

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Variabel Penelitian

1. Pembelajaran Daring

a. Pengertian Pembelajaran Daring

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 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.¹

Pembelajaran daring menurut Sofyana dan Abdul sebagaimana dikutip Oktafia dan Siti, merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi menggunakan platform yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh.

¹ 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.

Tujuan dari adanya pembelajaran daring ialah memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan yang bersifat masif dan terbuka untuk menjangkau peminat ruang belajar agar lebih banyak dan lebih luas².

Pembelajaran secara daring diimplementasikan dengan beragam cara oleh pendidik di tengah penutupan sekolah dan kampus untuk mengantisipasi virus corona. Namun implementasi tersebut dinilai tidak maksimal dan menunjukkan masih ada ketidaksiapan dikalangan pendidik untuk beradaptasi di iklim digital menurut Charismiadiji sebagaimana dikutip Riazul dan Harri. Banyak kuliah yang menerapkan metode pemberian tugas secara daring bagi para mahasiswa. Penugasan itu dilakukan melalui berbagai media sosial yang tersedia, terutama *whatsapp group, zoom, google meet, elearning* dan *google classroom*³.

Berdasarkan pengertian pembelajaran daring diatas dapat disimpulkan sebagai pembelajaran jarak jauh yang dilakukan secara *online* dengan menggunakan bantuan platform *online* untuk menunjang proses belajar mengajar secara tidak tatap muka antara dosen dan mahasiswa.

2. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Wilks dalam *Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students*

² Ibid.

³ Riazul Jannah, Harri Santoso. "Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1, No. 1, (2021), 131.

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.

Stres akademik menurut Desmita adalah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa/mahasiswa akibat adanya tuntutan dari sekolah/kuliah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar mereka⁵.

Stres dapat terjadi kepada siapapun tidak terkecuali pada mahasiswa. Menurut Septian sebagaimana yang dikutip Witrin Gamayanti dkk, Penyebab stres yang mungkin terjadi pada mahasiswa diantaranya ketidakmampuan diri dalam menyelesaikan atau memenuhi tugasnya sebagai mahasiswa ataupun dikarenakan permasalahan lain. Tuntutan utama dari akademik berasal dari faktor eksternal ataupun ekspektasi dari dalam diri individu sendiri, dan faktor-faktor akademik yang dapat memicu stres pada mahasiswa yakni diantaranya perubahan gaya belajar dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi, tugas yang diterima di perkuliahan, pencapaian nilai dengan target yang tinggi, prestasi

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 Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), 291.

akademik, kebutuhan manajemen diri serta mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik⁶.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diartikan bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yakni mencakup perasaan cemas dan tertekan. Tertekan yang dimaksud disini disebabkan banyaknya tugas-tugas kuliah yang harus dikerjakan dan tekanan yang disebabkan oleh faktor lainnya seperti tuntutan dari orang tua, ketidakmampuan menyelesaikan tugas, dan perubahan gaya belajar.

b. Aspek-aspek Stres Akademik

Sarafino dan Timothy menjelaskan dua aspek yang ada pada stres akademik⁷ yaitu sebagai berikut:

1) Aspek biologis

Stres bisa menjadi sebuah permasalahan psikologis berbahaya yang dapat memicu reaksi fisiologis pada tubuh seperti detak jantung yang semakin cepat, badan bergemetar, keluar keringat secara berlebihan dan terkadang keringat dingin. Stres akademik timbul sebab dihadapkan pada penyebab stres (stresor) yang bersifat menekan atau berbahaya menurut individu. Perubahan biologis biasanya akan dirasakan oleh individu saat mengalami stres.

