

**IDENTIFIKASI DUKUNGAN KELUARGA SEBAGAI MODERATOR ANTARA
INTRUSI DAN STRES**
***IDENTIFICATION OF FAMILY SUPPORT AS A MODERATOR BETWEEN
INTRUSION AND STRESS***

**Yonathan Natanael ⁽¹⁾, Fridayanti ⁽²⁾, Mohamad Rizal Ansori ⁽³⁾, Rahmaditya Salsabilla ⁽⁴⁾,
Rangga Rijllul Haq ⁽⁵⁾**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Gunung Djati Bandung ^(1,2,3,4,5)
Email: yonathan@uinsgd.ac.id ⁽¹⁾, fridayanti@uinsgd.ac.id ⁽²⁾, rizalansori0@gmail.com ⁽³⁾,
rahmaditya.salsa@gmail.com ⁽⁴⁾, ranggarijllul97@gmail.com ⁽⁵⁾

ABSTRAK: Pandemi covid-19 memberikan dampak pada kesehatan mental hampir seluruh kalangan di dunia. Tidak hanya terpaku dari kalangan klinis saja, akan tetapi terjadi pula dampaknya pada kalangan mahasiswa di era adaptasi kebiasaan baru. Fokus penelitian ini adalah menguji peran dukungan sosial dari keluarga sebagai variabel moderator atas pengaruh intrusi terhadap stress kehidupan pada kalangan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kausalitas dan menggunakan teknik sampling insidental untuk mendapatkan partisipan penelitian. Total partisipan yang terlibat menjadi partisipan penelitian ini adalah sebanyak 455 mahasiswa dari berbagai Universitas di Indonesia. Hasil penelitian dengan menggunakan *moderation regression analysis* menunjukkan dukungan sosial dari keluarga yang berperan sebagai moderator yang menurunkan pengaruh intrusi terhadap stress kehidupan pada kalangan mahasiswa di era adaptasi kebiasaan baru. Penelitian ini menekankan pentingnya faktor protektif berupa dukungan sosial dari orangtua bagi kesehatan mental mahasiswa di era adaptasi kebiasaan baru.

Kata Kunci: dukungan sosial dari keluarga, intrusi, stres, moderation regression analysis, mahasiswa.

ABSTRACT: The covid-19 pandemic has had an impact on the mental health of almost all people in the world. Not only stuck in clinical circles but also impact students in the era of adaptation to new habits. This study aimed to examine the role of family support as a moderator variable for the effect of intrusion on life stress among college students. This study uses a causality approach and incidental sampling techniques to get research participants. The total number of participants involved in this study was 455 students from various universities in Indonesia. The moderation regression analysis results show that family support is a moderator variable that reduces intrusion's effect on life stress among students in the era of adaptation to new habits. This study emphasizes the importance of protective factors like family support for students' mental health in adapting to new habits.

Keywords: family support, intrusion, stress, moderation regression analysis, college student.

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai satu salah negara yang terdampak pandemi covid-19 ditandai dengan angka kematian yang lebih tinggi dibandingkan negara-negara lainnya (Pramukti et al., 2020). Tingginya angka kematian karena covid-19 tersebut mengindikasikan penyebaran covid-19 di Indonesia sangatlah banyak secara kuantitas. Banyaknya kasus covid-19 yang terdeteksi di Indonesia, secara otomatis memberikan kesempatan bagi para peneliti dalam bidang Psikologi, kesehatan atau medis untuk memfokuskan penelitiannya pada orang-orang yang terinfeksi positif ataupun pada penyintas covid-19. Misalnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Pradikatama et al. (2022) yang ingin mengetahui bagaimana cara *coping* pada individu terinfeksi positif covid-19 untuk tetap dapat bertahan.

Pada kenyataannya, pandemi covid-19 tidak hanya berdampak pada orang-orang terinfeksi positif ataupun penyintas covid-19 saja, namun menjadi permasalahan pula pada populasi secara umum. Hal ini dapat diketahui dari beberapa hasil laporan penelitian sebelumnya. Di awal-awal pandemi covid-19 sebanyak 155.077 mahasiswa dari 89 Universitas di Provinsi Guangdong, China menunjukkan simptom-simptom stres ketika melakukan pembelajaran secara daring (Li et al., 2020). Hal tersebut pun terjadi di Italia dan Spanyol, simptom-simptom stres yang terlihat pada mahasiswa seperti kesulitan konsentrasi, kejenuhan, gelisah, kesepian, dan merasakan tidak nyaman dalam kehidupannya (Davico et al., 2021; Orgilés et al., 2020)

Sama halnya dengan China, Italia dan Spanyol. Pada satu penelitian yang dilakukan di Polandia pun dilaporkan jika simptom-simptom *stress* pun terlihat pada individu di rentang usia 18 sampai 24 tahun (Debowska et al., 2020), dimana idealnya rentangan usia tersebut merupakan rentang usia bagi mahasiswa yang menimba ilmu di Perguruan Tinggi. Data-data mengenai banyaknya mahasiswa mengalami tekanan/stres diatas diakibatkan karena sistem *lock down* pada bulan Februari - Mei tahun 2020 atau karena adanya isolasi sosial yang diterapkan oleh pemerintah-pemerintah di setiap Negara yang terdampak covid-19 (Rahiem et al., 2021).

