

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRESS AKADEMIK MAHASISWA BARU DI JAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Rinda Ramadanti¹

Herdi²

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa baru di Jakarta pada masa pandemi Covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi. Sampel penelitian berjumlah 470 mahasiswa baru di Universitas Negeri Jakarta yang ditentukan dengan teknik insidental. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPSS)*, dan *Student Stress Inventory (SSI)*. Data dianalisis menggunakan uji korelasi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa baru UNJ dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0.309 serta didapatkan nilai Sig. F Change sejumlah $0,000 < 0,05$ yang berarti berkorelasi dan signifikan. Artinya, resiliensi dan dukungan sosial terbukti sebagai faktor yang mempengaruhi stress akademik. Hasil penelitian dapat memberikan informasi mengenai kondisi psikologis terkait resiliensi, dukungan sosial, serta stress akademik pada mahasiswa baru dan dijadikan sebagai bahan acuan untuk memberikan layanan psikologis bagi mahasiswa baru UNJ.

Kata Kunci: Resiliensi; Dukungan Sosial; Stress Akademik; Mahasiswa; Pandemi Covid-19

Abstract

This study aims to determine the relationship between resilience and social support with the academic stress of new students in Jakarta during the Covid-19 pandemic. This study uses the correlation method. The research sample amounted to 470 new students at the State University of Jakarta who were selected using the incidental technique. Data was collected using the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) questionnaire, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPSS), and Student Stress Inventory (SSI). Data were analyzed using multiple correlation test. The results showed that there was a negative and significant relationship between resilience and social support with academic stress on new students at UNJ with a correlation coefficient (R) of -0.309 and a Sig. F Change of $0.000 < 0.05$ which means correlated. That is, resilience and social support are proven as factors that influence academic stress. The results of the study can provide information about psychological conditions related to resilience, social support, and academic stress on new students and serve as a reference material for providing psychological services for new UNJ students.

Keywords: Academic Stress; College Student; Pandemic Covid-19; Resilience; Social Support.

¹ Universitas Negeri Jakarta, rindaramadanti_1106617031@mhs.unj.ac.id

² Universitas Negeri Jakarta, herdi@unj.ac.id

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, muncul wabah baru yang berasal dari Wuhan, China yang dinamai dengan *Coronavirus Disease 19* atau disingkat Covid-19. Awal tahun 2020 Covid-19 ini mulai merambak ke seluruh dunia dan kasus positif Covid-19 muncul di Indonesia untuk pertama kalinya pada awal Maret tahun 2020. Sehingga pada akhirnya WHO menyatakan pandemi baru yaitu penyebaran virus Covid-19 secara resmi (World Health Organization, 2020).

Kemudian Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) akhirnya diterapkan melalui Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 yang ditandatangani oleh Presiden Indonesia, Joko Widodo atas anjuran dari WHO sebagai salah satu upaya penghentian penyebaran virus tersebut yang mengakibatkan seluruh warga masyarakat melakukan kegiatan dari rumah. Mulai dari belajar, bekerja, sampai beribadah dari rumah. Hal ini juga mempengaruhi berbagai sektor kehidupan, mulai dari perekonomian (Yamali & Putri, 2020), kesehatan, sampai kepada pendidikan di mana siswa dan mahasiswa harus melangsungkan pembelajaran dari rumah (Siahaan, 2020).

Penelitian Argaheni (2020) menunjukkan bahwa pembelajaran daring yang merupakan akibat dari pandemi Covid-19 ini memiliki dampak terhadap mahasiswa, yaitu mahasiswa masih bingung dengan pembelajaran secara daring, mahasiswa menjadi kurang kreatif serta produktif, memiliki pengumpulan informasi yang kurang bermanfaat bagi mahasiswa, serta mahasiswa menjadi stress. Andiarna dan Kusumawati (2020) menyebutkan bahwa belajar secara daring selama masa pandemi sangat memengaruhi tingkat stress akademik pada mahasiswa. Sesuai dengan penelitian Harahap, dkk (2020), menemukan bahwa dari 300 mahasiswa 75% mengalami stress akademik. Mahasiswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan yang baru ditambah dengan berada pada kondisi pandemi yang mengharuskan mereka belajar secara daring di rumah, pada akhirnya menyebabkan potensi stress akademik mahasiswa semakin tinggi (Wilks, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Lubis dkk. (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa

mengalami stress akademik selama melaksanakan kuliah *online* di masa Pandemi Covid-19. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Kirana dan Juliartiko (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 182 mahasiswa (78.4%) Universitas X di Jakarta Barat mengalami stress akademik di masa pandemi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Merry dan Mamahit (2020) menunjukkan bahwa hampir sebagian besar mahasiswa angkatan 2018-2019 yang berkuliah di Jakarta mengalami stress akademik yang cukup tinggi di masa pandemi.

Stress akademik merupakan suatu kondisi dimana adanya tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang ada pada diri individu yang pada akhirnya menyebabkan reaksi fisik, emosi, kognitif serta perilaku yang menuntun pada sumber kejadian stress (Gadzella & Masten, 2005). Penelitian oleh Suwartika, dkk (2014) menunjukkan dengan bertambahnya jumlah mahasiswa yang mengalami stress setiap tahunnya, ternyata mahasiswa paling banyak mengalami stress akademik. Kemudian penelitian Zhu, dkk (2021) juga menunjukkan bahwa 90% siswa di sekolah Cina mengalami stress akademik.

Peneliti melakukan studi pendahuluan di Universitas Negeri Jakarta dengan metode wawancara terhadap 16 orang mahasiswa baru angkatan 2020 dari masing-masing fakultas untuk melihat gambaran mengenai resiliensi, dukungan sosial, dan stress akademik di masa pandemi Covid-19. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa mahasiswa baru UNJ angkatan 2020 merasa sulit beradaptasi dengan perubahan baru selama masa perkuliahan sebagai mahasiswa baru, kemudian merasa tertekan dan sulit untuk fokus ketika belajar di rumah, orang tua yang tidak mengerti dengan kondisi selama belajar di rumah, mahasiswa juga merasa kesepian karena tidak dapat bertemu dengan teman-teman secara langsung dan merasa bahwa teman-temannya tidak selalu ada untuk dapat membantu kesulitan yang dihadapi.