⁶ Ibid. Hlm.115

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

2) Aspek psikososial

Perubahan psikologis dan sosial juga dialami oleh individu yang tengah stres, diantaranya:

a) Kognitif

Stres dapat mempengaruhi ingatan dan perhatian. Hal ini dapat mengalihkan perhatian individu. Contohnya seperti seorang yang tinggal di dekat dengan rel kereta api, mereka akan merasakan stres dikarenakan mendapat stresor yang berupa kebisingan berasal dari suara kereta api. Namun hal ini tidak berlaku bagi orang-orang yang bertempat tinggal jauh dari rel kereta api, dimana kebisingan bukan menjadi stresor dari stres yang dialaminya.

b) Emosi

Individu yang mengalami stres cenderung merasa sedih atau depresi bahkan seringkali murung dalam kehidupan sehari-hari. Ketika gangguan psikologis parah dan berkepanjangan maka suasana hati individu cenderung berubah menjadi hampir setiap hari merasakan sedih, selain itu individu juga kehilangan kegembiraan dan konsentrasi, nafsu makan buruk atau sebaliknya, insomnia, dan sering menyalahkan diri sendiri.

c) Perilaku sosial

Stres pada individu dapat menyebabkan individu menjadi kurang atau bahkan terkesan tidak peduli dengan yang ada disekitarnya, bahkan juga cenderung bermusuhan dengan apa yang ada disekelilingnya. Apabila marah serta stres bersatu dan semakin menjadi, maka perilaku sosial yang negatif akan muncul pada diri individu itu. Ada situasi tertentu yang dapat menyebabkan stres meningkat seperti adanya bencana alam, kecelakaan, akan banyak individu yang saling tolong menolong dan bekerjasama untuk menyelesaikan masalah. Namun saat situasinya berbeda dan tidak menimbulkan peningkatan pada stres yang tengah dialami, maka individu akan cenderung kurang atau tidak peduli terhadap permasalahan yang ada disekitar, bahkan cenderung bermusuhan dan lebih sensitif.

c. Faktor-faktor Stres Akademik

Menurut Hanum sebagaimana yang dikutip oleh Anita Amalia, menyebutkan faktor yang memicu stres akademik mahasiswa meningkat yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar, kedua faktor tersebut dijelaskan sebagai berikut⁸:

1) Faktor internal

a. Pola Pikir

⁸ Ibid. Hlm. 21-23

Sudah menjadi hal lumrah apabila pola pikir setiap individu itu berbeda, namun terkadang perbedaan pola pikir ini menyebabkan perbedaan respon dan menjadi penyebab stres. Seseorang yang kurang mampu mengendalikan emosi dalam dirinya akan lebih rentan untuk terserang stres akademik.

b. Kepribadian

Kepribadian setiap individu dapat mencerminkan tingkat stres yang dialami. Kepribadian optimis dalam diri individu biasanya akan lebih cenderung jauh atau tidak rentan akan stres akademik apabila dibandingkan dengan individu yang memiliki kepribadian pesimis.

c. Keyakinan

Setiap keyakinan dalam diri individu memiliki peran lebih disetiap keadaan yang tengah atau akan dilalui oleh individu.

2) Faktor eksternal

a. Pelajaran yang lebih padat

Sistem pendidikan dan kurikulum selalu berbeda dari setiap tahunnya. Perubahan tersebut yaitu adanya peningkatan standarisasi dan kualitas dari peserta didik. Hal ini dapat menjadikan meningkatnya jumlah stres akademik.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Tekanan untuk menjadi superior atau memiliki prestasi lebih dibidang akademik merupakan salah satu faktor penyebab timbulnya stres akademik pada individu. Tidak sampai disana, tekanan-tekanan untuk menjadi lebih unggul juga bisa berasal dari faktor eksternal seperti orang tua, tetangga, saudara, atau lainnya.

c. Dorongan status sosial

Individu dengan pencapaian tinggi di bidang akademis biasanya memiliki nilai lebih atau sisi untuk disegani dan disukai oleh lingkungan atau sekelilingnya. Namun hukum tersebut juga bisa berlaku sebaliknya, individu yang tidak memiliki prestasi di bidang akademis akan disebut keterbelakang atau dengan sebutan lain yang kurang baik. Dilihat dengan sebelah mata oleh lingkungan dapat menjadi pemicu tekanan internal individu agar terlihat lebih unggul di depan orang lain hanya demi sebuah status sosial.

d. Orang tua saling berlomba

Sekarang merupakan zaman dimana banyak orang tua saling berlomba dan bersaing untuk menunjukkan bahwa anaknya lebih unggul daripada anak-anak lainnya dan memiliki kemampuan diberbagai bidang akademis. Adanya daya saing dari orang tua ini seringkali membuat

orang tua menekan anaknya agar bisa menjadi seperti apa yang mereka inginkan tanpa peduli bagaimana kemampuan anak dan dimana potensinya.

