



**HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA DI SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh :

ANDINA PUTRI HIDAYAH

30902200035

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
PRODI S1 ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025



**HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA DI SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh :

ANDINA PUTRI HIDAYAH

30902200035

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
PRODI S1 ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa Tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Mengetahui,
Wakil Dekan I



Dr. Hj. Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. Mat
NUPTK. 9941753654230092

Semarang, 20 Januari 2026
Peneliti,



Andina Putri Hidayah
30902200035

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT
STRESS PADA MAHASISWA DI SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Andina Putri Hidayah

NIM : 30902200035

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:

Pembimbing I

Tanggal: 28 November 2025



Dr. Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep.,Sp.Kep.J.

NUPTK. 0146755656230133

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT
STRESS PADA MAHASISWA DI SEMARANG**

Disusun oleh:

Nama : Andina Putri Hidayah

NIM : 30902200035

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 13 Januari 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Wigyo Susanto, M.Kep.
NUPTK. 6061761662130163

Penguji II,

Dr. Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep., Sp.Kep.J.
NUPTK. 0146755656230133

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan



Dr. Iwan Ardian, S.KM., S. Kep., M. Kep.
NUPTK. 1154752653130093

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, November 2025**

ABSTRAK

Andina Putri Hidayah

HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA DI SEMARANG

68 hal + 6 Tabel + 7 Lampiran

Latar Belakang: Mahasiswa kerap mengalami tekanan akademik dan sosial yang dapat memicu stres dan berdampak negatif pada kesehatan mental maupun prestasi belajar. Dukungan teman sebaya berperan penting sebagai sumber bantuan emosional dan sosial yang membantu mahasiswa beradaptasi serta mengelola tekanan perkuliahan.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dan tingkat stres pada mahasiswa.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah populasi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Angkatan 2023 yang berjumlah 173 Mahasiswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *teknik Simple Random Sampling* sehingga besar sampel yang digunakan dengan rumus slovin sebesar 121 responden. Uji bivariat menggunakan *Spearman Rank Correlation*.

Hasil: Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = -0,338 dan nilai signifikansi (p-value) = 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa di Semarang. Nilai r negatif (-0,338) menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat negatif, artinya semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima mahasiswa, maka tingkat stres yang dialaminya cenderung semakin rendah.

Simpulan: Terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan Tingkat stres.

Kata kunci: Dukungan Teman sebaya, Tingkat Stres, Mahasiswa.

Daftar Pustaka: 68 (2020-2025)

**BACHELOR OF SCIENCE IN NURSING
FACULTY OF NURSING SCIENCE**

SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Undergraduate Thesis, November 2025

ABSTRACT

Andina Putri Hidayah

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PEER SUPPORT AND STRES LEVELS AMONG
UNIVERSITY STUDENTS IN SEMARANG**

68 pages + 6 Tables + 7 Appendices

Background: *College students often face academic and social pressures that can trigger stress and negatively affect their mental health and academic performance. Peer support plays an important role as a source of emotional and social assistance, helping students adapt and manage the demands of university life. Therefore.*

Aims: *This study was conducted to examine the relationship between peer support and stress levels among college students.*

Method: *This study employed a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 173 students from the Faculty of Nursing, Sultan Agung Islamic University Semarang, Class of 2023. The sample was selected using the Simple Random Sampling technique, resulting in 121 respondents as calculated by the Slovin formula. Data were analyzed using the Spearman Rank Correlation test.*

Result: *The statistical analysis using the Spearman Rank test obtained a correlation coefficient (r) = -0.338 and a significance value (p) = 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate a statistically significant relationship between peer support and stress levels among students in Semarang. The negative correlation value (-0.338) shows an inverse relationship, meaning that the higher the peer support received by students, the lower their level of stress tends to be..*

Conclusion: *There is a significant relationship between peer support and stress levels among university students.*

Keywords: *Peer Support, Stress Level, University Students*

Bibliographies: 68 (2020-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayat-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul **“Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Semarang”** dengan sebaik-baiknya. Shalawat serta salam senantiasa saya curahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Dalam penyusunan penelitian skripsi ini, penulis menyadari dengan penuh bahwa penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Gunarto S.H. M.Hum. Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian,SKM, S.Kep., M.Kep. Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyarningsih, M.Kep. Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Dr. Ns. Hj. Dwi Happy Rochmawati, M.Kep.,Sp.Kep.J. Pembimbing saya yang telah sabar serta meluangkan banyak waktu dan tenaganya dalam memberikan bimbingan serta arahan dan juga ilmu yang bermanfaat, serta memberikan pelajaran untuk saya tentang sebuah arti usaha, pengorbanan, ikhlas, tawakal dan kesabaran yang pasti akan membuahkan hasil yang indah di akhir penyusunan penelitian ini.
5. Ns. Wigyo Susanto, M.Kep, dosen penguji pada sidang skripsi.