Mahasiswa baru juga merasa tertekan dengan adanya tugas-tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen karena sangat berbeda dengan kondisi belajar saat di SMA, merasa gugup jika harus presentasi di depan kelas, sulit membagi waktu untuk belajar dan

mengerjakan pekerjaan rumah, merasa tertekan ketika menghadapi mata kuliah yang sulit dan tidak mengetahui kemana harus meminta bantuan.

Hasil penelitian Oktavia dkk. (2019) menjelaskan bahwa stressor dari stress akademik berasal dari internal dan juga eksternal. Efikasi diri, kepribadian kuat, dan motivasi merupakan faktor internal serta faktor eksternal berasal dari dukungan sosial. Penelitian lain oleh Karaman, dkk. (2019) menunjukkan bahwa kepuasan hidup, *locus of control* sebagai bagian dari resiliensi, dan peran gender merupakan faktor yang berperan penting dalam stress akademik mahasiswa.

Dukungan sosial sangat penting untuk dimiliki oleh individu dalam menghadapi situasi di masa pandemi. Berdasarkan sebuah penelitian, dukungan sosial memiliki efek positif pada peningkatan kepercayaan diri, mengurangi tingkat stress, meningkatkan mekanisme pertahanan diri dan meningkatkan kualitas hidup (Santoso, 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dukungan sosial atau adanya kehadiran orang lain di dalam kehidupan seorang mahasiswa merupakan faktor yang penting bagi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa itu sendiri, dengan hadirnya dukungan sosial mereka membantu mahasiswa untuk mengurangi stress yang dialami (Renk & Smith, 2007).

Penelitian oleh Safiany dan Maryatmi (2018) menjelaskan adanya korelasi negatif dan signifikan antara dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya dengan stress akademik siswa SMAN 4 Jakarta Pusat. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Faqih (2020) menyatakan bahwa stress akademik mahasiswa di Malang dipengaruhi oleh dukungan sosial teman seusia. Hal ini ditunjukkan oleh fakta semakin banyak dukungan yang didapat, maka stress akademik mahasiswa semakin rendah.

Melalui situasi dan kondisi yang sulit dan problematis, individu pada akhirnya dipaksa untuk dapat resilien, yaitu dapat bertahan dalam kondisi sulit hingga menggapai tujuan yang diharapkan (Andriani & Kuncoro, 2020). Sehingga, mahasiswa yang mengalami stress akibat tekanan akademik dan terkanan dari perubahan lingkungan secara tiba-tiba yang disebabkan oleh pandemi Covid-19 diharapkan memiliki resiliensi agar bisa tetap memandang

kehidupan sebagai sesuatu yang positif dan memiliki kesadaran untuk melihat suatu masalah dengan lebih positif, sehingga mahasiswa tidak mudah putus asa (Fasa, 2019).

Para mahasiswa diharapkan memiliki resiliensi untuk dapat bangkit dan berdiri kembali dari tekanan, stress dan depresi yang dialami serta mampu memiliki temperamen yang lebih tenang dalam menghadapi orang lain dan lingkungan yang lebih baik (Nurjannah & Rohmatun, 2018)

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah resiliensi, dukungan sosial, dengan stress akademik saling berkaitan, sehingga muncul hipotesis penelitian bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa baru di Jakarta pada masa Pandemi Covid-19. Semakin tinggi resiliensi dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah stress akademik yang dialami mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah resiliensi dan dukungan sosial mahasiswa, maka akan diikuti dengan semakin tinggi stress akademik yang dialami mahasiswa.

Stress Akademik

Gadzella, dkk (2012) mengungkapkan bahwa stress akademik adalah kondisi dimana terdapat tuntutan akademik yang tidak dibarengi dengan kapasitas sumber daya yang dimiliki oleh individu sehingga menimbulkan reaksi baik fisik, emosional, kognitif maupun perilaku yang diarahkan pada kejadian sumber stress tersebut. Pengertian ini searah dengan yang disebutkan oleh Wilks (2008) bahwa stress akademik merupakan kondisi campuran antara tingginya tuntutan akademik dengan rendahnya kemampuan adaptasi yang dimiliki oleh sumber daya individu. Para peneliti juga menyebutkan bahwa stress akademik adalah ketidaksesuaian antara kapasitas individu dengan lingkungan yang ada (Agolla & Ongori, 2009). Sedangkan Arip dkk. (2015) mengungkapkan bahwa stress akademik adalah pandangan dan respon individu terhadap sumber stress yang ada di dalam kehidupan akademik.

Govaerst dan Gregoire (2004) berpendapat bahwa stress akademik adalah suatu kondisi saat individu mengalami tekanan dari adanya penilaian yang menyangkut ilmu pengetahuan

dan pendidikan di perkuliahan. Pajarianto, dkk. (2020) juga menjelaskan stress akademik adalah keadaan stress seorang siswa yang dialami selama masa pembelajaran. Sedikit berbeda dengan pengertian yang diungkapkan oleh Barsheli, dkk. (2017) mengungkapkan bahwa stress akademik merupakan tekanan yang dialami oleh individu sebagai akibat dari perspektif subjektif terhadap kondisi akademik.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa stress akademik adalah kondisi di mana tidak seimbang kapasitas yang dimiliki individu dengan tuntutan akademik yang diberikan sehingga menimbulkan reaksi terhadap fisik, emosional, kognitif, dan perilaku individu terhadap stressor itu sendiri.