3. Dukungan Sosial

a. Pengertian Dukungan Sosial

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 mendapatkan dukungan sosial membuat individu tersebut merasa nyaman, dicintai, dihargai, dan mendapat bantuan dari orang-orang disekitarnya⁹.

Sedangkan keluarga dalam bukunya Mahfudh Fauzi merupakan sekelompok orang yang selalu berhubungan dalam lingkup tertentu yang selalu bersama dan saling bekerja sama untuk memenuhi kebutuhan bersama. Keluarga meliputi ayah, ibu, anak, saudara, kakek, nenek, dan lain sebagainya yang masih dalam satu ikatan darah¹⁰. Seringkali keluarga dijadikan tempat untuk berkeluh kesah bagi seorang individu, sebab keluarga dianggap mampu memberikan motivasi atau dukungan terhadap permasalahan yang dihadapi oleh salah satu anggota keluarganya. Jadi, fungsi keluarga dalam kehidupan seseorang mampu

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

¹⁰ Mahfudh Fauzi, *Diktat Mata Kuliah Psikologi Keluarga*, (Tangerang : PSP Nusantara Press, 2018), 18.

memberikan pendidikan maupun pengembangan atas jati diri seseorang.

Menurut House dalam bukunya Glanz, Rimer, dan Viswanath dukungan sosial keluarga adalah keberfungsian dari keempat jenis dukungan yakni dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan¹¹. Sedangkan dalam bukunya Syarifan Nurjan, dukungan orang tua merupakan sebuah bentuk dari bantuan baik secara material maupun non material yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya untuk mendukung pencapaian prestasi belajar anak¹².

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan dorongan yang didapatkan oleh seorang individu yang berasal dari keluarga meliputi ayah, ibu, saudara dan lain sebagainya yang masih dalam lingkup ikatan keluarga dalam proses pencapaian prestasi.

b. Jenis-jenis Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dalam Oktavia, L dukungan sosial terdiri dari empat jenis¹³ yaitu :

1) Dukungan emosional.

Dukungan emosional melibatkan rasa empati juga perhatian terhadap seorang individu, sehingga individu dapat merasakan

¹¹ Karen Glanz, Barbara K. Rimer, K. Viswanath, *Health Behavior And Health Education*, (San Francisco, 2008), 190.

¹² Syarifan Nurjan, *Psikologi Belajar*, (Ponorogo : Wade Grup, 2016), 186.

¹³ Fani Kumalasari, Latifah Nur Ahyani. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan". *Jurnal Psikologi Pitutur*, Vol. 1 No.1, Juni 2012. 25-26.

keadaan yang nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan emosional meliputi sikap memberi atensi dan afeksi serta ketersediaan mendengarkan cerita atau curahan hati dari orang lain.

2) Dukungan penghargaan.

Dukungan penghargaan melibatkan ekspresi yaitu pernyataan yang bersifat mendukung dan tidak menolak terhadap ide atau gagasan dan lainnya.

3) Dukungan instrumental.

Bentuk dukungan instrumental yaitu bantuan secara langsung, bisa berupa bantuan finansial atau bantuan yang berupa pengerjaan tugas tertentu.

4) Dukungan informasi.

Dukungan yang bersifat informasi bisa berupa saran, nasihat, pengarahan serta umpan balik tentang bagaimana cara menyelesaikan suatu permasalahan.

c. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut House sebagaimana dalam jurnal yang dikutip oleh Sekar dan Anne membagi dukungan sosial menjadi 4 aspek¹⁴ yaitu:

1) Dukungan Emosional

Mencakup ungkapan empati, kepedulian, serta perhatian terhadap orang yang bersangkutan.

2) Dukungan Penghargaan

¹⁴ Sekar Ratri Andarini, Anne Fatma. "Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi" *Talenta Psikologi* Vol. II, No. 2, (Agustus 2013), 171-172.

Terjadi lewat ungkapan hormat atau penghargaan positif dan kritik yang positif untuk orang tersebut.

