

HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PSKPS FK ULM ANGKATAN 2019

Aisya Najiha¹, Siti Khairiah², Meitria Syahadatina Noor³, Noorsifa², Fujiati⁴

¹Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

²Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, RSUD Ulin, Banjarmasin, Indonesia

³Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

⁴Departemen Biokimia dan Biomolekuler, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Email Korespondensi: aisyanajiha311@gmail.com

Abstract: *Stress is the ability to adapt, which, if not handled, will lead to destructive behavior or psychiatric disorders. Risk factors that can affect stress include peer support. Peer support is a helping assistance based on certain principles that involve aspects including information, attention, and assistance with tools that a person gets through interaction with the environment so that they can help someone solve their problems. This study aimed to explain the relationship between peer support and stress levels in the PSKPS FK ULM students of 2019. This research was conducted using a cross-sectional design on 60 students with a simple random sampling technique. The study showed that as many as 44 people (73%) who received moderate peer support experienced moderate stress. The relationship between peer support and stress levels has a p-value of 0.726 ($p > 0.05$). These results can be concluded that there is no relationship between peer support and stress levels in the PSKPS FK ULM students of 2019.*

Keywords: *stress level, peer support,*

Abstrak: **Stres adalah kemampuan dalam menyesuaikan diri yang jika tidak dapat menangani akan menyebabkan perilaku yang tidak baik atau gangguan kejiwaan.** Faktor risiko yang dapat mempengaruhi stres diantaranya adalah dukungan teman sebaya. Dukungan teman sebaya adalah pertolongan yang melibatkan aspek termasuk informasi, perhatian, dan dukungan bantuan dengan alat yang didapat seseorang melalui interaksi dengan sekitar sehingga dapat memberikan pertolongan dalam menangani masalahnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa PSKPS FK ULM angkatan 2019. Metode penelitian ini dilakukan dengan rancangan *cross sectional* pada 60 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 44 orang (73%) yang mendapat dukungan teman sebaya sedang yang mengalami stres sedang. Hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres memiliki *p value* sebesar 0,726 ($p > 0,05$). Hasil yang didapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa PSKPS FK ULM angkatan 2019.

Kata kunci : tingkat Stres, dukungan teman sebaya

PENDAHULUAN

Stres adalah kemampuan dalam menyesuaikan diri yang jika tidak dapat menangani akan menyebabkan perilaku yang tidak baik atau gangguan kejiwaan.¹ Stres dapat disebabkan oleh tuntutan yang tidak terkendali pada situasi fisik, lingkungan, dan sosial.² Istilah stres sering digunakan dengan pengalaman hidup atau peristiwa hidup yang negatif dan dapat menyebabkan masalah kesehatan.³ Indonesia sebanyak 1,33 juta penduduk mengalami stres dengan prevalensi mencapai 14%. Dengan tingkat stres akut 1-3% dan tingkat stres berat 7-10%.⁴ Stres dapat terjadi pada siapa saja, termasuk mahasiswa yaitu remaja yang berusia 18-25 tahun.⁵ Mahasiswa adalah status seseorang yang mengikuti program studi tertentu pada suatu perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta. Skripsi pada mahasiswa tingkat akhir merupakan tugas yang berat. Adapun hal-hal yang dapat menghambat skripsi seperti kesulitan mencari judul, mencari referensi, sulit bertemu dosen pembimbing dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres.^{6,7}

Dampak yang ditimbulkan dari stres adalah dapat menyebabkan timbulnya rasa cemas, perasaan khawatir, frustrasi, tidak percaya diri, gangguan memori, gangguan konsentrasi, memicu perilaku yang tidak baik, kemampuan menyelesaikan masalah yang menurun, dan menurunkan kemampuan akademik.² Tingginya stres dapat terjadi karena tuntutan akademik, keuangan dan sosial yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya.⁸ Stres dapat menimbulkan berbagai macam gejala seperti gejala yang berupa perubahan nafsu makan, gelisah, gangguan tidur, mudah marah, cemas, kurang bersemangat, perubahan suasana hati, konsentrasi berkurang, peningkatan pemikiran negatif, dan lelah terus-menerus.^{1,7}

Faktor risiko yang dapat mempengaruhi stres diantaranya adalah dukungan teman

sebayu, jenis kelamin dan dukungan keluarga. Faktor risiko yang terjadi pada mahasiswa dapat menimbulkan seseorang mengalami gangguan mental dan penyakit fisik. Stres yang bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian bagi mahasiswa.⁶ Dukungan teman sebaya adalah pertolongan yang melibatkan aspek termasuk informasi, perhatian, dan dukungan bantuan dengan alat yang didapat seseorang melalui interaksi dengan sekitar sehingga dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan masalahnya.⁹