Akan tetapi, pada pertengahan tahun 2020 (tepatnya bulan 15 Mei tahun 2020), pemerintah di Indonesia menerapkan pola hidup yang dikenal dengan istilah *new normal* atau era adaptasi kebiasaan baru. Di era adaptasi kebiasaan baru pun, simptom-simptom stres pun dirasakan ketika mahasiswa memasuki era adaptasi kebiasaan baru. Sebagai contoh, pada salah satu Perguruan Tinggi di Indonesia, ditemukan sebanyak 50 dari 101 atau sebanyak (49%) mahasiswa di salah satu Perguruan Tinggi di Indonesia merasakan stres di era adaptasi kebiasaan baru (Sugiyanto et al., 2020)

Di Indonesia, mahasiswa merasakan stres di era adaptasi kebiasaan baru karena tuntutan tugas meningkat lebih banyak dari pengajar/dosen. Apalagi ketika melakukan kuliah secara daring, yang efeknya dapat menimbulkan emosi-emosi negatif, terutama meningkatnya tingkat kesulitan dalam akademik yang memberikan dampak yang berlebihan pada kognisi mahasiswa (Prabawangi et al., 2021). Adapun, simptom-simptom stres yang dirasakan oleh mahasiswa-mahasiswa di Indonesia seperti merasa sulit untuk beristirahat, lebih sensitif terhadap hal apapun, bereaksi berlebihan, gelisah dan cemas (Ramadhany et al., 2021).

Stres yang dirasakan oleh mahasiswa di Indonesia tidak hanya terfokuskan pada satu hal saja, melainkan lebih banyak dialami secara bersamaan. Pada satu sisi, mahasiswa mencari informasi mengenai perkuliahan (tugas akademik atau tuntutan akademik) melalui media sosial, sedangkan dari sisi lainnya media sosial menampilkan atau menginformasikan hal-hal yang bersifat negatif mengenai virus covid-19, sehingga dalam benak pikiran mahasiswa secara tidak langsung terhantui oleh berita negatif. Adanya tuntutan akademik yang tinggi dan serta berita negatif yang didapatkan pasti sangat berdampak pada perilaku mahasiswa yang menjadi sulit untuk bersantai dan harus selalu *update* pada sosial medianya yang mengakibatkan mahasiswa menjadi kurang nyaman (Ramadhany et al., 2021). Lebih jauh lagi *stress* ini dapat berdampak pada psikososial pada mahasiswa (Rek et al., 2022).

Beberapa penelitian yang menggunakan variabel stres pada mahasiswa di era adaptasi kebiasaan baru. Pertama penelitian yang membandingkan tingkat stres

ditinjau dari jenis kelamin, ditemukan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat *stress* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa berjenis kelamin perempuan (Guo et al., 2021). Hal ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya di yang dilakukan oleh Bayram dan Bilgel (2008), dimana mahasiswa berjenis kelamin wanita lebih merasakan tingkat stres yang lebih tinggi. Perbedaan penelitian ini dapat diketahui karena adanya perbedaan *setting* dan waktu penelitian (bukan pada era adaptasi kebiasaan baru dan saat era adaptasi kebiasaan baru). Selain itu, faktor demografi sosial lainnya yang memiliki keterkaitan dengan stres pada mahasiswa adalah usia, tahun masuk pendidikan (angkatan), jurusan yang diambil, status sosial ekonomi dan lokasi tinggal (kota atau desa).

Penelitian lainnya pun menekankan bahwa aspek kesehatan mental dan distress psikologis sangat terdampak (Bavel et al., 2020; van Agteren et al., 2020; Yang et al., 2020). Gallegos et al. (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa pandemi covid-19 yang membuat adanya era adaptasi kebiasaan baru memiliki dapat membuat stres dalam kehidupan mahasiswa Universitas Texas. Bahkan, mahasiswa di Universitas Texas tidak hanya stres, mahasiswa dengan pun merasakan kecemasan dalam tingkat yang tinggi pun.

Adanya berita-berita negatif yang hampir setiap hari dilaporkan (baik secara *online* maupun langsung) secara tidak langsung memberikan dampak yang buruk juga bagi mahasiswa yang mendengarkan berita tersebut. Informasi mengenai keganasan covid-19 di era adaptasi kebiasaan baru hampir setiap hari didengar dan dilihat, seperti kehilangan orang terdekat dapat menjadi sebuah peristiwa yang berefek pada tingkat stres pada individu yang menerima informasi tersebut. Berita-berita negatif tersebut dapat membuat seseorang terbayang mengenai kejadian yang dilaporkan atau dikenal sebagai intrusi. Dalam ilmu Psikologi, intrusi merupakan ingatan/memori yang mengganggu serta membayangi secara berlebihan atas suatu peristiwa yang terjadi. Jika intrusi berlangsung terus menerus, individu dapat pula menjadi stres (Horowitz et al., 1979).