3) Dukungan Instrumental

Mencakup bantuan dengan bentuk langsung berupa barang atau jasa pada orang yang bersangkutan.

4) Dukungan Informatif

Yang mencakup nasihat, saran-saran, serta petunjuk untuk orang tersebut.

d. Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial yang diungkapkan oleh Cohen dan Syme dalam jurnal yang dikutip oleh Sekar dan Anne, sebagai berikut¹⁵:

1) Pemberian dukungan, yang dimaksud ialah orang-orang yang berperan penting pencapaian dalam keseharian.

2) Jenis dukungan. Bentuk dari jenis dukungan yang akan diterima dalam artian apabila dukungan tersebut memiliki manfaat dan sesuai dengan situasi serta kondisi yang dibutuhkan pada saat itu.

3) Penerimaan dukungan. Salah satu bentuknya seperti kepribadian, kebiasaan, peranan sosial yang mana akan menentukan efektivitas dukungan yang akan diterima oleh seorang individu.

¹⁵ Ibid. Hlm. 171.

4) Permasalahan yang dihadapi. Ketepatan dukungan sosial dapat dipengaruhi dengan adanya kesesuaiannya dalam memberikan dukungan sosial dengan masalah yang sedang dihadapi. Waktu pemberian dukungan, pemberian dukungan yang optimal dapat bergantung pada situasi yang sedang dialami oleh individu. Untuk lamanya dukungan bergantung pada kapasitas yang dibutuhkan oleh individu.

4. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Dalam masa transisi menjadi mahasiswa baru di suatu perguruan tinggi, secara tidak langsung seorang individu akan melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan barunya.

Menurut Satmiko dalam buku teori-teori psikologi Ghufron dan Risnawita, berpendapat bahwa penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi individu yang secara kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang baik apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai simptom yang mengganggu (seperti kecemasan kronis, kemurungan, depresi, obsesi, atau gangguan psikosomatis yang dapat menghambat tugas seorang individu), frustrasi, dan konflik¹⁶.

¹⁶ M. Nur Ghufron, Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 50

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, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya 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 lingkungannya¹⁷.

Penyesuaian diri di perkuliahan merupakan salah satu proses psikososial pada diri seorang mahasiswa yang menjadi sumber daripada stres bagi mereka dan memerlukan serangkaian keterampilan, sehingga hasilnya ialah mampu atau tidaknya menyesuaikan diri di perguruan tinggi dalam bidang-bidang yang diantaranya meliputi akademik, sosial, pribadi-emosi, dan keterikatan terhadap sebuah institusi, Baker dan Siryk sebagaimana yang dikutip oleh Sabrina dan Zakiah¹⁸.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan kebutuhan untuk terus

¹⁷ Singgih D Gunarsa, Ny. Y. Singgih, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja* (Jakarta: Gunung Mulia, 2008), 93-94.

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. Hlm. 96-97.

mempertahankan hidup sebagai seorang manusia dan mendorong seseorang untuk dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan sekitarnya.

b. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders dari buku teori-teori psikologi Ghufon dan Risnawita, terdapat empat aspek dalam penyesuaian diri¹⁹, yaitu:

1. *Adaptation*, yang mana penyesuaian diri disini dipandang sebagai kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Seseorang dengan penyesuaian diri atau adaptasi yang baik maka memiliki hubungan yang baik pula dengan lingkungan sekitarnya. Penyesuaian diri yang dimaksud yakni dalam konotasi fisik.
2. *Comformity*, artinya individu dikatakan memiliki adaptasi atau penyesuaian diri yang baik apabila memenuhi kreteria sosial dan hati nuraninya.
3. *Mastery*, artinya seseorang yang memiliki adaptasi atau penyesuaian diri yang baik maka memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan lebih efisien.
4. *Individual variation*, berarti adanya perbedaan individual terhadap perilaku serta respons dalam menanggapi masalah.

¹⁹ M. Nur Ghufon, Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*, 50-51.

c. Faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Soeparwoto, dkk faktor penyesuaian diri dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal²⁰.

