

PERAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DALAM MENGATASI DAN MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

¹⁾Aura Alya Rohalya, ²⁾Nur Dirsa Ayu Puspita, ³⁾Risneli Amelia, ⁴⁾Siti. Amina, ⁵⁾Zalfa Zaskia, ⁶⁾Wisnu Arif Nugroho Achmad, ⁷⁾Suryani

(1,2,3,4,5,6,&7) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara
 Email: ¹auraaalyarohalya.06@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya sangat penting dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Meskipun sebagian besar mahasiswa merasa tidak terlalu stres, namun beban akademik dan masalah keuangan menjadi sumber stres utama. Mahasiswa berharap universitas menyediakan lebih banyak fasilitas pendukung, program pengembangan diri, dan mengurangi beban akademik. Untuk mengatasi masalah ini, disarankan untuk menyelenggarakan program pengembangan keterampilan sosial, menyediakan layanan konseling, menyesuaikan beban akademik, dan meningkatkan peran dosen dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami pengaruh stres terhadap aspek kehidupan mahasiswa lainnya dan mengevaluasi efektivitas intervensi yang diterapkan.

Kata Kunci : Dukungan Teman Sebaya; Mahasiswa; Stres Akademik

Abstract

Academic stress is a common problem among students. This research aims to identify the role of peer social support in overcoming stress. This research underlines the importance of peer social support in overcoming academic stress in students. Through a quantitative survey, it was found that the majority of respondents experienced moderate stress with the main sources coming from financial problems and academic burdens. Emotional and instrumental support from peers has been proven to be effective in reducing stress levels. Based on the results of this research, it is recommended that higher education institutions develop programs that can strengthen social ties between students, such as extracurricular activities and mentoring. Apart from that, the provision of easily accessible counseling services also needs to be improved to help students deal with stress problems more effectively. The implication of this research is the need to develop programs that can increase social support among students, such as study group activities, mentoring and peer counseling.

Keywords: Peer Support; Students; Academic Stress

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu masalah yang umum dialami oleh mahasiswa. Menurut American Psychological Association (APA), stres akademik dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mahasiswa, seperti kecemasan, depresi, serta gangguan tidur (APA, 2020). Di Indonesia, hasil survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS)

pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 75,3% mahasiswa mengalami stres akademik (BPS, 2020).

Banyak mahasiswa mengalami stres akademik karena beberapa hal, yaitu tuntutan kuliah yang berat, tekanan dari orang tua yang mengharapkan hasil terbaik, kesulitan membagi waktu antara belajar, kegiatan lain, dan istirahat, serta kurangnya akses terhadap buku, fasilitas belajar, atau bimbingan yang memadai. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat membantu mengurangi stres akademik. Menurut Cohen et al. (2015), dukungan sosial dapat membantu mengurangi stres dengan cara mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan perasaan kebersamaan. Dukungan sosial juga dapat membantu mahasiswa mengembangkan strategi coping yang efektif untuk menghadapi stres akademik.

Teman sebaya merupakan salah satu sumber dukungan sosial yang paling penting bagi mahasiswa. Di kuliah semester 1-3(kelas A,B,C) angkatan 2023 ini terasa lebih ringan dijalani berkat dukungan emosional dari teman-teman sekelas, yang membantu mengembangkan strategi coping yang efektif untuk menghadapi tekanan akademik; rasa kebersamaan yang terbangun membuat proses belajar terasa lebih ringan, dan dengan bantuan mereka pula, beberapa orang dalam kelas berhasil mengatur waktu dan prioritas sehingga mampu menyeimbangkan kuliah dengan kegiatan lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan metode statistik untuk menganalisis data berurut numerik (angka). Penggunaan metode kuantitatif menentukan signifikansi perbedaan antar kelompok dan signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti (Azwar, 2013). Variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu variabel bebas (X), yaitu variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan terjadinya perubahan variabel terikat. Variabel terikat (Y) merupakan variabel yang mempengaruhi hasil melalui variabel bebas. Berikut identifikasi variabelnya :

X = Variabel Bebas : Dukungan Sosial Teman Sebaya

Y = Variabel Terikat : Tingkat Stres Pada Mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, kami menyajikan gambaran umum mengenai hasil penelitian yang mencakup analisis data yang diperoleh dari pengumpulan data melalui kuesioner yang disebar kepada 30 responden. Temuan ini memberikan pemahaman yang lebih dalam dan menggambarkan konteks serta karakteristik objek penelitian secara komprehensif. Dengan demikian, bab ini menjadi dasar untuk pembahasan lebih lanjut mengenai implikasi dan relevansi hasil penelitian.