Instruksi dialami oleh individu biasanya disebabkan oleh adanya suatu

kejadian yang memberikan efek yang luar biasa dalam kehidupan individu, misalnya terjadinya peristiwa bencana dan juga peristiwa berdampak lainnya. Intrusi berdasarkan kajian pustaka pun dapat terbentuk dua hal, yakni pengalaman anomali yang melibatkan proses regulasi emosi dan orientasi memori pada saat ini dan masa depan, artinya intrusi dapat dilihat dari aspek emosi dan kognitif. Namun, penggunaan istilah intrusi dalam ilmu Psikologi, kuat disandingkan dengan memori atas suatu kejadian, pengalaman-pengalaman yang pernah direpresentasikan, serta proses mengingat bahkan mengalami kembali yang ditandai dengan bangkitnya gejala emosi pada individu (Hardy, 2017). Yang secara tidak langsung intrusi lebih menekankan pada proses kognitif individu dibandingkan pada proses emosionalnya.

Studi terdahulu telah menemukan bahwa terdapat hubungan antara dampak pandemi covid-19 dan depresi, kecemasan dan stres (Gallegos et al., 2020). Dampak pandemi atau dikenal dengan istilah *impact event*, pun terdiri dari intrusi dan avoidance. Terdapat pula kajian lainnya yang menemukan hubungan intrusi dan stres pada mahasiswa di era pandemi covid-19 (Vanaken et al., 2020).

Era adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi covid-19, telah banyak mengubah manusia, termasuk kesehatan mentalnya. Upaya intervensi diperlukan untuk mengatasi intrusi dan stres. Pada sebuah penelitian, ditekankan jika faktor protektif diperlukan agar dapat dilakukan sebuah intervensi untuk mengatasi tantangan-tantangan di masa depan. Cobb (1976) menekankan pentingnya mengkaitkan dukungan sosial pada penelitian yang menggali lebih dalam mengenai stres dalam kehidupan.

Dukungan sosial didefinisikan sebagai dukungan positif dari luar diri individu yang berfungsi untuk menghasilkan perilaku dan kesehatan psikologis yang lebih baik (Zimet et al., 1988). Dukungan sosial yang dikemukakan oleh Zimet et al. (1988) terdiri dari beberapa sumber, yaitu keluarga, teman sebaya, dan *significant other*. Dukungan sosial sangat penting bagi manusia, terutama untuk mengatasi perilaku yang bermasalah, dimana dukungan sosial memiliki tujuan untuk membantu individu dalam keberlangsungan hidupnya.

Cobb dengan tegas mengutarakan dukungan sosial cocok sebagai variabel moderator dalam penelitian yang mengkaji stres, bahkan ditegaskan pula oleh Szkody et al. (2021) yang menekankan pentingnya faktor protektif untuk menekan efek-efek negatif dari distress psikologis. Dari dua penelitian di atas, maka sangat kuat untuk ditarik kesimpulan jika dukungan sosial dapat melemahkan hubungan dari dua variabel psikologis yang fokus pada kesehatan mental yang negatif atau distress psikologis.

Salah satu bentuk dukungan sosial yang juga merupakan faktor protektif bagi kesehatan mental yaitu berupa dukungan dari keluarga. Hal ini diungkapkan oleh Klink et al. (2008) dalam penelitiannya. Dukungan dari keluarga berpotensi mereduksi stres, khususnya pada mahasiswa. Dukungan dari keluarga merupakan salah satu subdimensi dari teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Zimet et al., (1988). Atas dasar bahwa dukungan sosial keluarga dapat diduga berperan sebagai faktor protektif bagi stres dan intrusi, maka diperlukan studi untuk menguji apakah dukungan sosial dapat menjadi variabel faktor protektif untuk menurunkan pengaruh intrusi terhadap stres pada mahasiswa. Adapun kemuktahiran penelitian ini adalah penelitian dilakukan di era adaptasi kebiasaan baru.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian untuk bertujuan untuk menguji suatu pemodelan dengan mengidentifikasi peran suatu variabel moderator atas hubungan atau pengaruh variabel satu dengan variabel lainnya, sehingga desain penelitian yang dipilih untuk penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan kausalitas. Kausalitas artinya pendekatan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya yang diujikan secara statistik (Creswell & Creswell, 2018).

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian merupakan mahasiswa diberbagai kota di Indonesia yang tergabung pada grup media sosial himpunan mahasiswa se-Indonesia. Total partisipan penelitian yang bersedia secara sukarela

berpartisipasi dalam penelitian adalah sebanyak 455 partisipan. Banyaknya pengambilan sampel penelitian mengikuti saran yang dikemukakan oleh tokoh pengukuran Psikologi yang menyatakan jumlah ideal untuk penelitian adalah lebih dari 5 kali lipat atau lebih dari 10 kali lipat dari banyaknya jumlah item (Cohen & Swerdlik, 2009; Fabrigar et al., 1999).