6. Kedua Orang Tua, cinta pertama dan pintu surgaku, Bapak Dasar dan Ibu Titik Kriswati, Orang hebat yang selalu menjadi penyemangat penulis dan sebagai sandaran terkuat. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi, Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, Terimakasih untuk doa dan dukungannya sehingga penulis bisa berada di titik ini. Terimakasih sudah selalu sehat, doaku untuk bapak dan ibu semoga kalian berdua bisa selalu menemani langkah kecilku untuk menuju kesuksesan.
7. Saudara kandungku, Nanda Nugroho yang selalu memberikan doa, dukungan serta motivasi kepada adik kecilku ini.
8. Sahabat-sahabat saya Galuh Amelia, Dea Fitri, Eva Nur Aini, Apriliya Intan S.U, Emadany W.R. Terimakasih telah memberikan motivasi, dukungan serta semangat kepada penulis dan selalu setia mendengarkan keluh kesah penulis.
9. Andina Putri Hidayah, diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai dititik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. *God thank you for being me independent women, I know there are more great ones but i'm proud of this achievement.*
10. Teman-teman departemen jiwa yang selalu mengingatkan dan memberi dukungan untuk berjuang bersama.

11. Teman-teman S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Angkatan 2022

Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

12. Dan semua yang terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk hasil yang lebih baik.

Semarang, 08 Juni 2025

Penulis

Andina Putri Hidayah
NIM. 30902200035



DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Bagi Responden.....	7
2. Bagi Institusi Pendidikan	7
3. Bagi Peneliti	7
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Dukungan Teman Sebaya	8
1. Definisi Dukungan Teman Sebaya	8
2. Aspek-Aspek Dukungan Teman Sebaya	9
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Teman Sebaya	11
4. Karakteristik Kelompok Dukungan Sosial Teman Sebaya	12
5. Indikator Dukungan Sosial Teman Sebaya	13
B. Stres	13
1. Definisi Stres	13
2. Penyebab Stres	15
3. Tingkat Stres.....	18
4. Alat Ukur Stres.....	19
5. Dampak Stres	19
6. Jenis-jenis Stres	20
C. Kerangka Teori	21
D. Hipotesis.....	21
BAB III	23
METODOLOGI PENELITIAN.....	23
A. Kerangka Konsep	23
B. Variabel Penelitian.....	23
1. Variabel Independen.....	23

2. Variabel Dependen	24
C. Desain Penelitian	24
D. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel	25
3. Tehnik Pengambilan Sampel	26
E. Waktu dan Tempat Penelitian	27
F. Definisi Operasional	27
G. Instrumen/ Alat Pengumpulan Data	28
H. Metode Pengumpulan Data	31
1. Data Primer	31
2. Data Sekunder	32
I. Rencana Analisis Data	33
1. Pengelolaan Data	33
2. Analisis Data	34
J. Etika Penelitian	35
1. <i>Consent</i> (lembar persetujuan)	35
2. <i>Anonimity</i> (tanpa nama)	35
3. <i>Confidentiality</i> (kerahasiaan)	35
4. <i>Beneficience</i> (manfaat)	35
5. <i>Nonmaleficience</i> (keamanan)	36
6. <i>Veracity</i> (Kejujuran)	36
7. <i>Justice</i> (Keadilan)	36
BAB IV	37
HASIL PENELITIAN	37
A. Pengantar Bab	37
B. Karakteristik Sampel	37
C. Analisa Bivariat	39
BAB V	41
PEMBAHASAN	41
A. Pengantar Bab	41
B. Interpretasi dan Diskusi Hasil	41
C. Keterbatasan Penelitian	61
D. Implikasi untuk Keperawatan	62
BAB VI	63
PENUTUP	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	28
Tabel 4 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	38
Tabel 4 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 4 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Teman Sebaya	38
Tabel 4 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres	39
Tabel 4 5 Hasil Uji <i>Spearman Rank Correlation</i>	39



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	21
Gambar 2.2. Kerangka Konsep.....	23