1. Faktor internal

- a. Motif, yaitu motif-motif sosial seperti motif berafiliasi, motif berprestasi serta motif mendominasi.
- b. Konsep diri remaja, yaitu cara remaja melihat diri mereka, baik secara fisik, psikologis, sosial maupun aspek akademik.
- c. Persepsi remaja, yaitu pengamatan serta penilaian remaja terhadap objek, peristiwa dan kehidupan, baik melalui proses kognitif maupun afektif untuk membentuk konsep mengenai objek tertentu.
- d. Sikap remaja, yaitu kecenderungan untuk berperilaku baik atau kurang baik. Remaja yang mampu bersikap baik terhadap segala keadaan yang tengah dihadapi akan memiliki peluang lebih untuk bisa melakukan penyesuaian diri yang baik dibandingkan dengan para remaja yang lebih sering bersikap negatif atau kurang baik.
- e. Intelegensi dan minat, intelegensi adalah modal untuk melihat, menilai serta menganalisis, sehingga dapat menjadi dasar dalam melakukan penyesuaian diri.

²⁰ Fani Kumalasari, Latifah Nur Ahyani. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan". *Jurnal Psikologi Pitutur*, Volume 1 No.1, (Juni 2012), 23-24.

f. Kepribadian, biasanya individu dengan kepribadian ekstrovert akan lebih mudah bergaul, dengan demikian akan lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibanding dengan individu berkepribadian introvert yang cenderung kaku dan tertutup.

2. Faktor eksternal

a. Keluarga, utamanya pola asuh dari orang tua. Pokok nilai pola asuh yang demokratis dengan suasana terbuka yang tidak terlalu kaku namun juga tidak terlalu bebas, bisa memberi peluang bagi individu untuk menyesuaikan diri secara lebih efektif.

b. Kondisi kampus. Kondisi kampus yang baik dan sehat mampu memberikan landasan kepada remaja supaya dapat bertindak dalam penyesuaian diri secara harmonis.

c. Kelompok teman sebaya. Hampir setiap remaja memiliki teman-teman yang sebaya dalam bentuk kelompok. Kelompok teman sebaya ini ada yang menguntungkan untuk pengembangan proses penyesuaian diri dan juga ada pula kelompok yang justru menghambat proses penyesuaian diri pada remaja.

d. Prasangka sosial. Adanya kecenderungan sebagian masyarakat yang memberi prasangka negatif terhadap para remaja, misalnya memberi label remaja negatif, nakal, sukar diatur, suka menentang orang tua dan sebagainya.

Prasangka semacam itu juga akan menjadi kendala dalam proses penyesuaian diri remaja di lingkungannya.

- e. Hukum dan norma sosial. Bila suatu masyarakat benar-benar konsekuen untuk menegakkan hukum dan norma-norma yang berlaku maka hal itu akan mendukung berkembangnya penyesuaian diri remaja-remaja yang baik.

B. Hubungan Antar Variabel

1. Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik

Banyak mahasiswa yang mengalami stres akademik dalam pembelajaran daring, yang diantaranya disebabkan oleh tugas-tugas kuliah yang menumpuk, *deadline* mengerjakan yang singkat, dan sebagainya.

Dalam hal pembelajaran daring ini, dukungan sosial dari orang sekitar mempunyai peran yang penting terhadap keberhasilan belajar mahasiswa. Dukungan yang dimaksud dapat berupa dukungan material maupun dukungan moral. Pentingnya dukungan sosial dalam pembelajaran daring bagi mahasiswa dapat menumbuhkan motivasi belajar dan menambah semangat belajar mahasiswa. Hal ini diharapkan dengan bertambahnya dukungan sosial dapat menurunkan stres akademik dalam pembelajaran daring yang dirasakan oleh mahasiswa.

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 mereka²¹

Berdasarkan penelitian dari Desilian Anadita (2021) yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring” menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring. Hubungan ini dapat diartikan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa dari lingkungannya, maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa tersebut, dan begitupun sebaliknya²².