Instrumen Penelitian

Instrumen pertama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Depression Anxiety Stress Scale (DASS) (Lovibond & Lovibond, 1995). Penelitian ini menggunakan satu dari tiga subskala pada DASS-21. Dari subskala Depression, Anxiety, dan Stress peneliti menetapkan hanya menggunakan 7 item yang terfokuskan untuk mengukur *stress* karena masalah utama yang difokuskan untuk penelitian adalah *stress*. Ke 7 item yang mengukur *stress* oleh peneliti uji kesahihannya dengan pengujian validitas konstruk. Hasil analisis dengan *confirmatory factor analysis* (CFA) menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar .819 dan seluruh item (7 item) yang mengukur *stress* valid dengan nilai *factor loading* dari .616 sampai .799.

Instrumen kedua, Impact of Event Scale (IES) (Vanaken et al., 2020). IES merupakan instrumen untuk mengases pengalaman atas suatu kejadian yang pernah dialami individu secara khusus atas suatu kejadian dalam kehidupannya. Era adaptasi kebiasaan baru merupakan hasil pengalaman yang disebabkan adanya covid-19 sebelumnya. IES terdiri dari dua subskala yakni *intrusion* dan *avoidance*. Untuk penelitian ini, peneliti menggunakan 7 item valid mengukur *intrusion* dengan $\alpha = .855$ dari hasil pengujian CFA. Ketujuh item valid yang diujikan memiliki nilai *factor loading* dari .466 sampai .799.

Instrumen ketiga, The Multidimensional Scale of Perceived Sosial Support (MSPSS) untuk mengukur persepsi dari dukungan sosial (Zimet et al., 1988). MSPSS terdiri dari tiga subskala yakni mengukur dukungan sosial dari orang yang memiliki pengaruh, teman sebaya, dan keluarga. Masing-masing sub skala terdiri dari 4 item, artinya terdapat 12 item pada MSPSS. Penelitian ini memfokuskan hanya pada dukungan sosial dari keluarga, sehingga hanya 4 item yang digunakan dari MSPSS. Diketahui pula nilai reliabilitas atau $\alpha = .887$ untuk subskala dukungan sosial dari keluarga. Keempat item valid ditandakan dengan nilai *factor loading*

dalam rentangan .804 sampai dengan .924.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan setelah dikeluarkannya hasil pengujian etik penelitian oleh Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (KPIN) dengan nomor uji etik sebagai berikut: No. 016/2022 Etik/KPIN, yang dikeluarkan pada tanggal 25 Maret 2022. Pengambilan data penelitian pun dilakukan dari tanggal 26 Maret 2022 sampai dengan 15 April 2022 dengan memanfaatkan fasilitas *google form*, dimana seluruh partisipan menyatakan kesediaan dengan mengisi *informed consent* (secara digital), serta mengisi seluruh item-item yang ditanyakan tanpa ada yang tertinggal. Kemudian data-data yang telah didapatkan pada penelitian ini, peneliti lakukan penganalisisan dengan menggunakan teknik analisis *moderation regression analysis* dengan program SPSS.

HASIL

Analisis Demografi Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian merupakan perwakilan dari 84 Universitas yang ada di Indonesia, sebagai contoh mayoritas partisipan berasal dari Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Universitas Negeri Makasar, IAIN Kendari, Universitas Jendral Ahmad Yani, Universitas Gunadarma, Universitas Islam Riau, Universitas Muhammadiyah Jember, Universitas Brawijawa, Institut Pertanian Bogor, Universitas Singaperbangsa Karawang dan Universitas lainnya.

Tabel 1. Demografi Partisipan

Demografi	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	96	21.1%
Perempuan	359	78.9%
Usia		
17 – 19 tahun	193	42.4%
20 – 22 tahun	241	53%
23 – 25 tahun	21	4.6%
Angkatan		
2016	9	2%
2017	12	2.6%
2018	46	10.1%
2019	107	23.5%
2020	117	25.7%

	2021	164	36%
Asal Kota			
Bandung	118		25.9%
Makasar	36		7.9%
Bekasi	23		5.1%
Bogor	20		4.4%
Jakarta	19		4.2%
Garut	12		2.6%
Tangerang	11		2.4%
Kendari	10		2.2%
Tasik	10		2.2%
dll	196		39.6%

Partisipan penelitian ini didominasi oleh partisipan berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 359 atau 78.9%, sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 96 atau 21.1%. Untuk rentang usia partisipan mulai dari 17 tahun sampai dengan 25 tahun ($M_{usia} = 19.98$ dan $SD = 1.46$). Partisipan terbanyak berasal dari angkatan 2021, yaitu sebanyak 36% dari jumlah total partisipan penelitian ini. Asal kota partisipan terbanyak berasal dari Bandung, Makasar, Bekasi, Bogor

Pembuktian Asumsi Klasik

Penelitian ini membuktikan terlebih dahulu pengujian-pengujian asumsi klasik, sebagai persyaratan wajib untuk melakukan uji regresi selanjutnya.