Aspek-aspek stress akademik terbagi menjadi empat, yaitu 1) Aspek fisik, seringkali ketika seseorang tidak dapat menangani stress dengan baik atau bahkan stress telah menjadi sesuatu yang konstan dalam hidup maka stress akan berubah menjadi sebuah penyakit fisik seperti sakit kepala, kelelahan, sakit punggung, tidur yang bermasalah, dan gejala fisik lainnya. 2) Aspek hubungan interpersonal, ketika individu tidak dapat dengan mudah menjaga hubungan interpersonal dengan orang lain, oleh karena itu putusannya hubungan interpersonal dengan orang-orang yang berperan penting dalam hidup dapat menyebabkan mahasiswa menjadi stress yang ditandai dengan merasa kesepian, memiliki kecemasan, depresi, memiliki harga diri rendah, serta emosi negatif lainnya. 3) Aspek akademik, ketika mahasiswa memiliki pandangan tentang keharusan menguasai berbagai ilmu pengetahuan dalam jangka waktu yang tidak memadai maka akan memicu stress secara umum ditambah dengan penambahan beban kerja dan tanggung jawab, juga harus mengikuti berbagai ujian dan persaingan nilai dengan teman adalah potensi pemicu stress akademik. 4) Aspek lingkungan, meliputi ruang fisik di mana kita berperilaku dan berhubungan dengan orang lain ataupun organisme lain dalam beberapa siklus seperti kondisi komputer yang bermasalah, kondisi rumah atau tempat tinggal yang berantakan, terjebak antrian panjang dan kemacetan lalu lintas, dan terkena polusi udara akan menimbulkan stress dari lingkungan (Arip, dkk., 2015).

Fairbrother and Warn (2003), juga menyebutkan bahwa faktor penyebab stress akademik adalah mahasiswa mendapatkan tugas yang terlalu banyak, adanya persaingan para mahasiswa, merasakan kegagalan, kurangnya uang saku, terjadi hubungan yang tidak baik dengan dosen dan mahasiswa yang lain, serta keluarga atau masalah di rumah. Faktor lainnya menurut Agolla dan Ongori (2009) yaitu dari institusi yang meliputi ruang kuliah yang terlalu penuh dan membuat sesak, sistem administrasi semester, serta sumber daya yang tidak seimbang untuk melaksanakan tugas akademis. Oon (2007) menyatakan faktor lain yang menjadi menyebabkan stress akademik mahasiswa termasuk pemikiran pribadi, karakter individu, kepercayaan diri, penuhnya jumlah mata kuliah, tekanan untuk unggul, dan tekanan dari keluarga, khususnya orangtua.

Arip dkk., (2015) mengungkapkan bahwa stress akademik disebabkan oleh kondisi atau keadaan yang konstan, keramaian, terlalu banyak tugas, harapan yang tinggi, ketidakjelasan, pengendalian diri yang kurang, situasi yang berbahaya, tidak dihargai dan sering diabaikan, kehilangan kesempatan, sistem akademik yang tidak jelas, tuntutan yang tidak sejalan, dan waktu pengumpulan tugas yang semakin dekat.

Resiliensi

Connor dan Davidson (2003) mengungkapkan bahwa resiliensi dapat mewakili kualitas pribadi yang membantu individu berkembang untuk menghadapi kesulitan, sehingga keberhasilan dalam mengatasi stress dapat dilihat dari tingkat resiliensi individu. Reivich and Shatte (2003) juga menemukan bahwa resiliensi adalah kemampuan bertahan pada situasi sulit dan menegangkan, mendorong individu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada dengan mengelola untuk mengatasi situasi sulit dan pulih dari menghadapinya bersama-sama. Hal ini sejalan dengan pengertian yang dijelaskan oleh Grotberg (2004) resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan hidup, beradaptasi, serta mengatasi dan memecahkan masalah setelah melalui kesulitan. Pengertian yang sama juga dijelaskan oleh Sulistiana (2018).

Dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah keterampilan individu untuk selalu optimis dalam menjalani hidup tanpa mudah putus asa karena memiliki pengetahuan untuk pulih melalui masa-masa kehidupan yang sulit dan merubah pola pikir menjadi lebih positif ketika menghadapi masalah.

Beberapa aspek dari resiliensi yang dijelaskan oleh Connor dan Davidson (2003), yaitu 1) Kemampuan, standar, dan keuletan pribadi. Aspek ini membantu seseorang agar mampu mencapai tujuannya ketika berada di bawah tekanan kehidupan. 2) Kepercayaan pada diri sendiri dan insting seseorang; toleransi pada pengaruh negatif; kuat dalam menghadapi stress. Aspek yang kedua ini sangat terfokus pada keteguhan dan tenangnya hati, serta ketepatan ketika seseorang berada di bawah tekanan. 3) Menerima perubahan dengan positif dan memiliki hubungan yang aman. Aspek yang berkaitan langsung dengan cara seseorang menyesuaikan diri dalam perubahan dan berhubungan dengan orang lain. 4) Kontrol diri dan faktor. Aspek ini berarti pengendalian diri dan kemampuan menerima dukungan sosial dari orang lain untuk mencapai tujuannya. 5) Pengaruh Spiritual. Aspek yang berkaitan dengan kepercayaan seorang individu dengan Tuhan atau nasib.

Connor dan Davidson (2003) mengungkapkan ciri-ciri individu yang memiliki resilien meliputi 1) menganggap perubahan dan tekanan sebagai stimulus/peluang, 2) berkomitmen, 3) mengenali batasan yang perlu dikendalikan, 4) mendukung orang lain, 5) memastikan keterikatan dengan orang-orang di lingkungan sekitar, 6) memiliki capaian pribadi atau kelompok, 7) menjadi efektif bagi diri sendiri, 8) meningkatkan efek stres, 9) keberhasilan masa lalu, 10) rasa kontrol yang realistis/pilihan praktis, 11) selera humor, 12) pendekatan berorientasi perilaku, 13) memiliki rasa sabar, 14) pengertian terhadap pengaruh negatif, 15) menyesuaikan diri akan perubahan yang terjadi, 16) keyakinan diri, 17) percaya diri (*belief*).