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 3. Ethical Clearance
- Lampiran 4. Informed Consent
- Lampiran 5. Instrument Penelitian
- Lampiran 6. Lembar Konsultasi Bimbingan
- Lampiran 7. Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 8. Hasil Uji SPSS
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa dapat diartikan sebagai seorang peserta didik yang terdaftar dalam sebuah Perguruan Tinggi. Mahasiswa adalah individu yang sedang melakukan Pendidikan lebih lanjut setelah menyelesaikan Pendidikan dimasa SMA (Sekolah Menengah Atas), yang berada tahap remaja akhir mencapai dewasa awal. Masa perkuliahan mahasiswa akan menempuh paling tidak tiga setengah tahun hingga empat tahun, mahasiswa akan dinyatakan lulus menjadi seorang sarjana Ketika menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi (Pokhrel, 2024). Dalam proses Pendidikan mahasiswa akan merasakan tekanan seperti, lingkungan social, kesulitan ekonomi, lingkungan yang kompetitif, kesulitan ujian, kesulitan dalam menyeimbangkan Pendidikan dan waktu luang, dukungan keluarga serta dukungan teman sebaya. Mahasiswa sering merasakan stress karena ketidakpercayaan diri dengan kemampuan yang dimiliki. Mahasiswa merasa takut melakukan kesalahan, takut saat menghadapi bimbingan akademik (Mahasiswa & Keperawatan, 2025).

Perceived academic stress adalah persepsi adanya perasaan stress pada mahasiswa sebagai akibat dari stimulus yang diterima berupa tekanan akademik, baik dari beban kerja, batas waktu, maupun pandangan atas

kemampuan diri (Dewi et al., 2022). Stres dianggap sebagai penyebab buruk atau negatif. Bahkan stres yang terjadi dalam jangka waktu yang lama bisa menjadi kronis (Yuliana et al., 2022). Stres yang dialami mahasiswa terhadap aktivitas dan situasi di dalam perkuliahan biasanya disebut dengan stres akademik. Stres akademik ini bersumber dari munculnya rasa ingin berprestasi, memiliki cita-cita yang sangat tinggi. Selain itu, stres juga bisa terjadi apabila tuntutan belajar dan tuntutan prestasi yang tinggi. Tingginya tuntutan ini yang harus dipenuhi oleh mahasiswa dapat mengakibatkan munculnya konflik dalam diri mahasiswa itu sendiri ketika berhadapan dengan kenyataan yang dialami berbeda dengan harapan yang diinginkan oleh mahasiswa (Barseli et al., 2020).

Konflik ini terjadi apabila mahasiswa tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam proses perkuliahan, perubahan belajar yang terjadi seperti perubahan tingkatan akademik dari SMA menjadi Mahasiswa. Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Secara kognitif mahasiswa kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya (Lubis et al., 2021).

Stres akademik ini dapat berdampak positif maupun negatif. Dampak positif dari stres akademik berupa peningkatan kreativitas yang dapat memicu pengembangan diri selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu itu sendiri (Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf, 2020). Sedangkan

dampak negative stress pada kalangan mahasiswa timbul perasaan takut, marah, merokok, mabuk, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, insomnia, hingga penurunan prestasi belajar mereka (Fiqih & Ratnawati, 2023).

Prevalensi kejadian stres menurut WHO tergolong cukup tinggi, yaitu dialami oleh lebih dari 350 juta penduduk di dunia dan berada di peringkat ke-4 penyakit di dunia. Sementara itu di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stress berat) mencapai 1-3%. Menurut penelitian terdahulu mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua justru memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di tahun-tahun yang lain. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6% (Bayantari et al., 2022).

Salah satu faktor untuk mengurangi stress pada mahasiswa dalam penempuh perkuliahan adalah dukungan teman sebaya. Teman sebaya adalah kelompok yang cenderung memiliki kesamaan atau kemiripan. Lingkungan teman sebaya yang memberikan dorongan belajar dan memberikan dampak positif bagi mahasiswa akan berdampak pada peningkatan prestasi belajar. Dukungan teman sebaya yaitu melalui dukungan, persahabatan, empati, saling menghormati, saling berbagi, dan saling memberikan dukungan psikologi (Dani et al., 2022). Terlebih pada masa ini remaja atau mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktunya dengan teman sebaya dibanding dengan

keluarganya. Dalam jurnal (Almun & Ash- Shiddiqy, 2022) mengatakan bahwa mahasiswa yang baik dukungan sosial teman sebayanya akan berusaha untuk selalu berpikir positif untuk bisa menyelesaikan studinya.