Normalitas. Bukti pengujian normalitas residual data penelitian menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov Test. Hasil uji menunjukkan nilai penyebaran residual dengan *Asymp. Sig (2-tailed) = .815 > .05*, mengindikasikan bahwa penyebaran residual data penelitian ini berdistribusi normal (Sufren & Natanael, 2014).

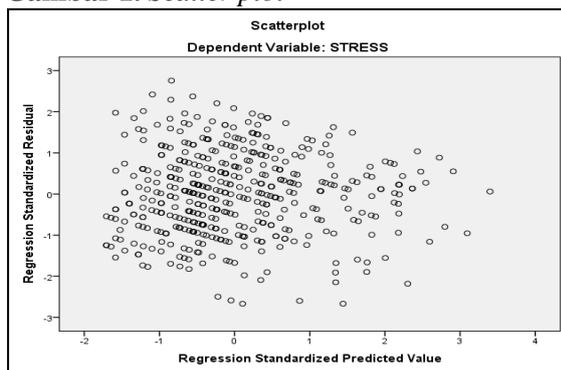
Linieritas. Pengujian linieritas untuk variabel independen (instruksi) kepada stres didapatkan nilai *Deviation from Linearity .866*, serta untuk variabel moderator kepada stres *.528*. Kedua pengujian linieritas menghasilkan nilai $> .05$ yang menunjukkan baik variabel independen maupun moderator bersifat linier terhadap variabel dependen (Sufren & Natanael, 2014).

Multikolinieritas. Uji asumsi multikolinieritas menekankan pada pengujian regresi, idealnya dimana antar independen variabel tidak memiliki hubungan yang kuat. Untuk pengujian *moderation regression analysis* pun artinya perlu ditelusuri agar tidak

terdapat hubungan antar independen variabel dengan variabel moderator. Dengan batasan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10 (Sufren & Natanael, 2014). Pengujian ini mendapatkan nilai VIF untuk variabel independen dan moderator variabel yang nilainya sama, yakni VIF sebesar 1.046 < 10, yang menandakan variabel independen dan variabel moderator tidak memiliki hubungan yang kuat.

Heteroskedastisitas. Asumsi heteroskedastisitas dapat diamati dari penyebaran residual pada *scatter plot* (gambar 1).

Gambar 1. *Scatter plot*



Gambar 1 menunjukkan jika pola yang dihasilkan tidak membentuk suatu pola atau dalam artian residual data penelitian ini menyebar, yang menandakan tidak terjadi heteroskedastisitas.

Autokorelasi. Asumsi terakhir yaitu dapat diamati ada atau tidaknya hubungan antar residual variabel. Batasan untuk menentukan terjadi atau tidaknya autokorelasi dapat diamati dari nilai Durbin Watson dengan kriteria “ $dU < DW < 4 - dU$ ”. Hasil analisis menunjukkan nilai $1.851 < 1.955 < 2.149$ artinya memenuhi kriteria tidak terjadinya autokorelasi (Sufren & Natanael, 2014).

Pembuktian lima persyaratan melakukan uji regresi berganda atau uji moderated regression analysis terpenuhi seluruhnya.

Uji Regresi Berganda

Sebelum masuk pada pengujian moderasi, perlu diketahui terlebih dahulu pengaruh langsung dari *independent variable* dan *moderator variable* terhadap *dependent variable* yang diujikan. Dalam hal ini, pengujian pengaruh dari intrusi dan dukungan

sosial dari keluarga terhadap stres. Hasilnya dapat diamati pada tabel 2.

Tabel 2. Pengaruh langsung dengan Regresi Berganda

Model	Coefficients	Standard Error	Sig	Hasil
(Constant)	11.188	.693		
Intrusion → Stress	.271	.030	.000	V
Family → Stress	-.138	.030	.000	V

Catatan: Nilai R Square sebesar .217; (V) menandakan terdapat pengaruh.

Dari analisis regresi berganda, didapatkan nilai F = 62.772 dan *p-value* .000 < .05 yang berarti intrusi dan dukungan dari keluarga memiliki pengaruh terhadap stres. Dengan nilai *beta* = .271 mengindikasikan intrusi berpengaruh positif terhadap stres, sedangkan untuk dukungan sosial (nilai *beta* = -.138) mengindikasikan dukungan sosial dari keluarga memiliki pengaruh negatif terhadap stres.

Uji Moderation Regression Analysis

Pengujian selanjutnya sesuai dengan tujuan penelitian ini dilakukan dengan *moderation regression analysis* (MRA). Rangkuman hasil pengujian MRA tertera pada tabel 3. Pengujian dengan *moderation regression analysis* mengindikasikan bahwa dukungan sosial dari keluarga berperan sebagai variabel yang melemahkan pengaruh dari intrusi terhadap stres. Dukungan dari keluarga memberikan dampak yang signifikan dari nilai *beta* awal dengan *multiple regression* (*intrusion* → *stress*) sebesar .271), menjadi *beta* akhir dengan adanya interaksi (*intrusion*family* → *stress*) sebesar .013. Selisih penurunan nilai *beta* dari nilai .271 menjadi .013 yaitu sebesar .258 mengindikasikan bahwa dukungan sosial dari keluarga tepat sebagai variabel moderator.

Tabel 3. Interaksi dengan Moderator Variabel

Model	Coefficients	Standard Error	Sig	Hasil
(Constant)	13.324	.972		
Intrusion → Stress	.053	.076	.045	V
Family → Stress	-.259	.049	.000	V
Intrusion*Family → Stress	.013	.004	.002	V

Catatan: Nilai R Square sebesar .234; (V) menandakan terdapat pengaruh.

Effect Size

Penganalisisan terakhir dengan *moderation regression analysis* yaitu menghitung *effect size* seperti yang disarankan oleh Hair et al. (2014) dengan menghitung nilai F^2 dari perhitungan :

$$F^2 = [(R^2 \text{ Moderation Regression Analysis} - R^2 \text{ Multiple Regression}) / (1 - R^2 \text{ Moderation Regression Analysis})].$$

Dari rumus perhitungan di atas didapatkan hasil nilai *effect size* sebesar .021 mengindikasikan bahwa dukungan sosial dari keluarga menunjukkan nilai koefisien dalam kategori *weak effect*, nilai tersebut berada dalam rentang nilai *threshold* .02 sampai .15 (Cohen, 1988).

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini diperlukan beberapa pembahasan mengenai hasil penelitian yang didapatkan. Pertama mengenai adanya pengaruh intrusi terhadap stres pada mahasiswa di era adaptasi kebiasaan baru. Adanya informasi dari berita-berita negatif mengenai covid-19 di era adaptasi kebiasaan baru yang didapatkan melalui internet, media sosial ataupun dari media informasi yang didapatkan dari *gadget* individu memiliki keterkaitan yang kuat dengan kesejahteraan psikologi dan kesehatan mental individu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Panova dan Lleras (2016) sebelum era adaptasi kebiasaan baru, dimana informasi-informasi yang didapatkan oleh individu dapat mengarahkan individu tersebut menjadi tidak *well-being* yang berdampak bagi kesehatan mentalnya.

Individu-individu dalam hal ini adalah mahasiswa yang menerima informasi dari berita-berita negatif mengenai covid-19 di era adaptasi kebiasaan baru, jika tidak merasakan kesejahteraan psikologi, secara otomatis yang terjadi adalah hal sebaliknya yaitu timbulah distres psikologi, misalnya seperti stres. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian sebelumnya, dimana pada penelitian yang dilakukan oleh Gallegos et al. (2020) menemukan adanya keterkaitan yang positif, dari adanya kejadian pandemi covid-19 dengan stres. Sehingga instruksi yang disebabkan oleh berita-berita negatif tersebut dapat dikatakan sangat berdampak bagi stres

pada mahasiswa di era adaptasi kebiasaan baru.

Kedua, mengenai pengaruh dukungan sosial dari keluarga terhadap stres, penelitian ini mendapatkan hasil jika dukungan sosial dari keluarga memberikan pengaruh negatif bagi stres (nilai *beta* negatif). Yang dapat diritikan semakin tinggi dukungan sosial dari keluarga dapat memperkecil tingkat stres pada mahasiswa di era adaptasi kebiasaan baru. Hal ini sependapat dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya dukungan sosial dari keluarga atau faktor protektif yang dapat menekan efek-efek negatif dari distres psikologi, misalnya stres (Cobb, 1976; Szkody et al., 2021).

Tidak hanya itu, penelitian lainnya pun mendukung hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti, dimana penelitian lainnya juga mengungkapkan dukungan sosial dari keluarga berpengaruh negatif pada stres. Dapat dilihat dari hasil penelitian Mariani et al. (2020) yang dilakukan pada era adaptasi kebiasaan baru yang menemukan tidak hanya sebatas dukungan sosial dari keluarga saja yang berperan, dukungan sosial dari teman sebaya pun berperan sangat besar untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan hanya terfokuskan pada dukungan sosial dari keluarga, tidak mengukur dukungan dari teman sebaya ataupun dukungan sosial dari *significant other*. Hal ini merupakan keterbatasan penelitian ini yang tidak memasukan dukungan teman sebaya dan *significant other*, karena berdasarkan *literature review* dan kenyataan yang didapatkan oleh peneliti di era kebiasaan baru, mahasiswa masih banyak melakukan perkuliahan di rumah (dimana posisi partisipan belum melakukan pembelajaran secara langsung 100% di kelas, masih lebih banyak di lingkungan rumahnya). Oleh sebab itu, peneliti memfokuskan hanya pada dukungan sosial dari keluarga.

Pembahasan yang ketiga mengenai peran dukungan sosial dari keluarga yang benar berperan sebagai moderator variabel yang jika dilihat dari hasil analisis dalam mereduksi/menurunkan pengaruh intrusi kepada stres mahasiswa di era adaptasi kebiasaan baru. Hal ini pun membuktikan saran dari penelitian sebelumnya yang mengemukakan dukungan sosial dari keluarga

dapat mereduksi stres pada mahasiswa (Klink et al., 2008). Dapat dikatakan juga jika penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Klink dkk melakukan penelitian bukan di era adaptasi kebiasaan baru, sedangkan penelitian ini dilaksanakan di saat era adaptasi kebiasaan baru. Meskipun dilakukan dalam dua kondisi yang berbeda (tidak ada pandemi dan saat berlangsungnya pandemi covid-19), dapat dikatakan penelitian menguatkan pembuktian penelitian sebelumnya. Dukungan sosial dari keluarga dalam kondisi apapun dapat menjadi faktor eksternal yang sangat penting.