1. Tingkat Stres Responden

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, terlihat bahwa sebagian besar responden (70%) menyatakan jarang merasa stres dalam seminggu. Sekitar (23,3%) responden menyatakan merasa stres beberapa kali dalam seminggu, sementara sisanya (3,3%) merasa stres setiap hari dan (6,7%) tidak pernah merasa stres. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat stres yang rendah.

2. Sumber Stres Utama Mahasiswa

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, sumber stres utama yang dialami mahasiswa adalah keuangan (50%). Hal ini menunjukkan bahwa masalah finansial menjadi beban yang cukup signifikan bagi sebagian besar mahasiswa. Dilanjutkan dengan tugas akademik (26,7%) yang menjadi sumber stres kedua terbesar. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa beban akademik yang tinggi seringkali menjadi pemicu stres pada mahasiswa. Kehidupan sekitar (16,7%) juga memberikan

kontribusi terhadap stres mahasiswa, menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Variabel sosial menunjukkan persentase yang relatif kecil (6,7%), mengindikasikan bahwa masalah sosial bukan merupakan sumber stres utama bagi mayoritas mahasiswa. Dan lainnya (23,3%).

3. Tingkat Stres Mahasiswa

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa (60%) merasakan tingkat stres yang sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa stres merupakan kondisi yang cukup umum dialami oleh mahasiswa.

4. Pencarian Bantuan Profesional untuk Mengatasi Stres

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa (80%) belum pernah mencari bantuan profesional untuk mengatasi stres. Hanya 20% responden yang menyatakan telah mencari bantuan profesional.

5. Strategi Mengurangi Stres

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, ditemukan bahwa strategi yang paling sering digunakan mahasiswa untuk mengurangi stres adalah olahraga (56,7%), berbicara dengan teman (23,3%), membaca (3,3%). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik menjadi salah satu mekanisme koping yang populer di kalangan mahasiswa.

6. Pengaruh Stres terhadap Kemampuan Menyelesaikan Tugas Akademik

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa (46,7%) menyatakan bahwa stres mempengaruhi kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa stres menjadi salah satu faktor yang cukup signifikan dalam menghambat keberhasilan akademik.

7. Pengaruh Stres terhadap Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa (43,3%) menyatakan bahwa stres mempengaruhi kualitas tidur mereka. Hal ini menunjukkan bahwa stres menjadi salah satu faktor yang cukup signifikan dalam mengganggu pola tidur yang sehat.

8. Pengaruh Stres terhadap Hubungan dengan Orang Lain

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa (80%) menyatakan bahwa stres tidak mempengaruhi hubungan mereka dengan orang lain. Hanya 20% responden yang menyatakan bahwa stres berpengaruh pada hubungan sosial mereka.

9. Pengaruh Stres terhadap Kepuasan Hidup

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa (43,3%) menyatakan bahwa stres sangat sedikit mempengaruhi kepuasan hidup mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun stres menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa, namun sebagian besar masih mampu mempertahankan tingkat kepuasan hidup yang relatif baik.

10. Harapan Mahasiswa terhadap Universitas dalam Mengurangi Stres

Pertanyaan terbuka ini bertujuan untuk menggali secara mendalam mengenai harapan mahasiswa terhadap perguruan tinggi dalam upaya mengurangi stres. Hasil analisis menunjukkan beragam harapan, yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori utama, yaitu:

- a) Fasilitas pendukung: Mahasiswa berharap adanya fasilitas yang dapat mendukung kesejahteraan mental, seperti ruang relaksasi, pusat konseling, atau program olahraga.