Dalam jurnal (Amaniah, 2024) Dukungan teman sebaya juga ditemukan meningkatkan rasa kebersamaan dan keterikatan di lingkungan kampus, yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi perasaan terisolasi, Adapun pernyataan lain yang menunjukkan bahwa teman sebaya berperan sebagai pelindung terhadap dampak negatif kecemasan dan depresi terhadap prestasi akademik, sehingga mahasiswa yang merasakan dukungan tinggi dari teman sebaya cenderung memiliki ketahanan akademik yang lebih baik. Prestasi belajar mahasiswa dapat meningkat dengan adanya peran kelompok teman sebaya dalam perkembangan produktivitas pada proses Pendidikan. Mahasiswa dan teman sebayanya dapat memberikan dukungan emosional dan informasi penting agar dapat membangun keyakinan, nilai, sikap dan kemampuan diri. Dukungan sosial merupakan fungsi dari hubungan yang menggambarkan mengenai tingkat atau kualitas dari hubungan interpersonal yang akan melindungi individu dari efek stress, dukungan sosial dapat berupa motivasi atau pengorbanan, dorongan atau nasehat terhadap orang lain dalam suatu situasi. Dukungan sosial juga dapat berbentuk nasihat atau informasi secara verbal maupun non-verbal, dukungan atau tindakan nyata yang diberikan karena adanya keakraban sosial (Kusnah et al., 2023).

Dalam jurnal (Soben et al., 2022) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber afeksi, simpati, pemahaman, panduan moral, tempat

berekspimen dan selfing mendapatkan otonomi dan independensi dari orang tua, dukungan sosial teman sebaya memiliki peranan penting bagi perkembangan mahasiswa secara emosional maupun secara sosial. Dengan fenomena yang diperoleh, yang mana menunjukkan bahwa teman sebaya sangat berpengaruh Ketika akan melakukan kontrol diri atau tingkah laku termasuk saat proses belajar. Adanya dorongan atau dukungan dari teman sebaya sangat mempengaruhi motivasi belajar, baik itu motivasi positif ataupun motivasi negative (Kusnah et al., 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada 3 Juni 2025 menggunakan metode kuesioner pada 15 mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA, didapatkan 2 mahasiswa yang mendapat dukungan rendah mengalami Tingkat stress sedang, 11 mahasiswa dengan dukungan teman sebaya tinggi mendapatkan Tingkat stress sedang dan 2 mahasiswa dengan dukungan teman sebaya tinggi mendapatkan stress tinggi.

Berdasarkan fenomena diatas, penulis ingin meneliti apakah terdapat hubungan dukungan teman sebaya terhadap Tingkat stress pada mahasiswa dalam menempuh perkuliahan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Responden penelitian ini adalah Mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Gambaran latar belakang di atas, penulis merumuskan masalah sebagai berikut : “ Apakah Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa di Semarang ”.

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada 3 Juni 2025 menggunakan metode kuesioner pada 15 mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA, didapatkan 2 mahasiswa yang mendapat dukungan rendah mengalami Tingkat stress sedang, 11 mahasiswa dengan dukungan teman sebaya tinggi mendapatkan Tingkat stress sedang dan 2 mahasiswa dengan dukungan teman sebaya tinggi mendapatkan stress tinggi.

Berdasarkan fenomena di atas, penulis ingin meneliti apakah terdapat hubungan dukungan teman sebaya terhadap tingkat stress pada mahasiswa dalam menempuh perkuliahan di Unissula. Responden penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2023.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan teman sebaya terhadap Tingkat stres pada mahasiswa di Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik umum responden.
- b. Mendiskripsikan dukungan teman sebaya pada mahasiswa.
- c. Mengidentifikasi tingkat stress responden.

- d. Mengidentifikasi Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat stress.
- e. Mengidentifikasi Tingkat keeratan Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat stress.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat mengurangi Tingkat stress dengan dukungan teman sebayanya.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan referensi kepustakaan, yang dapat dimanfaatkan mahasiswa sebagai bahan informasi dan perbandingan yang berhubungan dengan tingkat stress pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan kajian bagi para peneliti dan mahasiswa yang tertarik meneliti terkait dengan dukungan teman sebaya, sebagai latihan dalam meningkatkan kemampuan melaksanakan penelitian keperawatan untuk data dalam melaksanakan penelitian keperawatan lebih lanjut tentang hal-hal yang berkaitan dengan dukungan teman sebaya pada mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dukungan Teman Sebaya

1. Definisi Dukungan Teman Sebaya

Dukungan sosial menurut (Sitanggang, 2023) merupakan suatu proses di mana terjadinya hubungan sehingga individu merasa dicintai, dihargai, dan dapat memberikan bantuan kepada individu lain yang mengalami kesulitan ataupun tekanan saat menjalani kehidupan. Menurut jurnal (Lily Hidayati et al., 2023) Dukungan sosial teman sebaya adalah bentuk bantuan atau support yang berasal dari orang lain yang memiliki hubungan sosial baik dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan sosial ini dapat berupa perkataan, tingkah laku, atau materi yang menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi dan bernilai. Dukungan teman sebaya sebagai sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekan. Dukungan sosial juga diartikan sebagai suatu pola interaksi yang positif atau perilaku menolong yang diberikan pada individu yang membutuhkan dukungan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Susanty et al., 2024) teman sebaya didefinisikan sebagai individu yang memiliki kesamaan dalam aktivitas dan tindakan. Kelompok teman sebaya adalah interaksi antara individu dengan kesamaan usia dan status, yang memungkinkan individu merasa lebih nyaman untuk berbagi masalah pribadi dan berdiskusi