Dukungan sosial dari keluarga dapat mereduksi *stress* dikarenakan pada era kebiasaan baru masih banyak aktivitas yang dilakukan atau dikerjakan dari rumah masing-masing mahasiswa. Dapat diamati pula orang yang berada di rumah atau bisa dikatakan paling dekat adalah keluarganya, baik itu ayah, ibu, kakak atau adik. Posisi mahasiswa ada yang sudah masuk kuliah, namun sistem perkuliahan pun terbatas (tatap muka terbatas).

Dukungan sosial dari keluarga dapat menjadi *buffer* bagi instruksi dan stres, dikuatkan juga oleh temuan suatu penelitian yang dilakukan pada generasi muda, dimana khususnya dukungan dari keluarga dapat memberikan efek yang baik bagi kemampuan *coping stress*, mencerna hal atau informasi yang baik dari bimbingan yang diberikan keluarga, dan mengingatkan individu berperilaku yang baik (Wang & Xiao, 2009).

Pada penelitian ini hal terakhir yang perlu juga dibahas juga mengenai *effect size* dari dukungan sosial dari keluarga termasuk kategori *weak*. Ada dugaan kuat dari peneliti, hal ini disebabkan oleh sedikitnya jumlah item yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial dari keluarga, yaitu sebanyak empat item pernyataan. Logika peneliti apakah hanya dengan empat item dapat melihat secara keseluruhan dukungan sosial dari keluarga. Akan tetapi, pada satu sisi lainnya keempat item yang digunakan terbukti baik dan layak secara kajian properti psikometri (Zimet et al., 1988). Untuk penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi lebih jauh penggunaan alat ukur lainnya yang mengukur dukungan sosial dari keluarga untuk penelitian yang sejenis.

Kategori *weak* untuk *effect size* yang didapatkan pun dapat disebabkan oleh asumsi dari penelitian sebelumnya. Pembuktian

dukungan sosial dari keluarga sebagai variabel moderator belum dilakukan oleh penelitian sebelumnya, hanya sebatas saran penelitian. Namun, saran dari beberapa penelitian sebelumnya dapat dibuktikan pada penelitian ini, yaitu dukungan sosial cocok sebagai variabel moderator (Cobb, 1976; Klink et al., 2008; Mariani et al., 2020).

KESIMPULAN

Dari hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan jika dukungan sosial dari keluarga berperan sebagai variabel moderator dari pengaruh intrusi terhadap stres yang dirasakan oleh mahasiswa di era adaptasi kebiasaan baru. Dukungan sosial dari keluarga dapat mereduksi pengaruh dari intrusi terhadap stres pada mahasiswa. Dengan adanya penelitian sebelumnya yang mengungkapkan pula teman sebaya sangat memengaruhi stres pada mahasiswa, peneliti menyarankan untuk mencoba menelusuri peran dukungan sosial dari teman sebaya sebagai variabel moderator untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bavel, J. J. V., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M. J., Crum, A. J., Douglas, K. M., Druckman, J. N., Drury, J., Dube, O., Ellemers, N., Finkel, E. J., Fowler, J. H., Gelfand, M., Han, S., Haslam, S. A., Jetten, J., ... Willer, R. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4(5), 460–471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed). L. Erlbaum Associates.
- Cohen, R. J., & Swerdlik, M. (2009). *Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement*. McGraw-Hill.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publication, Inc.
- Davico, C., Ghiggia, A., Marcotulli, D., Ricci, F., Amianto, F., & Vitiello, B. (2021). Psychological impact of the COVID-19 pandemic on adults and their children in Italy. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 572997-.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.572997>
- Debowska, A., Horeczy, B., Boduszek, D., & Dolinski, D. (2020). A repeated cross-sectional survey assessing university students' stress, depression, anxiety, and suicidality in the early stages of the COVID-19 pandemic in Poland. *Psychological Medicine, 1*–4.
<https://doi.org/10.1017/S003329172000392X>
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods, 4*(3), 272–299.
- Gallegos, M. I., Zaring-Hinkle, B., & Bray, J. H. (2020). Covid-19 pandemic stressed and relationships in college students. *Family Relations, 71*, 29–45.
<https://doi.org/10.1111/fare.12602>
- Guo, K., Zhang, X., Bai, S., Minhat, H. S., Nazan, A. I. N. M., Feng, J., Li, X., Luo, G., Zhang, X., Feng, J., Li, Y., Si, M., Qiao, Y., Ouyang, J., & Saliluddin, S. (2021). Assessing social support impact on depression, anxiety, and stress among undergraduate students in Shaanxi province during the COVID-19 pandemic of China. *PLOS ONE, 16*(7), e0253891.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253891>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2014). *A primer on partial least squares structural equations modeling (PLS-SEM)*. SAGE.
- Hardy, A. (2017). Pathways from trauma to psychotic experiences: A theoretically informed model of posttraumatic stress in psychosis. *Frontiers in Psychology, 8*, 697.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00697>
- Horowitz, M., Wilner, N., & Alvares, W. (1979). Impact of Event Scale: A measure of subjective stress. *Psychomatic Medicine, 41*(3), 209–218.
- Klink, J. L., Byars-Winston, A., & Bakken, L. L. (2008). Coping efficacy and perceived family support: Potential factors for reducing stress in premedical students: Coping efficacy and family support. *Medical Education, 42*(6), 572–579. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2008.03091.x>
- Li, X., Lv, S., Liu, L., Chen, R., Chen, J., Liang, S., Tang, S., & Zhao, J. (2020). COVID-19 in Guangdong: Immediate perceptions and psychological impact on 304,167 college students. *Frontiers in Psychology, 11*, 2024.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02024>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy, 33*(3), 335–343.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Mariani, R., Renzi, A., Di Trani, M., Trabucchi, G., Danskin, K., & Tambelli, R. (2020). The impact of coping strategies and perceived family support on depressive and anxious symptomatology during the coronavirus pandemic (COVID-19) lockdown. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 587724.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.587724>
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Frontiers in Psychology, 11*, 579038.

