

**ANALISA DAMPAK PENURUNAN INTENSITAS INTERAKSI SOSIAL  
AKIBAT PENERAPAN PHYSICAL DISTANCING DAN SOCIAL DISTANCING  
TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA**

Suhendra Iskandar

IAIN Sultan Amai Gorontalo, Indonesia

e-mail: [suhendra\\_iskandar@iaingorontalo.ac.id](mailto:suhendra_iskandar@iaingorontalo.ac.id)

**Abstract**

*Research has been conducted on the impact of decreasing the intensity of social interaction due to the application of physical distancing and social distancing on a person's stress level. Research was done with semi-quantitative analysis method using pearson product moment formula in which decrease in the number of social interactions as independent variable and stress level as dependent variable. A total of 22 students in a certain class at IAIN Sultan Amai Gorontalo were observed to determine the intensity of their social interactions before and after the implementation of physical distancing and social distancing as well as their stress level during the implementation of physical distancing and social distancing and then looking for correlations. The result show that the correlation between the two variables is 0.7344 and this value is greater than the critical r for n=22, which is 0.537. Thus, it is proven that the decrease in the intensity of social interaction due to the application of physical distancing and social distancing is directly influence a person's stress level in which the bigger the the decrease in the intensity of social interaction, the bigger the stress level.*

**Keywords:** Social Interaction, Physical Distancing, Social Distancing, Stress Level

**Abstrak**

*Penelitian telah dilakukan tentang dampak penurunan intensitas interaksi sosial akibat penerapan physical distancing dan social distancing pada tingkat stres seseorang. Penelitian dilakukan dengan metode analisis semi kuantitatif menggunakan rumus pearson product moment dimana penurunan jumlah interaksi sosial sebagai variabel independen dan tingkat stres sebagai variabel dependen. Sebanyak 22 siswa dalam kelas tertentu di IAIN Sultan Amai Gorontalo diamati untuk menentukan intensitas interaksi sosial mereka sebelum dan sesudah penerapan physical distancing dan social distancing serta tingkat stres mereka selama penerapan physical distancing dan social distancing dan kemudian mencari korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korelasi antara kedua variabel tersebut adalah 0,7344 dan nilai ini lebih besar dari r kritis untuk n=22, yaitu 0,537. Dengan demikian, terbukti bahwa penurunan intensitas interaksi sosial akibat penerapan physical distancing dan social distancing secara langsung mempengaruhi tingkat stres*

*seseorang dimana semakin besar penurunan intensitas interaksi sosial maka semakin besar tingkat stresnya.*

**Kata kunci:** Interaksi Sosial, Physical Distancing, Social Distancing, Tingkat Stres

|                            |                                |                                |
|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Accepted:<br>April 25 2022 | Reviewed:<br>September 07 2022 | Published:<br>Februari 28 2023 |
|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|

## A. Pendahuluan

Perubahan tata kehidupan sosial masyarakat akibat *physical distancing* dan *social distancing* demi menahan laju penyebaran Covid-19 diklaim menjadi penyebab meningkatnya kasus stres di masyarakat (Muslim, 2020) tidak terkecuali di kalangan mahasiswa. *Physical distancing* atau dapat diartikan sebagai pembatasan kontak fisik merupakan serangkaian tindakan dalam pengendalian infeksi non-farmasi yang bertujuan untuk menghentikan atau memperlambat penyebaran penyakit menular. Tujuan utama kebijakan ini adalah tidak lain untuk mengurangi kemungkinan kontak fisik antara orang yang terinfeksi dan orang lain yang tidak terinfeksi sehingga dapat meminimalkan terjadinya penularan penyakit, virus, morbiditas, dan akibat buruk lainnya yang dapat berakibat pada kematian (Yunus dan Rezky, 2020). Sementara *social distancing* atau dapat diartikan pembatasan jarak sosial merupakan pembatasan sosial dengan menciptakan jarak antara diri sendiri dan orang lain untuk mencegah penularan penyakit tertentu (SCCPHD, 2022).

Stres ini lebih lanjut dapat menyebabkan masalah kesehatan (Kresna dan Ahyar, 2020), penurunan produktivitas (Faeni dkk., 2021), dan mungkin masih banyak lagi dampak-dampak negatif lainnya. Untuk itu, harus segera dicari solusinya. Dalam arti umum, stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum dalam menghadapi stressor (penyebab atau sumber stres) baik yang dapat dilihat secara fisik, maupun yang bersifat abstrak (Kaplan, 2004). Namun, jika diolah dengan baik, stres justru dapat meningkatkan produktivitas tanpa mempengaruhi kesehatan melalui manajemen stres (Musradinur, 2016).

Dalam hal ini, manajemen stres diperlukan untuk mengolah stres agar tidak berdampak bagi kesehatan dan produktivitas seseorang. Sebelum kita mampu memanajemen stres, perlu adanya kita mengetahui tentang apa-apa saja stressor yang menyebabkannya. Santi dkk. (2022) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa penerapan pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19 kurang berhasil terutama karena siswa merasakan kebosanan karena tidak adanya interaksi

langsung antara diri mereka dan teman-teman mereka, termasuk dengan guru mereka.

Fatmawati (2018) dalam penelitiannya lebih lanjut menyebutkan bahwa kebosanan menjadi pemicu utama kelelahan fisik dan kelelahan mental yang membuat seseorang malas untuk melakukan kegiatan apapun. Ketika pada titik jenuh ini, orang dipaksa untuk melakukan sesuatu, maka kemungkinan besar akan memicu stres kepada orang tersebut.

Stres akademik adalah suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu di mana stres akademik sebagai tegangan akibat terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh individu (Olejnik dan Holschuh, 2007). Namun, dalam penelitian Santi dkk. (2022) seperti yang disebutkan di atas, ditemukan fakta yang menarik yakni hanya dengan jumlah tugas yang bahkan tidak mencapai 20 % dari jumlah normal tugas yang diberikan di masa pembelajaran biasa, tanda-tanda kebosanan pada siswa terdeteksi yang merupakan gejala awal tanda-tanda munculnya stres.

Lantas apakah penurunan interaksi sosial akibat *physical distancing* dan *social distancing* juga mampu memicu stres? Penelitian ini bertujuan mengamati apakah jumlah pengurangan interaksi sosial oleh tiap individu di salah satu kelas di IAIN Sultan Amai Gorontalo berpengaruh pada tingkat stres mereka.

Penelitian ini diharapkan ke depannya dapat bermanfaat sebagai bahan rujukan untuk mengidentifikasi munculnya gejala stres akibat penurunan interaksi sosial akibat *physical distancing* dan *social distancing* pada masa-masa pembelajaran daring.

Dengan mengetahui asal-muasal munculnya, dapat dipikirkan rencana ke depannya agar bagaimana dengan penerapan pembelajaran daring yang menyebabkan berkurangnya interaksi sosial, tetap mampu memenuhi tujuan pembelajaran yang ada dengan mampunya kita menerapkan pola pembelajaran yang sesuai selama daring yang tidak memicu stres pelajar yang nantinya kita akan bahas pada artikel ini.

## B. Metode Penelitian

Dilakukan penelitian kepada 22 orang mahasiswa tentang penurunan jumlah interaksi sosial mereka perhari dan tingkat stres mereka kemudian ditentukan apakah kedua variabel tersebut memiliki hubungan ataukah tidak. Penelitian dilakukan secara semi-kuantitatif dengan menggunakan formula *pearson product moment*.

Penelitian dilakukan secara daring di mana mahasiswa diobservasi selama proses perkuliahan daring tersebut selama satu semester yakni tanggal 15 Maret –

4 Juni 2021. Penurunan interaksi sosial diamati melalui metode kuisioner, sementara tingkat stres diamati melalui wawancara, kuisioner, dan observasi melalui tugas kelas yang diberikan secara online.

Penurunan interaksi sosial ditentukan berdasarkan persentasi penurunan jumlah jam mereka melakukan interaksi sosial di pergaulan atau masyarakat, sedangkan tingkat stress ditentukan dari 3 aspek yakni keaktifan yang berupa intensitas mahasiswa dalam melakukan respon balik pada pembelajaran yang diberikan oleh dosen, kerajinan yang berupa kerapian tugas dan kesungguhan mahasiswa dalam menjawab soal-soal tugas yang diberikan, serta keseriusan yang dinilai dari rutinitas mahasiswa dalam mengulang kembali mata pelajaran yang diberikan oleh dosen yang bersangkutan melalui interview dengan orang tua atau dosen pengawas asrama mereka. Ketiga aspek ini kemudian masing-masing diberi skor 1 sampai dengan 10 berdasarkan semakin tingginya tingkat stres mahasiswa. Stres dideteksi dengan semakin mahasiswa mengabaikan ketiga aspek di atas.