Dukungan teman sebaya memiliki manfaat besar untuk seseorang, dukungan yang didapat tidak hanya dukungan moral, akan tetapi juga dukungan emosional dan material.⁹ Dukungan teman sebaya mengarah pada kenyamanan, penghargaan, perhatian dan bantuan dari satu orang ke orang lain. Seseorang yang mendapat dukungan teman sebaya merasa bahwa mereka dihargai dan dicintai¹⁰ Tingginya dukungan teman sebaya yang didapat saat pengerjaan skripsi maka tingkat stresnya akan semakin turun.⁶

Menurut M. Fauzan Faqih dukungan teman sebaya yang didapat tinggi maka semakin rendah stresnya. Seseorang yang mendapatkan dukungan teman sebaya tidak mengabaikan stres karena mereka tahu bahwa akan menerima bantuan dari orang lain.¹¹ Menurut Yoga P.D dukungan teman sebaya memiliki dampak positif pada mahasiswa. Mahasiswa yang mempunyai dukungan teman sebaya yang bagus sebanyak 42,4% mengalami stres ringan, sedangkan mahasiswa yang memiliki teman kurang baik sebanyak 17,1% mengalami stres berlebih. Mahasiswa yang mendapat dukungan teman akan susah mengalami stres karena dirinya merasa dicintai, diperhatikan, merasa percaya diri dalam kehidupannya dan meningkatkan harga dirinya. Mahasiswa yang memiliki yang rasa percaya diri yang tinggi dan memiliki percaya bahwa dirinya dapat membuat hal-hal baik.⁵

Menurut Qonita Rohmah semakin tinggi

dukungan teman maka dirasakan. Dukungan teman memiliki pengaruh pada kesehatan, dukungan yang didapat membuat kualitas hidup menjadi lebih baik. Pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki dampak yaitu mengurangi stres pada saat pengerjaan skripsi.¹²

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan di atas dan penelitian sebelumnya, peneliti akan melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan teman dengan tingkat stres pada mahasiswa PSKPS FK ULM angkatan 2019.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian dengan metode observasional analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional* untuk mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa PSKPS FK ULM angkatan 2019.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa PSKPS FK ULM angkatan 2019. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa perempuan PSKPS FK ULM angkatan 2019 berjumlah 60 orang. Pada penelitian subjek diambil dengan teknik *simple random sampling* yang

dihitung menggunakan rumus slovin.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuisisioner *Perceived Stress Scales* untuk mengukur tingkat stres dan kuisisioner dukungan teman sebaya menggunakan skala likert.

Data dalam penelitian akan dilakukan dengan cara analisis univariat dan bivariat Untuk melihat hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres akan dilakukan uji *chi-square* dengan tabel 3x3.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengenai hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa PSKPS FK ULM angkatan 2019 yang dilaksanakan pada bulan November 2022. Sampel yang digunakan yaitu sebanyak 60 mahasiswa dipilih menggunakan metode *simple random sampling* yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dilakukan pengambilan secara *online* dengan membagikan formulir penelitian berupa *google form* kepada subjek penelitian.

Tabel 1 Karakteristik Responden Penelitian tentang Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Angkatan 2019

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
20 tahun	9	15%
21 tahun	39	65%
22 tahun	10	17%
23 tahun	2	3%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel dari 60 mahasiswa angkatan 2019 yang menjadi subjek penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 9 orang (15%) berusia 20 tahun, 39 orang (65%) berusia 21 tahun., 10 orang (17%) berusia 22 tahun, dan 2 orang (3%) berusia 23 tahun.

Berdasarkan hasil karakteristik penelitian menunjukkan bahwa mayoritas

mahasiswa yang mengalami stres dan mendapat dukungan teman sebaya berusia 21 tahun yaitu sebanyak 39 orang (65%). Pada usia ini merupakan masa dewasa awal yang dimana mahasiswa mengalami stres karena adanya faktor internal seperti tidak dapat memahami dan menyelesaikan masalah dengan baik dan faktor eksternal seperti terjadi karena adanya permasalahan dari

lingkungan ataupun keluarga.² Pada penelitian Roza M et al (2022) usia dewasa awal yaitu 18- 25 tahun yang dimana pada usia ini mahasiswa sering terjadi stres yang

disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal yang dialami seperti saat mahasiswa sedang mengerjakan tugas akhir.¹³

Tabel 2 Deskripsi Variabel Penelitian Tingkat Stres pada Mahasiswa PSKPS FKULM Angkatan 2019

No	Tingkat Stres	Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	Ringan	3	5%
2.	Sedang	51	85%
3.	Berat	6	10%
Total		60	100%

Data yang didapat menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres sedang sebanyak 51 orang (85%).