Penelitian yang dilakukan oleh Lilis Ernawati, Diana Rusmawati (2013) yang berjudul “Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013” menyimpulkan bahwa siswa SMK merasa memiliki lebih banyak beban belajar dengan diterapkannya kurikulum 2013 sehingga siswa menunjukkan gejala stres akademik. Dampak buruk dari stres dapat dikurangi dengan diberikannya dukungan sosial. Dukungan sosial yang paling baik yaitu dukungan yang berasal dari keluarga dalam hal ini yaitu orang tua. Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan stres

²¹ Muhammad Fauzan Faqih. Skripsi “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang Yang Bekerja”. (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2020), 4.

²² Desilia Anadita. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring”. *Borobudur Psychology Review*. Vol. 01. No. 01. (2021).

akademik pada siswa SMK N 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013²³.

Penelitian yang dilakukan Nyoman Imas Pradnyanita Wistarini dan Adijanti Marheni yang berjudul “Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018” menyimpulkan bahwa yang mereka teliti tentang peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. Hasil dari penelitian mereka menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga dan efikasi diri berperan dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa baru angkatan 2018²⁴.

Berdasarkan teori Evianty dalam skripsi Fauzan Faqih yang didukung oleh pendapat dari Smith dan Renk. Serta beberapa penelitian yang dilakukan oleh Desilian Anadita, Lilis Ernawati dan Diana Rusmawati, Ni Nyoman Imas Pradnyanita Wistarini dan Adijanti Marheni, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap stres akademik, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh seorang individu.

2. Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik

²³ Lilis Ernawati, Diana Rusmawati. “Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013”. *Jurnal Empati*. Vol. 4 (4). (Oktober 2013).

²⁴ 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.

Selain dukungan sosial, terdapat penyesuaian diri yang juga memiliki peran penting dalam pembelajaran daring pada mahasiswa. Pentingnya penyesuaian diri dalam pembelajaran daring bagi mahasiswa ialah mereka dapat melalui proses psikososial dalam lingkungan perguruan tinggi dengan baik serta mampu beradaptasi di lingkungan baru dengan melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai bentuk tugas-tugas yang diberikan dalam perkuliahan daring tersebut. Dengan adanya penyesuaian diri yang tinggi ini diharapkan dapat menurunkan stres akademik dalam pembelajaran daring yang dirasakan oleh mahasiswa.

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 terjadi²⁵

Berdasarkan penelitian dari Bia Sabrina Rahayu Saniskoro dan Sari Zakiah Akmal (2017) yang berjudul “Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta” menyimpulkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri di perguruan tinggi dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta, yaitu sebesar 4.1% dan sisanya 95.9% dipengaruhi oleh faktor lain yang berkaitan terhadap

²⁵ 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.

stres akademik, seperti: manajemen waktu, beban keuangan, interaksi dengan dosen, kegiatan sosial, dan dukungan sosial²⁶.

Penelitian yang dilakukan oleh Ferina Ulfa Nikmatun Erindana, H. Fuad Nashori, M. Novvaliant Filsuf Tasaufi (2021) yang berjudul “Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama” menyimpulkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, yang artinya semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres akademik mahasiswa tahun pertama²⁷.

Penelitian yang dilakukan oleh Khififah Kurnia dan Hamidah (2021) yang berjudul “Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19” menyimpulkan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres pada mahasiswa baru fakultas kedokteran di masa pandemi covid-19²⁸.

Berdasarkan teori yang diungkapkan Tyrer, ditambah dengan beberapa penelitian dari Bia Sabrina Dkk, Ferina Ulfa Dkk, Khififah Kurnia dan Hamidah, menyimpulkan hasil dari teori dan penelitian diatas terlihat bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara

²⁶ 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).

²⁷ Ferina Ulfa Nikmatun Erindana, H. Fuad Nashori, M. Novvaliant Filsuf Tasaufi. “Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama”. *Motiva : Jurnal Psikologi*. Vol. 4, No. 1, (May 2021)

²⁸ Khififah Kurnia & Hamidah. “Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19”. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. Vol. 1(1). (2021).

penyesuaian diri terhadap stres akademik. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi kemampuan penyesuaian diri seorang individu maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh seorang mahasiswa, dan begitu pula sebaliknya.

3. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik

Stres akademik merupakan stres yang diakibatkan oleh beban-beban dari tugas akademik yang diterima oleh siswa ataupun mahasiswa. Stres akademik tentunya dapat berdampak buruk bagi mahasiswa jika terus menerus mendapatkannya. Faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa yaitu faktor internal yang bersumber dari pola pikir, kepribadian, keyakinan. Sedangkan untuk faktor eksternal dapat bersumber dari pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, penyesuaian diri dengan lingkungan pembelajaran yang baru, dorongan dari orang tua dan lain sebagainya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Riva Nadia Putri, Nurul Hidayah, Mujidin yang berjudul “Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi” menyimpulkan bahwa hasil dari penelitian terdapat pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik yang ditunjukkan dari nilai $t = -13,349$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik yang ditunjukkan dengan nilai $t = -1,726$ dengan nilai $p =$

0,086 ($p > 0,01$). Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara gaya belajar visual dengan stres akademik yang dapat dilihat dari nilai $t = 1,944$ dengan nilai $p = 0,054$ ($p > 0,01$). Kesimpulannya pengaruh dari keseluruhan variabel independen terhadap variabel dependen didapatkan hasil sebesar 66,3%²⁹.

Penelitian yang dilakukan oleh Fiqah Soraya (2020) yang berjudul “Pengaruh Penyesuaian Diri, Prokrastinasi Akademik, Dukungan Sosial, Dan Faktor Demografi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta” menyimpulkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang dipengaruhi oleh keseluruhan variabel independen didapatkan hasil sebesar 45,9%. Variabel penyesuaian diri berpengaruh paling kuat terhadap stres akademik dengan arah hubungan negatif, sedangkan variabel dukungan sosial dalam penelitian ini tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik³⁰.

Berdasarkan penelitian dari Riva Nadia Putri, Nurul Hidayah, Mujidin dan Fiqah Soraya, menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan pada variabel dukungan sosial terhadap stres akademik. Sedangkan untuk hubungan penyesuaian diri terhadap stres akademik memiliki pengaruh negatif yang signifikan, dan

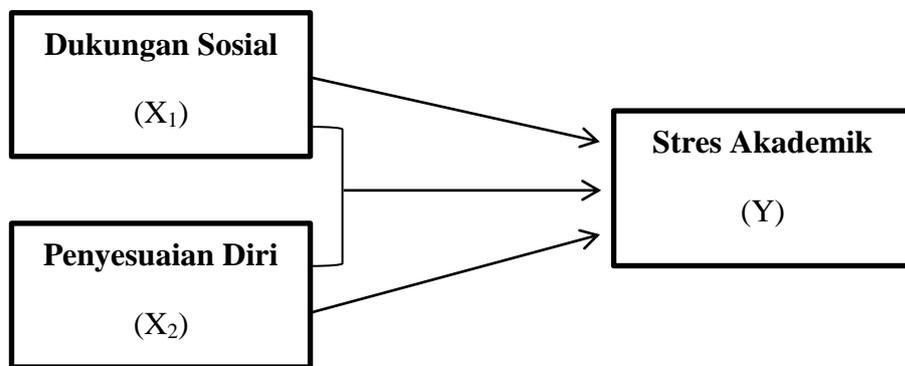
²⁹ Riva Nadia Putri, Nurul Hidayah, Mujidin. “Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi”. *Psyche 165 Journal*, Vol. 14 No. 4, (2021).

³⁰ Fiqah Soraya. Skripsi “Pengaruh Penyesuaian Diri, Prokrastinasi Akademik, Dukungan Sosial, Dan Faktor Demografi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”. (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2020).

variabel yang berpengaruh paling tinggi sumbangsuhnya terhadap stres akademik terdapat pada variabel penyesuaian diri.

C. Kerangka Teoritis

Kerangka teoritis ini digunakan untuk memperjelas arah tujuan penelitian. Penelitian ini menggambarkan pengaruh dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020.



Dari gambar diatas dapat dijadikan dasar untuk pembuatan hipotesis, dimana terdapat tiga rumusan masalah yakni: 1) Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring. 2) Pengaruh penyasuaian diri terhadap Stres akademik dalam pembelajaran daring. 3) Pengaruh dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring.