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya, dan ia memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan, yang berarti ia diterima oleh kelompok atau lingkungannya. Atau dengan kata lain seseorang tersebut mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya¹³.

Pentingnya penyesuaian diri dalam pembelajaran daring bagi mahasiswa ialah dapat melalui proses psikososial dalam lingkungan perguruan tinggi dengan baik serta mampu beradaptasi dengan melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai bentuk tugas yang berkaitan meliputi tugas akademik, hubungan sosial individu, emosi yang dihadapi, dan yang berkaitan dengan perguruan tinggi tempat individu tersebut belajar.

Berdasarkan penelitian dari Bia Sabrina dan Sari Zakiah (2017) bahwa penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik yang melibatkan 310 mahasiswa perantau di Jakarta dan menggunakan alat ukur penyesuaian diri di perguruan tinggi (SACQ) dan stres akademik (ESSA). Hasil dari uji regresi ganda dalam penelitian menunjukkan bahwa terdapat sebesar 17.9% peranan dari penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap

¹³ Singgih D Gunarsa, Ny. Y. Singgih, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja* (Jakarta: Gunung Mulia, 2008), 93-94.

stres akademik. Dan dimensi yang berperan terhadap stres akademik yaitu *personal-emotion adjustment* dan *institutional attachment*¹⁴. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian untuk membuktikan adakah pengaruh antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa. Fenomena ini menarik untuk diulas agar dapat memberikan pengetahuan bagi para mahasiswa baru bahwa stres akademik yang dialaminya dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan penyesuaian diri atau justru dipengaruhi oleh faktor lain. Maka peneliti mengambil judul penelitian tentang **“Pengaruh Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2020”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu;

1. Adakah pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020?

¹⁴ Bia Sabrina Rahayu Saniskoro, Sari Zakiah Akmal. “Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta”. *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 4, No. 1, (Juni 2017).

2. Adakah pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020?
3. Adakah pengaruh antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020.
2. Untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020.
3. Untuk mengetahui pengaruh antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam angkatan IAIN Kediri 2020.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti sangat berharap dalam penelitian ini mempunyai manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat teoritis

Manfaat secara teoritis ditinjau dari segi akademik yakni penelitian ini mampu dijadikan referensi untuk pembaca maupun dijadikan bahan

rujukan oleh penelitian selanjutnya mengenai masalah “pengaruh dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020”.

2. Manfaat praktis

Manfaat secara praktis dalam penelitian ini yakni mampu memberikan kontribusi dan pemahaman kepada pembaca maupun penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan “pengaruh dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020”.

E. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis penelitian yang diajukan peneliti ialah sebagai berikut:

Ha1 : Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020.

H01 : Tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020.

Ha2 : Terdapat pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020.

H02 : Tidak terdapat pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020.

Ha3 : Terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020.

H03 : Tidak terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020.

F. Telaah Pustaka

1. Jurnal penelitian yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau” yang ditulis oleh Maria Stephanie Gunandar dan Muhana Sofiaty Utami. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik studi korelasi menggunakan dua variabel independent yaitu dukungan sosial orang tua dan variabel dependentnya adalah penyesuaian diri. Dalam penelitian ini mengkaji tentang hubungan dukungan sosial orang tua dan penyesuaian diri mahasiswa baru angkatan 2016 yang sedang merantau. Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan 96 orang partisipan yang berasal dari beberapa fakultas di Universitas Gadjah Mada, yaitu Psikologi, Ekonomika dan Bisnis, serta Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Hasil analisis dengan korelasi Product Moment menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial orang tua dan variabel penyesuaian diri memiliki angka korelasi sebesar 0,317. Terdapat

hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau¹⁵.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yakni terletak pada variabel yang digunakan dalam penelitian di atas menggunakan dukungan sosial dan penyesuaian diri, sedangkan penelitian yang akan diajukan menggunakan variabel dukungan sosial, penyesuaian diri dan stres akademik. Subjek penelitian di atas menggunakan mahasiswa baru angkatan 2016 yang merantau di Universitas Gadjah Mada, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020.

2. Jurnal penelitian yang berjudul “Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018” yang ditulis oleh Ni Nyoman Imas Pradnyanita Wistarini dan Adijanti Marheni. Pengumpulan data menggunakan metode kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru. Subjek dalam penelitian ini ialah mahasiswa baru angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan jumlah 150 orang. Hasil penelitian ini pada variabel dukungan sosial keluarga senilai -0,240 dan efikasi diri senilai -0,576 yang berarti dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga dan efikasi diri berperan dalam menurunkan stres akademik pada

¹⁵ Maria Stephanie Gunandar, Muhana Sofiaty Utami. “Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau”. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, Vol 3, NO. 2, (2017).

mahasiswa baru angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.¹⁶.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yakni terdapat pada variabel yang digunakan dipenelitian diatas dukungan sosial keluarga, efikasi diri dan stres akademik, sedangkan dipenelitian yang akan dilakukan menggunakan dukungan sosial, penyesuaian diri dan stres akademik. Subjek yang diteliti pada penelitian diatas menggunakan mahasiswa baru angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, sedangkan dipenelitian yang akan diajukan menggunakan mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020.