Stres terjadi karena adanya permasalahan dalam sosial, kesulitan mengatur waktu, kesulitan keuangan, sakit yang berlangsung dalam beberapa hari,

tugas yang menumpuk, tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, dan adanya tekanan dari orang sekitar.¹¹ Pada penelitian M. Rafi et al (2021) stres sedang yang dialami disebabkan karena sulitnya beristirahat, sedang sakit, sedang ada perselisihan adanya tekanan dan sedang putus asa.¹⁴

Tabel 3 Deskripsi Dukungan Teman Sebaya pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Angkatan 2019

No	Dukungan Teman Sebaya	Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	Tinggi	7	12%
2.	Sedang	52	86%
3.	Rendah	1	2%
Total		60	100%

Data yang didapat menunjukkan bahwa responden yang mendapat dukungan teman sebaya sedang 52 orang (86%). Dukungan yang didapat memiliki manfaat dapat meningkatkan cara seseorang dalam menangani masalah yang sedang dihadapi. Dukungan teman sebaya dapat membuat mahasiswa yang mendapat dukungan merasa

yakin dengan orang lain yang dapat dipercaya dalam membantunya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.¹¹ Pada penelitian Asri S et al (2021) dukungan teman sebaya yang didapat membuat seseorang merasa lebih mudah dalam menangani masalah yang sedang dihadapi dan merasa mampu untuk mengatasi stres yang sedang dirasakan.¹⁵

Tabel 4 Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Angkatan 2019

Dukungan Teman Sebaya	Tingkat Stress						P value
	n	%	n	%	n	%	
Tinggi	0	%	6	10%	1	2%	0,948
Sedang	3	5%	44	73%	5	8%	
Rendah	0	%	1	2%	0	0%	
Total	3	5%	51	85%	6	10%	

Uji Statistik *Chi-square* yang dilakukan menunjukkan bahwa variabel dukungan teman sebaya dilihat pada nilai *p value*

sebesar 0,948 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres.

Berdasarkan dari hasil analisis bivariat sebanyak 44 orang (73%) yang mendapat dukungan teman sebaya sedang yang mengalami stres sedang. Adapun 1 orang (2%) yang mendapat dukungan teman rendah yang mengalami stres sedang, ada 1 orang (2%) yang mendapat dukungan teman tinggi yang mengalami stres berat, ada 6 orang (10%) yang mendapat dukungan teman tinggi yang mengalami stres sedang, dan 5 orang (8%) yang mendapat dukungan teman sedang yang mengalami stres berat.

Dukungan teman sebaya yang didapat tidak mempengaruhi tingkat stres karena setiap orang memiliki durasi yang tidak sama dalam sehari saat kontak bersama teman-temannya. Dukungan teman sebaya juga dapat dipengaruhi jika seseorang memiliki gangguan skizoid yaitu saat seseorang memiliki kepribadian yang memisahkan diri dari pergaulan. Orang yang memiliki gangguan ini sulit dalam memberikan respon dan tidak dapat berinteraksi dengan orang lain.¹⁶

Seseorang yang mempunyai perilaku yang kurang dalam menyesuaikan diri dengan sekitar juga dapat menjadi pemicu kurangnya dukungan yang didapat.⁶ Pada saat seseorang membiarkan orang lain tidak mengetahui ketika membutuhkan bantuan atau saat ada masalah, saat seseorang tidak terlalu akrab satu sama lain atau sedang memiliki hubungan yang kurang baik dengan teman dan juga saat sedang stres seseorang akan melakukan *coping stress* untuk mengatasi stres tersebut sehingga stres dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.^{12,17}

Faktor lain yang dapat menurunkan stres karena adanya dukungan lain yang didapat seperti dukungan keluarga, motivasi, bagaimana cara mengendalikan diri, dan daya tahan stres. Dukungan keluarga merupakan dukungan penting pada saat seseorang berada dalam lingkungan yang lebih besar yang dapat membuat seseorang merasa aman

dalam melakukan pekerjaan, meningkatkan kepercayaan diri, dan merupakan strategi *coping*.⁶ Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi. Kecerdasan emosional dapat membantu dalam mengendalikan diri dan menyelesaikan masalah yang dihadapi, saat seseorang memiliki motivasi masalah dapat mengendalikan diri dan dapat dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.¹⁸