Andriani dan Kuncoro (2020) mengungkapkan beberapa hal yang dapat berpengaruh pada resiliensi muncul dari internal seperti faktor pengetahuan, gender dan keterkaitan dengan budaya, serta faktor

eksternal seperti masyarakat dan juga keluarga.

Nirwana dkk. (2019) juga menjelaskan faktor yang akan membantu penciptaan resiliensi adalah dorongan dari orang-orang sekitar, juga dampak budaya dan dukungan pribadi. Pakar dan peneliti lainnya mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah *human strength* (kekuatan individu) yang dimiliki individu serta optimisme dan *self esteem* seseorang ((Nurjannah & Rohmatun, 2018); (Salsabila, dkk., 2019); (Missasi & Izzati, 2019)).

Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bantuan yang mengacu pada rasa terima kasih, rasa nyaman, dan perhatian yang diberikan kepada seorang individu, baik dari individu tersebut maupun dari kelompok lain (Sarafino & Smith, 2011). Berbeda dengan pendapat yang diungkapkan oleh Sibua dan Silaen (2020), dukungan sosial berasal dari orang terdekat atau masyarakat lain, terbukti dengan adanya pengaruh positif dorongan tersebut terhadap individu ketika menghadapi kesulitan atau masalah.

Pengertian ini sejalan dengan ungkapan Santoso (2020) yang mengungkapkan dukungan sosial adalah pemberian khusus yang didapatkan dari mereka yang memiliki hubungan emosional yang dekat kepada individu. Bukhori, dkk (2017) juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial meliputi interaksi yang terjalin antara pribadi yang satu dengan yang lainnya, dimana individu mendapatkan bantuan dari mereka yang ada di sekitarnya. Dukungan yang dimaksud diungkapkan oleh Marni dan Yuniawati (2015) diberikan dalam bentuk nasihat, kasih sayang, bimbingan, dan produk dan layanan yang ditawarkan oleh keluarga dan teman.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yaitu dorongan dari orang-orang yang ada di sekeliling individu dan komunitas lain dalam kehidupan individu dan dapat memberikan dorongan positif ketika individu dalam kesulitan atau masalah.

Sarafino dan Smith (2011) mengungkapkan beberapa macam dukungan sosial, yaitu 1) Dukungan Instrumental yang meliputi penyediaan barang, makanan, jasa,

bahkan materi yang dapat bermanfaat bagi seseorang, seperti gambar, pinjaman tunai. Peralatan yang disediakan membantu mengurangi kecemasan individu dengan menangani masalah-masalah penting secara langsung. 2) Dukungan Informasional yang meliputi pemberian informasi, ilmu baru, bimbingan, kritik/saran, juga komentar mengenai situasi individu. Bentuk dukungan informasi ini membantu orang lebih mudah mengenali dan memahami masalahnya. 3) Dukungan Emosional, adalah bentuk empati dengan bantuan terus-menerus, menciptakan suasana hangat dan penuh kasih yang memungkinkan orang merasa hangat, nyaman, dipercaya, dan didukung. Individu merasa dicintai oleh mereka yang mendukung akan dapat menyelesaikan kesulitan dengan baik. Dukungan emosional ini penting ketika individu merasa di luar kendali. 4) Dukungan pada Harga Diri. Macam dukungan ini datang dalam bentuk menghargai, dorongan, dukungan pendapat dan memberikan perbandingan secara positif dengan individu yang lain. Dukungan harga diri ini dapat membuat orang meningkatkan harga diri dan keterampilan mereka. 5) Dukungan Kelompok Sosial. Dukungan ini dapat menjadikan individu sebagai bagian dari grup/kelompok dengan peminatan dan kegiatan sosial yang sama. Itu bisa memberi kesan kepada orang-orang bahwa mereka memiliki nasib yang sama.

Berbeda dengan Zimet, dkk. (1988) mengungkapkan bahwa elemen penting dalam kehidupan sehari-hari seorang individu adalah 1) orang terdekat yaitu keluarga, 2) pertemanan, dan 3) orang penting lainnya.

Stanley, dkk (2019) mengungkapkan bahwa setiap orang menerima dukungan sosial yang berbeda karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu 1) Kebutuhan fisik, termasuk kebutuhan pangan, kebutuhan sandang dan papan. Oleh karena itu, jika kebutuhan individu tidak terpenuhi, maka akan menyebabkan kurangnya dukungan sosial. 2) Kebutuhan sosial, termasuk perasaan dihargai dan diperhatikan oleh masyarakat sekitar. Orang yang selalu berhubungan dengan orang lain memiliki lebih banyak prestasi dan lebih dikenal dalam kehidupan sosial. 3) Kebutuhan psikis, meliputi perasaan dicintai, dihargai

ketika seseorang menghadapi masalah dalam hidup.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Metode korelasi merupakan studi yang dimaksudkan untuk menentukan hubungan antara dua variabel atau lebih (Heppner, dkk., 2008). Metode korelasi dipilih karena untuk melihat hubungan antara variabel resiliensi dan dukungan sosial dengan variabel stress akademik mahasiswa.

Jumlah mahasiswa yang menjadi populasi pada penelitian adalah sebanyak 5.702 yang berasal dari mahasiswa baru jenjang sarjana (S1) dan diploma (D3) Universitas Negeri Jakarta yang terdiri dari 8 fakultas dan 72 prodi. Jumlah sampel sebanyak 374 orang yang dipilih menggunakan teknik insidental. Instrumen yang digunakan untuk adalah the Connor - Davidson Resilience Scale (CD-RISC) untuk mengukur resiliensi mahasiswa, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPSS) untuk mengukur dukungan sosial mahasiswa, dan Student Stress Inventory (SSI) untuk mengukur stress akademik mahasiswa. Metode analisis data yang digunakan adalah metode analisis dengan menggunakan statistika deskriptif, korelasi sederhana dan korelasi berganda. Analisis data dibantu dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Data dalam penelitian terdiri dari variabel resiliensi (X_1), dukungan sosial (X_2), dan stress akademik (Y). Berikut ini dijabarkan data hasil penelitian.

Resiliensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru cenderung memiliki resiliensi pada tingkat sedang sebesar (67,7%), tingkat rendah sebesar (16,8%), dan sisanya pada tingkat tinggi sebesar (15,5%) dengan skor rata-rata adalah 70,2 dan simpangan baku sebesar 13,27. Hasil penelitian secara rinci disajikan dalam tabel berikut:

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
≥ 84	Tinggi	73	15.5%

58 - 83	Sedang	318	67.7%
0 - 57	Rendah	79	16.8%

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Resiliensi Mahasiswa

Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa baru cenderung memiliki dukungan sosial rendah sebesar (3.2%), dukungan sosial yang sedang sebesar (22.6%), dan dukungan sosial tinggi sebesar (74.2%) dengan skor rata-rata adalah 58,9 dan simpangan baku sebesar 14,12. Hasil penelitian secara rinci disajikan dalam tabel 2. berikut:

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
≥ 51	Tinggi	349	74.2%
30 - 50	Sedang	106	22.6%
1 - 29	Rendah	15	3.2%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Mahasiswa

Stress Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru cenderung mengalami stress akademik pada tingkat sedang sebesar (68.5%), tingkat ringan sebesar (27.4%), dan sisanya pada tingkat berat (4.1%) dengan skor rata rata 91,3 dan simpangan baku 17,89 Hasil penelitian secara rinci digambarkan dalam tabel 3. berikut:

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
122-160	Berat	19	4.1
81-121	Sedang	322	68.5
40-80	Ringan	129	27.4

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Stress Akademik Mahasiswa

Pengujian Persyaratan Analisis Data

Uji persyaratan analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas data.

Uji Normalitas

Dilihat dari hasil pengujian normalitas data melalui perangkat lunak SPSS v.22 dengan *One Sample Kolmogorov Smirnov* diketahui ukuran signifikansi sebesar $0,706 > 0,05$, artinya data berdistribusi dengan normal.

Uji Linearitas

Berdasarkan hasil pengujian linearitas menggunakan perangkat lunak SPSS v.22, diketahui nilai Sig. deviation from linearity

antara resiliensi dengan stress akademik sebesar $0,571 > 0,05$, artinya didapatkan hubungan yang linear antara resiliensi dengan stress akademik. Serta nilai Sig. deviation from linearity antara dukungan sosial dengan stress akademik sebesar $0,494 > 0,05$, artinya terdapat hubungan yang linear antara dukungan sosial dengan stress akademik.

Pengujian Hipotesis Penelitian Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik

Hipotesis utama pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa baru di Jakarta pada masa Pandemi Covid-19.

Hasil analisis uji korelasi ganda mendapatkan nilai derajat hubungan (R) sejumlah -0.309 , artinya terdapat hubungan yang negatif antara X_1 , X_2 , dan Y serta nilai Sig. F Change sebesar $0,000 < 0,05$, artinya signifikan. Oleh karena itu, H_01 ditolak dan H_{a1} diterima. Hal ini berarti menjelaskan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara resiliensi (X_1) dan dukungan sosial (X_2) secara bersama-sama dengan stress akademik (Y) mahasiswa baru di Jakarta pada masa Pandemi Covid-19.

Hubungan antara Resiliensi dengan Stress Akademik

Terdapat hubungan antara resiliensi dengan stress akademik mahasiswa baru di Jakarta pada masa Pandemi Covid-19 adalah hipotesis kedua dalam penelitian.

Dilihat dari analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson menghasilkan nilai Sig. (2-tailed) sejumlah $0,000 < 0,05$ dan nilai Pearson Correlation $-0,222$. Oleh karena itu, H_02 ditolak dan H_{a2} diterima. Hasil ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara resiliensi (X_1) dengan stress akademik (Y) mahasiswa baru di Jakarta pada masa Pandemi Covid-19. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat resiliensi mahasiswa, maka akan semakin rendah stress akademik yang dihadapi mahasiswa.

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stress Akademik

Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa baru di Jakarta pada masa Pandemi Covid-19 merupakan hipotesis ketiga.

Dilihat dari analisis menghasilkan nilai Sig. sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai *Pearson Correlation* sebesar $-0,295$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini menjelaskan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial (X_2) dengan stress akademik (Y) mahasiswa baru di Jakarta pada masa Pandemi Covid-19. Hasil ini dapat dicirikan dengan semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa, maka semakin rendah stress akademik yang dialami mahasiswa.

Hubungan antara Resiliensi dengan Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan nilai Sig. sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai *Pearson Correlation* sebesar $0,483$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi (X_1) dengan dukungan sosial (X_2) mahasiswa baru di Jakarta pada masa pandemi Covid-19. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi pula dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa.

PEMBAHASAN Stress Akademik

Bersumber pada hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 19 mahasiswa (4.1%) memiliki stress akademik dengan kategori stress berat, 322 mahasiswa (68.5%) memiliki stress akademik dengan kategori sedang, dan 129 orang mahasiswa (27.4%) memiliki stress akademik dengan kategori stress ringan.

Penyebab tingginya stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa dilihat dari butir pernyataan adalah stress menghadapi mata kuliah yang sulit, merasa stress saat menghadapi ujian, merasa tertekan karena tenggat waktu pengumpulan tugas yang semakin dekat, merasa gugup ketika menyampaikan presentasi di dalam kelas, merasa tidak nyaman akibat polusi dan kebisingan di sekitar, orang tua yang terlalu mengharapkan kesuksesan sehingga sulit untuk memenuhi harapan orang tua yang sangat tinggi.

Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Davidson (2001) bahwa penyebab stress akademik adalah kondisi dan situasi yang konstan, keramaian, tugas yang terlalu banyak, angan-angan yang tinggi, ambiguitas, pengendalian diri yang kurang, situasi yang berbahaya, tidak dihargai dan sering diabaikan, kehilangan kesempatan, sistem akademik yang tidak jelas, tuntutan yang tidak sejalan, dan waktu pengumpulan tugas yang semakin dekat.

Mahasiswa dengan stress ringan pada aspek fisik memiliki tingkat kerentanan penyakit yang rendah dan kesehatan fisik yang optimal. Pada aspek hubungan interpersonal memiliki keterhubungan dan pergaulan sosial yang baik. Lalu pada kategori akademik mahasiswa akan memiliki motivasi dan prestasi yang tinggi serta memiliki pengelolaan waktu yang baik. Aspek lingkungan, mahasiswa memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri lingkungan sosial dengan baik serta memiliki ketahanan yang rendah.

Mahasiswa dengan tingkat stress sedang memiliki ciri pada aspek fisik adalah memiliki kerawanan fisik yang sedang dan kesehatan fisik yang cukup. Pada aspek hubungan interpersonal, mahasiswa memiliki keterhubungan sosial yang sedang dan baik dalam bergaul dengan orang lain. Pada aspek akademik memiliki rata-rata pencapaian prestasi, motivasi diri dan pengelolaan waktu yang cukup. Lalu pada aspek lingkungan, mahasiswa dengan stress sedang memiliki tingkat ketahanan atau resiliensi sedang dan masih baik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Sedangkan mahasiswa dengan stress berat, pada aspek fisik memiliki tingkat kerentanan penyakit yang tinggi dan kesehatan fisik yang buruk. Pada aspek hubungan interpersonal memiliki keterhubungan sosial yang rendah dan lebih buruk dalam bergaul dengan orang lain. Pada aspek akademik, mahasiswa akan berprestasi rendah, memiliki motivasi diri yang rendah, dan kurangnya pengelolaan waktu. Kemudian pada aspek lingkungan, harus memiliki ketahanan atau resiliensi yang tinggi untuk menekan stress dan tidak mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Arip, dkk., 2015).

Resiliensi

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 470 mahasiswa baru Universitas Negeri Jakarta ini menunjukkan bahwa sebanyak 73 mahasiswa dengan persentase 15.5% memiliki resiliensi dengan kategori yang tinggi, 318 mahasiswa dengan persentase 67.7% memiliki resiliensi sedang, dan 79 orang mahasiswa dengan persentase 16.8% memiliki resiliensi dengan kategori rendah. Dari data skor tersebut menunjukkan bahwa kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa sudah cukup baik. Hal ini ditunjukkan melalui skor tinggi pada butir-butir item sudah memiliki kebanggaan atas pencapaian diri sendiri, dapat melakukan yang terbaik apapun yang terjadi, dapat menghadapi apapun yang datang, cenderung bangkit kembali setelah melewati kesulitan, kemudian percaya bahwa terkadang takdir Tuhan dapat membantu (dalam menghadapi masalah).

Hasil tersebut sesuai dengan karakteristik individu yang memiliki resilien menurut Connor & Davidson (2003) yaitu 1) menganggap perubahan atau tekanan sebagai stimulus/peluang, 2) berkomitmen, 3) mengenali batasan yang perlu dikendalikan, 4) mendukung orang lain, 5) memastikan keterikatan dengan orang-orang di lingkungan sekitar, 6) memiliki capaian pribadi atau kelompok, 7) menjadi efektif bagi diri sendiri, 8) meningkatkan efek stres, 9) keberhasilan masa lalu, 10) rasa kendali yang realistis/memiliki pilihan, 11) memiliki rasa humor.

Didukung oleh penelitian Septiani dan Fitria (2016) serta Synder, dkk (2011) menyebutkan bahwa: a) Individu yang resilien dapat melakukan penyesuaian diri dengan bermacam perubahan dan permasalahan yang terjadi, sehingga menghadapi stres yang lebih sedikit dan sebaliknya. Dalam hal ini perubahan pada masa pandemi Covid-19. b) Individu yang resilien dapat dengan cepat keluar dari masalah, tidak terbebani oleh lingkungan atau situasi, dan dapat menentukan keputusan pada saat situasi tidak sulit seperti kondisi di masa pandemi Covid-19 sebagai mahasiswa baru.

Studi yang dilakukan oleh Widyawati (2017) pada 100 mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menyatakan adanya korelasi negatif yang

sangat signifikan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa. Hasil ini searah dengan studi yang dilakukan oleh Aza, dkk. (2019) pada 607 siswa SMA 6 Kota Kediri yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial, harga diri dan kemampuan resiliensi individu akan mempengaruhi kondisi stres akademik siswa.

Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 470 mahasiswa baru Universitas Negeri Jakarta menunjukkan sebanyak 349 mahasiswa (74.2%) memiliki dukungan sosial dengan kategori yang tinggi, 106 mahasiswa (22.6%) memiliki dukungan sosial kategori sedang, dan 15 orang mahasiswa (3.2%) memiliki dukungan sosial dengan kategori rendah. Dari data skor tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa sudah baik. Total skor tertinggi adalah dukungan sosial dari keluarga, kemudian oleh orang penting lainnya, dan total skor terendah yaitu dukungan sosial yang didapatkan dari teman. Hal ini ditandai dengan usaha besar dari keluarga untuk membantu serta mendukung secara emosional. Sarafino dan Smith (2011) mengungkapkan bentuk dukungan emosional meliputi rasa empati, pendampingan selalu ada, memberikan suasana kehangatan, serta perasaan diperhatikan dapat membuat seseorang memiliki perasaan yang hangat dan merasa dicintai oleh sumber yang memberikan dukungan sehingga seorang individu dapat memecahkan masalahnya dengan baik. Dukungan emosional juga penting diberikan ketika dirasa bahwa keadaan tidak dapat dikontrol dalam hal ini mahasiswa mendapatkan tekanan akademik di masa pandemi Covid-19.