Angka korelasi di mana penurunan interaksi sosial sebagai variabel bebas, sementara tingkat stres sebagai variabel terikatnya kemudian ditentukan. Berdasarkan angka korelasi tersebut, ditentukan apakah penurunan interaksi sosial akibat *physical distancing* dan *social distancing* mempengaruhi atau tidak mempengaruhi tingkat stres mahasiswa.

### C. Hasil dan Pembahasan

Stres adalah gejala alamiah pada manusia sebagai makhluk sosial yang sering berinteraksi dengan orang lain. Namun jika tidak dikontrol, maka akan menimbulkan berbagai penyakit dan penurunan produktivitas.

Stres pada dasarnya adalah alamiah yang mampu memberikan stimulus kepada otak kita untuk lebih produktif dalam bekerja. Namun, jika kadarnya terlalu tinggi, maka justru bisa merusak otak (Kupriyanov dan Zhdanov, 2014).

Gangguan emosional kerap terjadi terlebih pada masa remaja sebagai respon ketidaksesuaian harapan dengan keadaan yang terjadi di realita. Stimulus ini bisa saja dari hal-hal yang sangat remeh semisal tayangan televisi (Iskandar, 2020).

Bayani dan Sarwasih (2013) dalam penelitiannya mengatakan bahwa salah satu faktor utama penyebab stres pada remaja yaitu tuntutan akademis di mana pengaruh lingkungan memberikan dampak yang cukup berarti dalam hal ini. Situasi yang tidak kondusif akibat penerapan sistem pembelajaran daring yang menimbulkan *physical distancing* dan *social distancing* bisa menjadi salah satu penyebabnya. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data seperti yang tersaji pada tabel 1.

Tabel 1. Hubungan antara Penurunan Jumlah Interaksi Sosial Mahasiswa terhadap Tingkat Stresnya

| No. Sampel | Penurunan Jumlah Interaksi Sosial (%)<br>[x] | Tingkat Stres<br>[y] |
|------------|----------------------------------------------|----------------------|
| 1          | 13                                           | 3                    |
| 2          | 13                                           | 4                    |
| 3          | 36                                           | 4                    |
| 4          | 38                                           | 4                    |
| 5          | 43                                           | 4                    |
| 6          | 50                                           | 7                    |
| 7          | 50                                           | 7                    |
| 8          | 50                                           | 5                    |
| 9          | 50                                           | 7                    |
| 10         | 50                                           | 5                    |
| 11         | 50                                           | 5                    |
| 12         | 57                                           | 4                    |
| 13         | 57                                           | 5                    |
| 14         | 57                                           | 6                    |
| 15         | 71                                           | 5                    |
| 16         | 71                                           | 6                    |
| 17         | 83                                           | 10                   |
| 18         | 94                                           | 6                    |
| 19         | 94                                           | 9                    |
| 20         | 94                                           | 6                    |
| 21         | 94                                           | 8                    |
| 22         | 94                                           | 9                    |

Data ini kemudian dicari angka korelasinya dengan menggunakan rumus *pearson product momen* untuk menentukan apakah dengan semakin besarnya jumlah pengurangan interaksi sosial akibat *physical distancing* dan *social distancing*, maka tingkat stres seseorang juga apakah akan semakin besar.

Persentasi pengurangan interaksi sosial mahasiswa diketahui dengan meminta mahasiswa untuk menjawabnya secara jujur melalui pertanyaan kuisioner. Peneliti lebih memilih persentasi ketimbang nilai langsung adalah karena tiap-tiap orang pada dasarnya memiliki perbedaan pola sikap termasuk perbandingan antara jumlah interaksi mereka pada lingkungan sosial, keluarga, dan untuk memanfaatkan waktu mereka sendiri di rumah sehingga akan lebih efektif untuk diamati pengaruhnya dengan mengamati perubahan persentasinya ketimbang nilai langsungnya.