berbagai pengalaman, termasuk pilihan karir dan Pendidikan. Hal ini menunjukkan peran signifikan teman sebaya dalam perkembangan sosial dan emosional remaja. Interaksi yang positif dalam kelompok ini dapat memperkuat kepercayaan diri dan identitas individu, sekaligus memberikan dukungan yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan. Sedangkan menurut jurnal (Sarajar, 2024) mengemukakan dukungan sosial teman sebaya dapat diperoleh baik dari teman, keluarga, pasangan, atau orang lain di sekitar individu. Dukungan sosial teman sebaya sangat diperlukan semua orang, terutama mahasiswa karena dengan adanya dukungan sosial dapat membantu dan meningkatkan semangatnya dalam kehidupan perkuliahan dan kehidupan sehari-hari.

2. Aspek-Aspek Dukungan Teman Sebaya

Aspek-Aspek dukungan teman sebaya menurut (Lily Hidayati et al., 2023):

a. *Emotional or esteem support* (Dukungan emosi)

Dukungan emosi merupakan bentuk dukungan diberikan bisa berupa empati, kepedulian, perhatian, penghargaan, dan memberikan semangat kepada individu.

b. *Tangible or instrumental support* (Dukungan instrumental)

Dukungan instrumental melibatkan Tindakan nyata atau langsung seperti bantuan fisik, materi, finansial atau hal-hal yang secara nyata dibutuhkan oleh individu.

c. *Informational support* (Dukungan informasi)

Dukungan informasi yang diberikan bisa berupa pemberian nasehat, instruksi, saran, arahan, masukan, atau pemberian informasi mengenai hal-hal yang dibutuhkan individu.

d. *Companionship support* (Dukungan nertemanan)

Dukungan ini mengacu pada kesediaan orang lain untuk memberikan waktunya kepada individu yang, menciptakan suasana saling memiliki, sehingga individu merasa dirinya diterima dalam suatu kelompok.

e. *Reward support* (Dukungan penghargaan)

Dukungan ini mengacu pada penghargaan orang lain atas ide-ide atau performa individu sehingga dia merasa mampu dan dihargai oleh orang lain.

Selanjutnya menurut (Sitanggang, 2023) aspek-aspek dukungan teman sebaya sebagai berikut:

a. *Guidance*

Guidance (bimbingan) adalah bentuk dari dukungan sosial yang berupa pemberian saran, nasihat, atau informasi dari sumber yang terpercaya dan diperlukan dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

b. *Reliable alliance*

Reliable alliance (Ketergantungan yang dapat diandalkan) adalah bentuk dukungan sosial yang dimana individu mampu

mengandalkan bantuan yang nyata dari individu lain apabila membutuhkan pertolongan saat berada dalam situasi yang sulit.

c. *Attachment*

Attachment (kelekatan) adalah sebuah bentuk dukungan sosial dimana individu menerima kelekatan terjadinya hubungan sehingga individu merasa dicintai, dihargai, dan dapat memberikan bantuan kepada individu lain yang mengalami kesulitan ataupun tekanan saat menjalani kehidupan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Teman Sebaya

Dalam jurnal (Iqbal, 2023) menyatakan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi dukungan sosial dari orang lain, yaitu:

a. Potensi penerima dukungan

Tidak mungkin seseorang memperoleh dukungan sosial seperti yang diharapkannya jika dia tidak bersosialisasi, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa dia sebenarnya memerlukan pertolongan. Beberapa orang tidak perlu asertive/terang-terangan untuk meminta bantuan orang lain, atau merasa bahwa mereka seharusnya tidak tergantung dan menyusahkan orang lain.

b. Potensi penyedia dukungan

Seseorang yang seharusnya menjadi penyedia dukungan bisa saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain, atau

mungkin mengalami stress sehingga tidak memikirkan orang lain, atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Maksud dari jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), Komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja, dan sebagainya), dan kedekatan hubungan.

4. Karakteristik Kelompok Dukungan Sosial Teman Sebaya

Kelompok dukungan sosial teman sebaya memiliki tiga karakteristik yang berbeda:

a. Ini tidak memiliki struktur organisasi yang terdefinisi dengan baik

Kelompok teman sebaya terbentuk secara spontan, dan biasanya memiliki kedudukan yang sama, meskipun salah satu dari mereka ditunjuk sebagai pemimpin kelompok.

b. Sementara

Tidak adanya struktur yang jelas mengakibatkan terbentuknya struktur itu sendiri. Kelompok ini tidak akan bertahan lama jika setiap individu yang merasa tidak sesuai dengan keinginannya akan diizinkan untuk memisahkan diri.