- <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>
- Panova, T., & Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of Information and Communication Technologies depend on users' motivations. *Computers in Human Behavior*, 58, 249–258. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.062>
- Prabawangi, R. P., Fatanti, M. N., & Ananda, K. S. (2021). After a year of online learning amid the COVID-19 pandemic: A survey of Indonesian undergraduate students' opinions and behaviors. *Asian Journal of University Education*, 17(4), 418–431. <https://doi.org/10.24191/ajue.v17i4.16211>
- Pradikatama, P. Y., Ariesti, E., & Sodikin, M. A. (2022). Studi fenomenologi: Mekanisme coping penyintas covid-19 saat didiagnosis positif covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 12(1), 27–32. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v12i1.191>
- Pramukti, I., Strong, C., Sitthimongkol, Y., Setiawan, A., Pandin, M. G. R., Yen, C.-F., Lin, C.-Y., Griffiths, M. D., & Ko, N.-Y. (2020). Anxiety and suicidal thoughts during the COVID-19 pandemic: Cross-country comparative study among Indonesian, Taiwanese, and Thai University students. *Journal of Medical Internet Research*, 22(12), e24487. <https://doi.org/10.2196/24487>
- Rahiem, M. D. H., Krauss, S. E., & Ersing, R. (2021). Perceived consequences of extended social isolation on mental well-being: Narratives from Indonesian university students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10489. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910489>
- Ramadhany, A., Firdausi, A. Z., & Karyani, U. (2021). Stres pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 65–71. <https://doi.org/10.17509/insight.v5i2.44099>
- Rek, S. V., Freeman, D., Reinhard, M. A., Bühner, M., Grosen, S., Falkai, P., Adorjan, K., & Padberg, F. (2022). Differential psychological response to the COVID-19 pandemic in psychiatric inpatients compared to a non-clinical population from Germany. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 272(1), 67–79. <https://doi.org/10.1007/s00406-021-01291-7>
- Sufren, & Natanael, Y. (2014). *Belajara otodidak SPSS pasti bisa*. Elex Media Komputindo.
- Sugiyanto, E. P., Prasetyo, C. H., & Pramono, W. H. (2020). Factors related to students' psychosocial problems during Covid-19 pandemic. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 309–314. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.240>
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & McKinney, C. (2021). Stress-buffering role of social support during COVID-19. *Family Process*, 60(3), 1002–1015. <https://doi.org/10.1111/famp.12618>
- van Agteren, J., Bartholomaeus, J., Fassnacht, D. B., Iasiello, M., Ali, K., Lo, L., & Kyrios, M. (2020). Using internet-based psychological measurement to capture the deteriorating community mental health profile during COVID-19: Observational study. *JMIR Mental Health*, 7(6), e20696. <https://doi.org/10.2196/20696>
- Vanaken, L., Scheveneels, S., Belmans, E., & Hermans, D. (2020). Validation of the Impact of Event Scale with modifications for COVID-19 (IES-COVID19). *Frontiers in Psychiatry*, 11, 738. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00738>
- Wang, J., & Xiao, J. J. (2009). Buying behavior, social support and credit indebtedness of college students. *International Journal of Consumer Studies*, 33(1), 2–10. <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2008.00719.x>
- Yang, J., Zheng, Y., Gou, X., Pu, K., Chen, Z., Guo, Q., Ji, R., Wang, H., Wang, Y., & Zhou, Y. (2020). Prevalence of comorbidities and its effects in patients infected with SARS-CoV-2: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Infectious*

Diseases, 94, 91–95.
<https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.03.017>

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. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2