Tingkat stres mahasiswa diamati melalui 3 tahap. Pertama melalui wawancara untuk menanyakan secara jujur tentang kendala yang dialaminya karena tidak dapat melaksanakan perkuliahan secara normal. Di sini bukan dalam

hal apakah mahasiswa kesulitan atau tidak menggunakan teknologi informasi untuk menunjang perkuliahan online, tetapi lebih ke arah menanyakan kerinduan mereka untuk segera kembali berkuliahan normal seperti biasa. Wawancara juga dilakukan kepada orang tua mahasiswa atau dosen pengawas asrama mereka terkait keseriusan mereka belajar di rumah walaupun pada masa pembelajaran daring ini. Kedua, melalui kuisioner. Di bagian ini, mahasiswa diberikan 35 pertanyaan untuk mengukur tingkat stres mereka secara kuantitatif. Skor berkisar antara 0 – 140 poin. Ketiga adalah lewat observasi langsung. Di bagian ini, mahasiswa diamati tingkat stresnya melalui kerapian, kesungguhan, dan periode waktu mereka dalam mengumpulkan tugas, serta keseriusan mereka dalam memperhatikan perkuliahan dan melakukan timbal-balik.

Aspek penilaian didasarkan pada tiga aspek yakni keaktifan, kerajinan dan keseriusan mahasiswa yang diskoring dari 1 – 10.

Menurut Sugiyono (2015), nilai r kritis untuk data dengan jumlah 22 adalah 0,537. Data ini kemudian nantinya dibandingkan dengan r hitung untuk data di atas. Ada dua kesimpulan yang mungkin diperoleh dalam penelitian ini yakni ketika  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{kritis}}$ , maka benar bahwa penurunan interaksi sosial berpengaruh terhadap tingkat stres, tetapi jika  $r_{\text{hitung}} < r_{\text{kritis}}$ , maka penurunan interaksi sosial tidaklah berpengaruh terhadap tingkat stres.

Tabel 2. Angka Korelasi

| Penurunan Jumlah Interaksi Sosial (%) [x] | Tingkat Stres [y] | Xy  | $x^2$ | $y^2$ |
|-------------------------------------------|-------------------|-----|-------|-------|
| 13                                        | 3                 | 39  | 169   | 9     |
| 13                                        | 4                 | 52  | 169   | 16    |
| 36                                        | 4                 | 144 | 1296  | 16    |
| 38                                        | 4                 | 152 | 1444  | 16    |
| 43                                        | 4                 | 172 | 1849  | 16    |
| 50                                        | 7                 | 350 | 2500  | 49    |
| 50                                        | 7                 | 350 | 2500  | 49    |
| 50                                        | 5                 | 250 | 2500  | 25    |
| 50                                        | 7                 | 350 | 2500  | 49    |
| 50                                        | 5                 | 250 | 2500  | 25    |
| 50                                        | 5                 | 250 | 2500  | 25    |
| 57                                        | 4                 | 228 | 3249  | 16    |
| 57                                        | 5                 | 285 | 3249  | 25    |
| 57                                        | 6                 | 342 | 3249  | 36    |
| 71                                        | 5                 | 355 | 5041  | 25    |
| 71                                        | 6                 | 426 | 5041  | 36    |
| 83                                        | 10                | 830 | 6889  | 100   |
| 94                                        | 6                 | 564 | 8836  | 36    |

|                 |                |                  |                    |                  |
|-----------------|----------------|------------------|--------------------|------------------|
| 94              | 9              | 846              | 8836               | 81               |
| 94              | 6              | 564              | 8836               | 36               |
| 94              | 8              | 752              | 8836               | 64               |
| 94              | 9              | 846              | 8836               | 81               |
| $\sum x = 1309$ | $\sum y = 129$ | $\sum xy = 8397$ | $\sum x^2 = 90825$ | $\sum y^2 = 831$ |

$$\begin{aligned}
 r &= \frac{(n \sum xy) - (\sum x \sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}} \\
 &= \frac{(22.8397) - (1309.129)}{\sqrt{(22.90825) - 1309^2}((22.831) - 129^2)} \\
 &= \frac{184734 - 168861}{\sqrt{(1998150 - 1713481)(18282 - 16641)}} \\
 &= \frac{15873}{\sqrt{284669.1641}} = \frac{15873}{\sqrt{467141829}} = \frac{15873}{21613,4641} = 0,7344
 \end{aligned}$$

Ternyata nilai  $r$  hitung positif dan nilainya  $= 0,7344 > r$  kritis  $= 0,537$ , maka variabel  $x$  dan  $y$  terbukti memiliki korelasi yakni korelasi positif atau berbanding lurus (semakin besar nilai  $x$ , maka semakin besar pula nilai  $y$ ).

Dengan demikian, terbukti bahwa penurunan intensitas interaksi sosial berdampak secara berbanding lurus terhadap tingkat stres.

Namun, penelitian ini masih bersifat semi-kuantitatif karena dalam penentuan skor tingkat stres, peneliti masih menerapkan penilaian berdasarkan sudut pandang pribadi, tetapi tentunya dengan menerapkan objektifitas dan ketelitian di dalam melakukan penilaian tersebut.

Mahasiswa memang selalu dituntut untuk selalu siap dalam perubahan apapun. Namun, sebagai dosen, kita harus memiliki skill untuk mengarahkan dan membina mahasiswa tidak hanya secara fisik, tetapi juga dari segi mental agar dapat mengikuti alur perubahan zaman. Terkadang terdengar sepele, namun dalam laporan Suryasubrata (2000), stres mampu merusak masa depan pelajar jika tidak diberikan bimbingan dan support yang layak dari orang-orang di sekitarnya. Kecenderungan pelajar salah dalam memilih jalan, sebagian besar disebabkan oleh ketidakmampuan mereka dalam memanajemen stres dengan baik.

#### D. Simpulan

Penurunan intensitas interaksi sosial mahasiswa pada anggota kelas yang diamati berbanding lurus pada tingkat stres mereka. Namun, masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada subjek penelitian yang berbeda untuk mengetahui bahwa apakah konsep ini berlaku secara general atau dalam kondisi khusus saja.

## Daftar Rujukan

- Bayani dan Sarwasih (2013). Attachment dan Peer Group Coping Stress pada Siswa Kelas VII di SMP RSBI Al Azhar 8 Kemang Pratama. *Journal Soul* **6**. No. 1. Hal. 77 – 96.
- Faeni, D.P., Faeni, R.P., Hidayat, R.S., Oktaviani, R.F., dan Meidiyustiani R. (2021). Analisis Pengaruh *Social Distancing*, *Work from Home*, dan Aplikasi *Video Call* terhadap Produktivitas Organisasi: Studi Kasus pada Pemukiman di DKI Jakarta. *Studi Islam Manajemen dan Organisasi (SIMO)* **2**. No. 1. Hal. 11 – 18.
- Fatmawati (2018). Hubungan antara kejemuhan Belajar dengan Stres Akademik. *Psikoborneo* **6**. No. 4. Hal. 462 – 467.
- Iskandar, S. (2020). Pengaruh Perilaku Gemar Menonton Film Horor terhadap Gangguan Emosional Anak Menjelang Usia Baligh di SDN 11 Limboto. *Pembelajar: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran* **4**. No. 1. Hal. 41 – 49.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J., dan Grebb, J.A. (2004). *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry, Behavioral Science, Clinical Psychiatry* edisi ketujuh. Baltimore: William & Wilkins Publisher.
- Kresna, A. dan Ahyar J. (2020). Pengaruh *Physical Distancing* dan *Social Distancing* terhadap Kesehatan dalam Pendekatan Linguistik. *Jurnal Syntax Transformation* **4**. No. 1. Hal. 14 – 19.
- Kupriyanov, R. dan Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Science* **11**. No. 2. Hal. 179 – 185.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis* **23**. No. 2. Hal. 192 – 201.
- Musradinur (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi, *Jurnal Edukasi* **2**. No. 2. Hal. 183 – 200.
- Olejnik, S.N. dan Holschuh, J.P. (2007). *College Rules! How to Study, Survive, and Succeed in College*, edisi kedua. New York: Ten Speed press.
- Santi, N.N., Laila, A., Khan, R.I., Iswantiningtyas, V., dan Sahari, S. (2022). Analisis Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Keberlangsungan Pembelajaran Siswa di Sekolah Dasar Kabupaten Kediri. *Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam* **6**. No. 1. Hal. 123 – 131.
- SCCPHD (2020). Information about *Social Distancing*. *Situs Resmi University of Minnesota*.  
[https://www.cidrap.umn.edu/sites/default/files/public/php/185/185\\_fact\\_sheet\\_social\\_distancing\\_.pdf](https://www.cidrap.umn.edu/sites/default/files/public/php/185/185_fact_sheet_social_distancing_.pdf). Diakses 20 Januari 2022.
- Sugiyono (2015). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suryasubrata, S. (2000). *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*, edisi pertama. Cet. I. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Yunus, N.R. dan Rezky, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan *Lock Down* sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar'I* 7. No. 3. Hal. 227 – 238.