Coping stress merupakan usaha perubahan perilaku yang dilalui seseorang untuk mengelola tuntutan yang dihadapi saat stres.¹⁹ Pada penelitian Rika Rihartini (2021) dukungan teman sebaya yang didapat belum tentu dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialami karena seseorang mungkin lebih mengandalkan kemampuan dirinya sendiri dibandingkan dengan bantuan dari teman untuk menurunkan stresnya.²⁰

Hasil yang didapat juga sejalan dengan penelitian Aulia P et al (2022) tidak terdapat adanya hubungan dukungan teman sebaya dengan stres.²¹ Penelitian lain yang dilakukan oleh M. Rafi et al (2021) tidak ada hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini dapat dilihat bahwa dukungan teman sebaya bukan salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi tingkat stres yang dirasakan mahasiswa. Penyebab lain yaitu kondisi ekonomi, fisik, dan *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa.¹⁴

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak meneliti faktor-faktor yang lain seperti dukungan keluarga, bagaimana daya tahan seseorang terhadap stres, motivasi yang dapat mempengaruhi stres, kecerdasan emosional, dan *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa.

PENUTUP

Berdasarkan analisis data hasil dari penelitian yang telah dilakukan hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa PSKPS FK ULM angkatan 2019 dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa PSKPS FK ULM angkatan 2019.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maramis WF, Maramis AA. Catatan ilmu kedokteran jiwa. edisi kedua. Surabaya; 2009
2. Ambarwati, PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa. J Keperawatan. 2017;5(1):40-47
3. Rosiek A, Rosiek-Kryszewska A, Leksowski Ł, Leksowski K. Chronic stress and suicidal thinking among medical students. Int J Environ Res Public Health. 2016;13(2):1-16
4. Andriati R, Indah FPS, Yunita R. Determinan adversity quotient dan kemampuan berpikir kritis dengan stres pada mahasiswa yang sudah bekerja. Edu Masda J. 2020;4(2):145- 154
5. Kountul YP, Kolibu FK, Korompis GEC. Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Kesehatan Masyarakat. 2018;7(5):1-7
6. Daawi MM, Nisa WI. Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Psikodinamika J Literasi Psikol. 2021;1(1):67-75.
7. Gamayanti W, Mahardianisa M, Syaifei I. Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Psychomatic J Ilm Psikol. 2018;5(1):115-130.
8. Abdel Wahed WY, Hassan SK. Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. Alexandria J Med. 2017;53(1):77-84
9. Rahmawan RF, Selviana. Hubungan adversity quotient dan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. Jurnal IKRA-ITH Humaniora. 2021;5(1):67-75
10. Putri DTA, Rusli D. Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi remaja Pesantren Modern Nurul Ikhlas. J Ris Psikol. 2020;1:1-12.
11. Faqih MF. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. [skripsi]. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang; 2020.
12. Rohmah Q. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang. [skripsi]. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang; 2017
13. Misalia R, Zukhra RM, Nauli FA. Hubungan dukungan teman sebaya dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi pada masa pandemi. *Community of publishing in nursing*. 2022;10(3): 266-272
14. Rahadiansyah MR, Chusairi A. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Bul Ris Psikol dan Kesehatan Mental. 2021;1(2):1290-1297.
15. Setiowati, A. Suib. Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres di STIKES Surya Global Yogyakarta. J Kes Poltekes Kemenkes RI Pangkalpinang. 2021;9(1):1-6
16. Ripli, M. Mengenal gangguan kepribadian serta penanganannya. Al-Takziah. 2015;7(2): 58-70
17. Sutjiato M, Kandou GD, Tucunan AAT. Faktor-faktor internal dan eksternal

- dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*. 2015;5(1):30-42.
18. Nugroho BA, Seotjiningsih CH, Setiawan A. Dukungan sosial orangtua, dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional sebagai prediktor stres akademis siswa SMK Negeri 1 Kedung. *J Il Psikol*. 2019;10(2):140-145.
 19. Meiriana A. Hubungan antara coping stress dan dukungan sosial motivasi belajar pada remaja yang orang tuanya bercerai. *Psikoborneo*. 2016;4(2):240-247.
 20. Rihartini R. Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri di Pesantren As-Sa'adah Terboyo Semarang. *Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula*. 2021;22-29
 21. Tari APL, Nastiti D. Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres saat pandemi covid-19 pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan semester 3 di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Academia Open*. 2022;6: 1-12.