- c. Anggotanya merupakan teman sebaya yang biasanya dipertemukan karena kesamaan minat, usia, dan tingkat kedewasaan (Ilma, 2020).

5. Indikator Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Park Butges dalam (Ilma, 2020), indikator dukungan teman sebaya yang dapat digunakan sebagai salah satu variabelnya.

- a. Pertama, Kerjasama sangat penting karena memudahkan dalam melaksanakan tugas, karena ada pertukaran ide antara individu yang dapat menghasilkan ide atau solusi baru untuk masalah, serta meningkatkan kekompakan.
- b. Kedua, kompetisi adalah persaingan yang dilakukan oleh individu atau kelompok sosial dalam mencapai keberhasilan atau hasil yang kompetitif tanpa menggunakan kekerasan atau kontak fisik.
- c. Ketiga, konflik sosial antara individu atau kelompok untuk mencapai tujuan dengan mengorbankan individu atau kelompok lain.

B. Stres

1. Definisi Stres

Stres merupakan kondisi seseorang yang merasa dirinya tertekan sehingga mempengaruhi emosional, fisik, dan perilakunya karena merasa kurang mampu dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Seseorang yang mengalami stress akan mengakibatkan suasana aktivitas akan menurun baik fisik dan psikis. Stress ini dapat terjadi apabila seseorang sedang dihadapkan dengan begitu banyaknya tekanan atau tuntutan yang dapat berpengaruh pada perilaku normal individu (Daulay, 2021). stres

merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping). Stres adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari, disebabkan oleh perubahan yang memerlukan penyesuaian (Sosiady & Ermansyah, 2020).

Menurut jurnal (Dwiputri A. et al., 2023) stres adalah suatu respon yang adaptif, dihubungkan oleh karakter dan proses psikologis individu, yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan eksternal, situasi atau peristiwa yang menempatkan tuntutan psikologis dan fisik khusus pada seseorang. Sedangkan menurut (Febri, 2024) stres adalah perasaan yang umumnya dapat dirasakan pada saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi. Selain itu, stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan menyesuaikan diri.

Stres merupakan keadaan ketika seseorang merasa ketidaknyamanan mental dan batin yang disebabkan oleh perasaan tertekan. Definisi stres menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik. Tidak ada definisi yang pasti untuk stres karena setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap stres yang sama. Stres bersifat individu dan pada dasarnya bersifat merusak bila tidak adanya keseimbangan antara daya

tahan mental individu dengan beban stres yang dirasakan (Wulandari, 2020).

2. Penyebab Stres

Stres pada mahasiswa dapat dibagi menjadi dua kategori utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Masing-masing kategori memiliki berbagai elemen yang berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stress menurut (Rohmah & Mahrus, 2024).

1. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu dan melibatkan aspek psikologis, emosional, dan fisik.

a. Ekspektasi Diri

Tekanan untuk mencapai kesempurnaan dan berprestasi tinggi sering kali berasal dari ekspektasi pribadi yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri mungkin merasa stres jika mereka tidak dapat memenuhi harapan tersebut.

b. Kesehatan Mental

Kondisi kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosional lainnya dapat meningkatkan tingkat stres. Masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat memperburuk stres.

c. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik yang buruk, seperti kurang tidur, pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik, dapat menyebabkan penurunan energi dan meningkatkan stres.

d. Manajemen Waktu yang Buruk

Ketidakmampuan untuk mengatur waktu dengan efektif dapat menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan dengan berbagai tugas dan tenggat waktu. Manajemen waktu yang buruk dapat mengakibatkan penumpukan tugas dan stres yang tinggi.

e. Ketidakpastian Masa Depan

Kekhawatiran tentang masa depan, termasuk prospek karir dan kehidupan setelah lulus, dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Ketidakpastian ini sering kali menyebabkan kecemasan tentang kemampuan untuk mencapai tujuan hidup.

f. Perkembangan Diri dan Identitas

Proses mencari jati diri dan mengembangkan identitas selama masa kuliah dapat menjadi pengalaman yang menantang dan stres. Mahasiswa sering kali menghadapi tekanan untuk menemukan nilai-nilai pribadi dan menentukan arah hidup.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari lingkungan sekitar dan melibatkan situasi atau kondisi yang dihadapi oleh individu.