Penelitian oleh Aza, dkk. (2019) pada 607 siswa SMA 6 Kota Kediri yang menyatakan kondisi stres akademik siswa disebabkan oleh dukungan sosial, harga diri, dan keterampilan resilien individu. Kemudian di saat pandemi Covid-19 ini dilakukan penelitian oleh Ye, dkk. (2020) kepada 7.800 mahasiswa di China yang menghasilkan bahwa pengalaman stress terkait Covid-19 dapat dimediasi oleh resiliensi, strategi koping adaptif, dan dukungan sosial.

Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis penelitian didapatkan adanya hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa baru UNJ di masa Pandemi Covid-19. Melalui hasil analisis uji korelasi berganda didapatkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0.309 dan nilai Sig. F Change sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti berkorelasi dengan arah negatif dan signifikan. Hasil tersebut menyatakan adanya hubungan negatif dan signifikan antara resiliensi (X_1) dan dukungan sosial (X_2) secara bersama-sama dengan stress akademik (Y) pada mahasiswa baru UNJ di masa Pandemi Covid-19.

Hasil ini sejalan dengan kajian teori yang menjelaskan bahwa faktor penyebab stress akademik muncul dari faktor internal meliputi *self efficacy*, *hardiness*, dan *locus of control* sebagai bagian dari resiliensi serta faktor eksternal meliputi dukungan sosial (Oktavia, dkk. 2019). Penelitian lain oleh Ye dkk. (2020) terhadap 7.800 mahasiswa di China juga menunjukkan bahwa pengalaman stress terkait Covid-19 dapat dimediasi oleh resiliensi, strategi coping adaptif, dan dukungan sosial.

Seseorang dengan resiliensi tinggi akan memiliki cara untuk dapat tegak kembali dari stress ataupun depresi secara cepat. Karena resiliensi sendiri berguna dalam mengatasi permasalahan, stress, atau trauma yang dirasakan oleh individu. Selain itu, resiliensi berfungsi untuk menyikapi permasalahan yang ada dengan lebih positif dan yakin bahwa individu dapat mengontrol kehidupannya sendiri sehingga dapat kembali ke situasi normal di dalam hidupnya (Reivich & Shatte, 2003).

Dukungan sosial sendiri sangat penting untuk dimiliki oleh individu dalam menghadapi situasi di masa pandemi. Hal ini disebutkan dalam sebuah hasil penelitian, yaitu dukungan sosial berpengaruh positif demi meningkatkan kepercayaan diri serta dapat menurunkan berbagai jenis stress, meningkatkan mekanisme pertahanan diri dan meningkatkan kualitas hidup (Santoso, 2020).

Seseorang dengan stressor yang kuat namun ketika memiliki dukungan sosial yang tinggi, maka ia tidak akan memandang stressor

tersebut sebagai suatu hal yang mengganggu. Sebaliknya, stressor yang ada akan sangat mengganggu jika seseorang tidak memiliki dukungan sosial yang tinggi (Sarafino & Smith, 2011).

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini, di antaranya 1) data penelitian dikumpulkan menggunakan teknik insidental karena kondisi Pandemi Covid-19 yang mengharuskan mahasiswa kuliah secara daring dari rumah masing-masing, sehingga teknik insidental dirasa cukup untuk memudahkan pengumpulan data selama masa Pandemi Covid-19. 2) Teknik insidental yang digunakan memiliki kerentanan terhadap bias analisis dan lebih cocok digunakan untuk penelitian dengan tujuan akhir kuantitas.

KESIMPULAN

Stress akademik mahasiswa baru umumnya berada dalam tingkat sedang sebesar (68.5%), tingkat ringan sebesar (27.4%), dan sisanya berada pada kategori stress berat (4.1%) dengan sumbangan terbesar berasal dari aspek akademik itu sendiri dan diikuti oleh aspek lingkungan, fisik, dan hubungan interpersonal. Hal ini berarti bahwa stress akademik yang dimiliki oleh mahasiswa masih memerlukan penanganan untuk mengurangi stress yang dialami.

Resiliensi mahasiswa baru umumnya berada dalam kategori sedang dengan persentase (67.7%), kemudian 16,8% kategori rendah, dan sisanya pada kategori tinggi sebesar (15,5%). Hal ini berarti bahwa tingkat resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa sudah cukup baik yang ditandai dengan kemampuan mahasiswa untuk dapat menghadapi apapun yang datang, cenderung bangkit kembali setelah melewati kesulitan, dan percaya bahwa terkadang takdir Tuhan dapat membantu (dalam menghadapi masalah).

Dukungan sosial mahasiswa baru pada umumnya ada dalam tingkat tinggi sebesar (74.2%), tingkat sedang sebesar (22.6%), dan sisanya berada pada tingkat rendah sebesar (3.2%). Artinya, dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa sudah baik dengan kontribusi terbesar berasal dari dukungan keluarga yang ditandai dengan rasa empati, pendampingan selalu ada, memberikan suasana kehangatan,

serta perasaan diperhatikan selama mahasiswa berada di rumah pada masa pandemi Covid-19.

Adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara X1, X2, dan Y secara bersama-sama maupun parsial yang didapatkan melalui hasil analisis uji korelasi berganda yg bernilai Sig. F Change sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti berkorelasi serta nilai derajat hubungan (R) sebesar -0.309 . Hasil ini menjelaskan bahwa resiliensi dan dukungan sosial terbukti sebagai faktor yang mempengaruhi stress akademik. Semakin tinggi resiliensi dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah stress akademik yang dimiliki oleh mahasiswa (Argaheni, 2020).