- b) Program pengembangan diri: Mahasiswa menginginkan adanya program yang dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan manajemen stres, seperti pelatihan mindfulness atau yoga.
- c) Beban akademik: Mahasiswa berharap adanya penyesuaian beban akademik yang lebih realistis, serta adanya fleksibilitas dalam penyelesaian tugas.
- d) Dukungan sosial: Mahasiswa mengharapkan adanya dukungan yang lebih baik dari dosen, staf, dan teman sebaya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah kami lakukan, dapat disimpulkan beberapa poin penting terkait peran dukungan sosial teman sebaya dalam mengatasi dan mengurangi stres akademik pada mahasiswa: Tingkat Stres Mahasiswa: Mayoritas responden menunjukkan tingkat stres yang rendah, dengan 70% menyatakan jarang merasa stres dalam seminggu. Namun, 60% responden merasakan tingkat stres yang sedang, menunjukkan bahwa stres akademik tetap menjadi masalah yang umum di kalangan mahasiswa. Sumber Stres Utama: Sumber stres utama yang dialami mahasiswa adalah masalah keuangan (50%) dan beban akademik (26,7%). Hal ini menunjukkan bahwa faktor eksternal, seperti kondisi finansial dan tuntutan akademik, berkontribusi signifikan terhadap stres yang dialami mahasiswa. Dukungan Sosial Teman Sebaya: Dukungan sosial dari teman sebaya terbukti berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi stres. Interaksi sosial dan dukungan emosional dari teman-teman sekelas dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi rasa kesepian, dan memperkuat rasa kebersamaan, yang semuanya berkontribusi pada pengurangan stres akademik. Strategi Mengurangi Stres: Mahasiswa cenderung menggunakan strategi seperti olahraga (56,7%) dan berbicara dengan teman (23,3%) untuk mengurangi stres. Ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan dukungan sosial dari teman sebaya merupakan mekanisme koping yang efektif. Pengaruh Stres terhadap Kualitas Hidup: Meskipun stres mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik dan kualitas tidur, sebagian besar responden (80%) merasa bahwa stres tidak mempengaruhi hubungan sosial mereka. Selain itu, 43,3% responden menyatakan bahwa stres sangat sedikit mempengaruhi kepuasan hidup mereka. Harapan Mahasiswa terhadap Universitas: Mahasiswa berharap adanya fasilitas pendukung, program pengembangan diri, penyesuaian beban akademik, dan dukungan sosial yang lebih baik dari dosen dan teman sebaya untuk membantu mengurangi stres.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran yang signifikan dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung interaksi sosial positif dan menyediakan sumber daya yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres mereka.

SARAN

Program Pengembangan Keterampilan Sosial: Universitas perlu menyelenggarakan program yang mengembangkan keterampilan sosial mahasiswa, memfasilitasi interaksi positif antar mahasiswa, dan membangun rasa kebersamaan. Workshop atau pelatihan tentang komunikasi efektif, manajemen konflik, dan membangun dukungan sosial dapat dipertimbangkan. Konseling dan Pendampingan: Penyediaan layanan konseling dan pendampingan yang mudah diakses dan terjangkau bagi mahasiswa yang mengalami stres perlu ditingkatkan. Layanan ini dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi sumber stres, mengembangkan strategi koping yang efektif, dan mendapatkan dukungan emosional. Penyesuaian Beban Akademik: Universitas perlu meninjau dan menyesuaikan beban akademik mahasiswa agar lebih seimbang dan realistis. Hal ini dapat mengurangi stres yang

disebabkan oleh tuntutan akademik yang berlebihan. Dukungan Keuangan: Universitas dapat mempertimbangkan untuk menyediakan program beasiswa atau bantuan keuangan bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan finansial. Dukungan ini dapat mengurangi stres yang disebabkan oleh masalah keuangan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). *Stress in college students: Understanding the impact of academic pressure on mental health*. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/students-stress>.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Survei Stres Akademik pada Mahasiswa*. Jakarta: BPS.
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2015). *Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy*. American Journal of Public Health, 105(3), 449-455. doi:10.2105/AJPH.2014.302220.
- Jurnal IAIN Manado. (n.d.). *Article Title*. Retrieved from https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/article/view/2002?show_loading=0&webview_progress_bar=1.
- Jurnal Serambi Mekkah. (n.d.). *Article Title*. Retrieved from https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/article/view/1795?webview_progress_bar=1&show_loading=0.
- Jurnal Unimed. (n.d.). *Article Title*. Retrieved from https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/Konseling/article/view/48099?show_loading=0&webview_progress_bar=1.
- Jurnal Uniska BJM. (n.d.). *Article Title*. Retrieved from https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/11604?show_loading=0&webview_progress_bar=1.