a. Tekanan Akademik

Tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas yang berat, ujian, dan persaingan akademik, dapat menyebabkan stres. Harapan untuk berprestasi baik secara akademis dapat menjadi tekanan besar bagi mahasiswa.

b. Hubungan Sosial

Konflik dengan teman, pasangan, atau anggota keluarga dapat menyebabkan stres emosional. Masalah dalam hubungan sosial, seperti perselisihan atau putus cinta, sering kali menjadi sumber stres yang signifikan.

c. Lingkungan Tempat Tinggal

Kondisi tempat tinggal yang tidak memadai atau tidak nyaman, seperti asrama yang bising atau kamar yang sempit, dapat menyebabkan stres. Lingkungan tempat tinggal yang tidak aman atau tidak sehat juga dapat meningkatkan tekanan.

d. Dukungan Sosial

Kurangnya dukungan sosial dari teman, keluarga, atau staf kampus dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi dan tidak

memiliki tempat untuk mencari bantuan. Dukungan sosial yang rendah dapat memperburuk kondisi stres.

3. Tingkat Stres

Menurut (Wulandari, 2020) stress dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu :

a. Stres Ringan

stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi dapat membantu individu menjadi waspada. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

b. Stres Sedang

Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari seperti kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, dan masalah keluarga.

c. Stres Berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun yang disebabkan oleh hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.

4. Alat Ukur Stres

Depression Anxiety Stress Scale (DASS) dikembangkan oleh Lovibond pada tahun 1995. DASS merupakan suatu tes yang memiliki 42 item pertanyaan untuk mengetahui tingkat depresi, kecemasan serta stress. Tes ini terdiri dari tiga skala masing-masing terdiri dari 14 item pertanyaan. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner DASS 42 pada bagian stress yang hanya untuk menilai tingkat stress. Untuk indikator penilaian:

1. 0-14 : normal
2. 15-18 : Stres ringan
3. 19-25 : Stres sedang
4. 26-33 : Stres berat
5. > 34 : Stres sangat berat

5. Dampak Stres

Stres yang dihadapi mahasiswa memiliki dampak pada aspek psikologis. Dampak tersebut dapat berupa dampak positif dan dampak negative.

a. Dampak Positif

Dampak positif dari stres tersebut berupa peningkatan kreativitas yang dapat memicu pengembangan diri selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu itu sendiri (Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf, 2020).

b. Dampak Negatif

Dampak negatif dari stres dapat berupa timbul perasaan takut, marah, merokok, mabuk, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, insomnia, hingga penurunan prestasi belajar mereka (Fiqih & Ratnawati, 2023).

6. Jenis-jenis Stres

Menurut (Musradinur, 2020) ada beberapa jenis stress sebagai berikut :

a. Stres Fisik

Disebabkan oleh suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara yang terlalu bising, sinar yang terlalu terang, atau tersengat arus listrik.