SARAN

Bagi mahasiswa, kondisi psikologis mahasiswa yang berhubungan dengan resiliensi, dukungan sosial, dan stress akademik dapat dijaga dengan meningkatkan kesadaran pribadi akan pentingnya mengelola stress serta menjaga tingkat resiliensi dan memanfaatkan dukungan sosial yang didapatkan.

Bagi pihak UPT LBK, dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk memberikan layanan yang diperuntukan bagi mahasiswa baru UNJ. Kegiatan-kegiatan yang dapat diberikan misalnya konseling individu, layanan konsultasi, layanan *peer counseling* atau konsultasi sebaya, dan lain sebagainya sebagai upaya meningkatkan resiliensi dan memanfaatkan dukungan sosial untuk menekan tingkat stress akademik mahasiswa baru.

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk para peneliti berikutnya, khususnya dalam penelitian tentang resiliensi, dukungan sosial, dan stress akademik mahasiswa serta dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih spesifik mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik pada mahasiswa baru.

DAFTAR PUSTAKA

Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate student: The case of University of Botswana. *Academic*

Journals, 63–70.

Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stress Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–149.

Andriani, T. R., & Kuncoro, J. (2020). Hubungan antara Konsep Diri dan Penyesuaian Diri dengan Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Banjir dan Rob di UNISSULA. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 1(1), 69–76.

Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring saat Pandemi Covid-19 terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 99–108.

Arip, M., A. K., A. R., Ahmad, & Rahman, A. (2015). Development, Validity, and Reliability of Student Stress Inventory. *Medwell Journals*, 10(7), 1631–1638.

Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi terhadap stress akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*, 4(4), 491–498.

Barsheli, M., Irdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep stress akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.

Bukhori, B., Hassan, Z., Hadjar, I., & Hidayah, R. (2017). The effect of spirituality and social support from the family toward final semester university students resilience. *Man in India*, 97(19), 313–321.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Fairbrother, K., & Warn, J. (2003). Workplace dimensions, stress, and job satisfaction. *Journal of Managerial Psychology*.

- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stress Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja. *Jurnal Psikologi*.
- Fasa, Z. M. (2019). Resiliensi Keluarga Korban Bencana Longsor di Kecamatan Cimenyan Kabupaten Bandung. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 2, 1–11.
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82–91.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Govaerts, S., & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261–271.
- Grotberg, E. H. (2004). Children and caregivers: the role of resilience. *International Council of Psychologists (ICP)*, 1–19.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14.
- Heppner, P. P., Kivlighan, D. M., & Wampold, B. E. (2008). *Research design in counseling*. Brooks Cole.
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of Academic Stress among College Students. *Journal of College Counseling*, 22, 41–55.
- Kirana, A., & Juliartiko, W. (2021). Self-regulated learning dan stres akademik saat pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa universitas X di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 52–61.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39.
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti wredha budhi dharma yogyakarta. *EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 1–7.
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2028 dan 2019 universitas swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Para Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 433–441.
- Nirwana, Wardani, D. A., Abiyoga, A., & Novial, L. D. (2019). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(2).
- Nurjannah, S., & Rohmatun. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Penyintas Banjir Rob Tambak Lorok. *Proyeksi*, 13(1), 1–12.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Fitri, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Oon, A. N. L. (2007). *Handling study stress*. Alex Media Komputindo.
- Pajarianto, H., Kadir, A., Galugu, N., Sari, P., & Februanty, S. (2020). Study from home in the middle of the covid-19 pandemic: analysis of religiosity, teacher, and parents support against academic stress. *Talent Development & Excellence*, 12(2), 1791–1807.

- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press.
- Renk, K., & Smith, T. (2007). Predictors of Academic-Related Stress in College Students: An Examination of Coping, Social Support, Parenting, and Anxiety. *Naspa Journal*, 44(3), 405–431.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan Self-Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stress Akademik pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRAITH-Humanira*, 2(3), 87–95.
- Salsabila, R., Karmiyati, D., & Hijrianti, U. R. (2019). Hubungan antara forgiveness dengan resiliensi pada penyintas pasca konflik di Aceh. *Cognicia*, 7(1), 62–76.
- Santoso, M. D. Y. (2020). Review Article: Dukungan Sosial dalam Situasi Pandemi Covid-19. *Jurnal Litbang Sukowati*, 5(1), 11–26.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (Seventh). John Wiley & Sons, Inc.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stress pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76.
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah (JKI), Edisi Khusus No.1*, 73–80.
- Sibua, R. U. R., & Silaen, S. M. J. (2020). Dukungan sosial dan kecerdasan emosional (emotional quotient) dengan stres di tengah pandemi covid-19 pada masyarakat cempaka putih barat, jakarta pusat. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 187–193.
- Stanley, I. H., Hom, M. A., Chu, C., Dougherty, S. P., Gallyer, A. J., Spencer-Thomas, S., & Joiner, T. E. (2019). Perceptions of belongingness and social support attenuate ptsd symptom severity among firefighters: a multistudy investigation. *Psychological Services*, 16(4), 543.
- Sulistiana. (2018). Upaya meningkatkan resiliensi siswa kelas xii mipa-2 dalam menentukan studi lanjut melalui layanan klasikal berbasis video di sma negeri kebomas. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 168–182.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon POLTEKKES KEMENKES Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 173–189.
- Synder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2011). *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. SAGE.
- Widyawati, R. P. (2017). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta. *Jurnal Psikologi*, 1–11.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *ADV NCES IN SOCIAL WORK*, 9(2), 106–125.
- World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial consideration during the COVID-19 outbreak*.
- Yamali, F. R., & Putri, R. N. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Ekonomi Indonesia. *Ekonomis: Journal of Economics and Business*, 4(2), 384–388.
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., & Lin, D. (2020). Resilience, social support, and coping as mediators between covid-19 related stressful experiences and acute stress disorder among college students in china. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1074–1094.
- Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., & Yu, F.

(2021). Academic stress, physical activity, sleep, and mental health among chinese adolescents. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7257.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.