3. Jurnal penelitian yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Dalam Menjalankan Metode Pembelajaran Daring/*Online* Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh Asal Simeulue” yang ditulis oleh Herni Rovika. Menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri dalam menjalankan perkuliahan daring/online di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh asal Simeulue. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 135 mahasiswa baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berasal dari Kabupaten Simeulue Provinsi Aceh. Sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling*.

¹⁶ Ni Nyoman Imas Pradnyanita Wistarini, Adijanti Marheni. “Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018”. *Jurnal Psikologi Udayana*, e-ISSN: 26544024; p-ISSN: 2354 5607.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* dan diperoleh hasil $r = 0,644$ hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri.¹⁷

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan diajukan oleh peneliti yakni terletak pada variabel yang digunakan dipenelitian diatas dukungan sosial dan penyesuaian diri, sedangkan dipenelitian yang akan diajukan menggunakan dukungan sosial, penyesuaian diri dan stres akademik. Subjek yang digunakan dipenelitian diatas mahasiswa baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berasal dari Kabupaten Simeulue Provinsi Aceh, sedangkan dipenelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020.

4. Jurnal penelitian yang berjudul “Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta” yang ditulis oleh Bia Sabrina Rahayu Saniskoro, Sari Zakiah Akmal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik yang menggunakan sampel 310 mahasiswa perantau di Jakarta. Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur penyesuaian diri di perguruan tinggi (SACQ) dan stres akademik (ESSA). Hasil uji regresi ganda menunjukkan bahwa terdapat sebesar 17.9% peranan penyesuaian diri

¹⁷ Herni Rovika. Skripsi “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Dalam Menjalankan Metode Pembelajaran Daring/Online Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Baru Uin Ar-Raniry Banda Aceh Asal Simeulue”. (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2021)

di perguruan tinggi terhadap stres akademik. Dimensi yang berperan terhadap stres akademik yaitu *personal-emotion adjustment* dan *institutional attachment*¹⁸.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan diajukan oleh peneliti yakni terletak pada variabel yang digunakan dipenelitian diatas penyesuaian diri dan stres akademik, sedangkan dipenelitian yang akan diajukan menggunakan variabel dukungan sosial, penyesuaian diri dan stres akademik. Subjek yang digunakan dipenelitian diatas menggunakan mahasiswa perantauan di jakarta, sedangkan pada penelitian yang akan diajukan menggunakan mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020.

5. Jurnal penelitian yang berjudul “Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19” yang ditulis oleh Ade Chita Putri Harahap, Dinda Permatasari Harahap, Samsul Rivai Harahap. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkatan stres akademik pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa BKI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU Medan sebanyak 300 orang yang pengambilan sampelnya menggunakan random sampling. Data dianalisis menggunakan rumus deskriptif dan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala berjenis Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

¹⁸ Bia Sabrina Rahayu Saniskoro, Sari Zakiah Akmal. “Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta”. *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 4, No. 1, (Juni 2017).

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil bahwa secara rata-rata mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang¹⁹.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan diajukan oleh peneliti yaitu terletak pada variabel yang digunakan peneliti di atas satu variabel yaitu stres akademik, sedangkan dipenelitian yang akan dilakukan menggunakan tiga variabel yaitu dukungan sosial, penyesuaian diri dan stres akademik. Penulis berbeda yang mana penelitian di atas ditulis oleh tiga orang, sedangkan dipenelitian yang akan dilakukan ditulis oleh satu orang. Subjek yang digunakan berbeda yang mana penelitian di atas menggunakan subjek mahasiswa BKI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU Medan, sedangkan dipenelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020.

G. Definisi Operasional

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu dukungan sosial dan penyesuaian diri, dengan variabel terikat ialah stres akademik.

1. Stres akademik merupakan stres yang terjadi di lingkungan pendidikan yang diakibatkan tuntutan dari tugas akademik berupa tekanan, persaingan, harapan untuk memperoleh nilai yang tinggi dari orang-orang di sekitarnya.
2. Dukungan sosial adalah dukungan yang berasal dari orang disekitarnya dapat berupa penerimaan, perhatian, bantuan, dll.

¹⁹ Ade Chita Putri Harahap, Dinda Permatasari Harahap, Samsul Rivai Harahap. "Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19". *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, Vol. 3 No. 1 (Maret 2020).

3. Penyesuaian diri ialah proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginannya dan dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