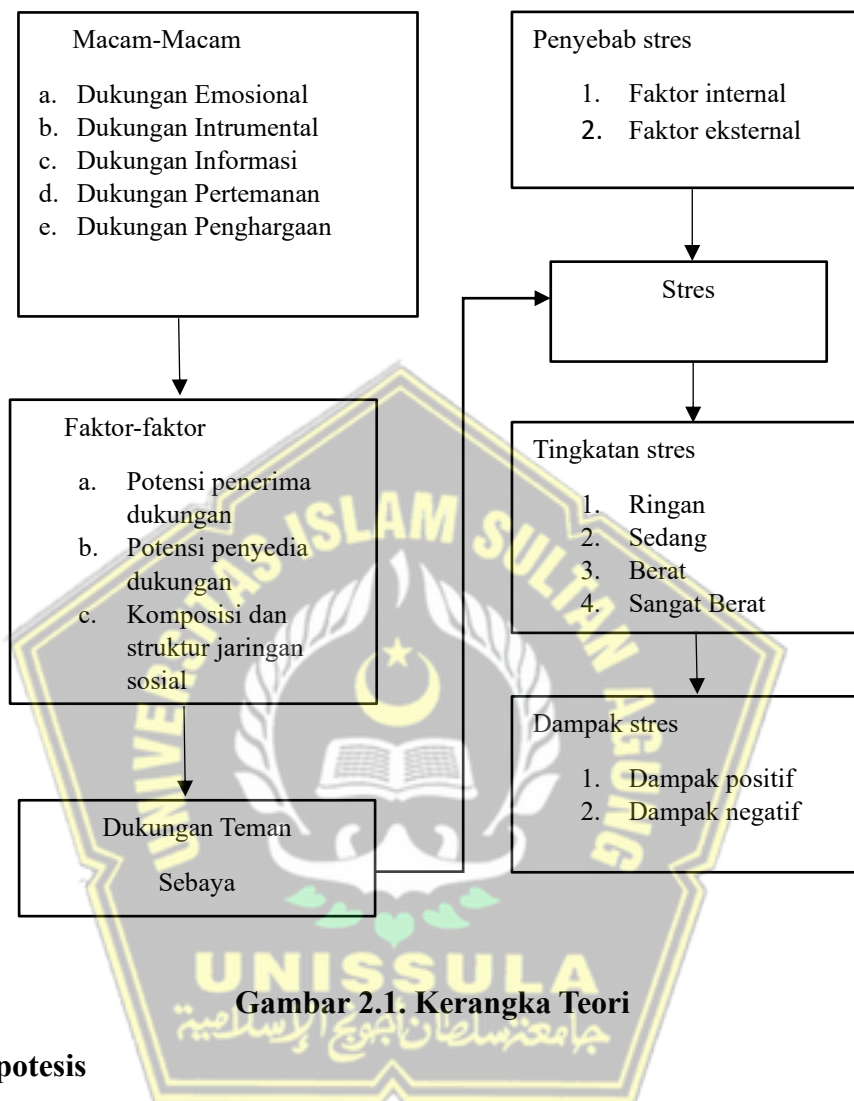
b. Stres Kimiawi

Disebabkan oleh asam-basa kuat, obat-obatan, zat beracun, hormon, atau gas. Stres mikrobiologi, disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang menimbulkan penyakit.

c. Stres Fisiologis

Disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal. Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua.

C. Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian. hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian, landasan teori, dan penelitian terdahulu yang telah diuraikan sebelumnya (Yam & Taufik, 2021)

Hipotesis penelitian ini adalah:

Ha : Adanya hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa di Semarang

Ho : Tidak ada hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa di Semarang



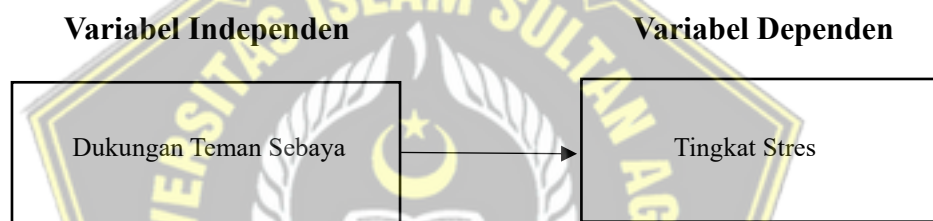
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Menurut jurnal (Puspitasary & Jenny, 2024) kerangka konsep adalah kerangka hubungan antar konsep yang diukur atau diamati dalam penelitian. Kerangka konsep harus dapat menunjukkan hubungan antar variabel yang diteliti.

Dalam penelitian ini kerangka konsepnya sebagai berikut:



Gambar 2.2. Kerangka Konsep

B. Variabel Penelitian

Variabel Penelitian adalah suatu atribut, nilai atau sifat dari objek penelitian (individu atau kegiatan) yang memiliki variasi tertentu antara satu objek dengan objek lainnya, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Nilda, 2021).

Variabel pada penelitian ini dapat dibedakan antara satu variabel dengan yang lain:

1. Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi variabel dependen, baik secara positif maupun negatif. Variabel ini juga dikenal

sebagai variabel prediktor, eksogen, atau bebas. Tujuan penelitian adalah menjelaskan atau memprediksi variabilitas variabel dependen menggunakan variabel independent (Marliana Susianti, 2024). Dari uraian tersebut variabel independen pada penelitian ini yaitu Dukungan Teman Sebaya.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen, juga dikenal sebagai variabel terikat, endogen, atau konsekuen, adalah variabel yang menjadi pusat perhatian peneliti. Masalah dan tujuan penelitian tercermin dalam variabel dependen. Penelitian bisa memiliki satu atau lebih variabel dependen sesuai dengan tujuannya. Topik penelitian umumnya menekankan pada variabel dependen, karena variabel ini adalah fenomena yang akan dijelaskan (Marliana Susianti, 2024). Dari uraian tersebut variabel dependen pada penelitian ini yaitu tingkat stress Pada Mahasiswa Dalam Menempuh Perkuliahan.

C. Desain Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, Metode penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpul data dapat

berbentuk tes, angket/ kuesioner, wawancara atau observasi. Sebelum instrumen digunakan untuk pengumpulan data, maka instrumen penelitian harus terlebih dahulu diuji validitas dan realibilitasnya (Tampubolon, 2023).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah peniliti dan kemudian ditarik Kesimpulan (Suriani et al., 2023). Populasi dalam penelitian tersebut adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi yang terdapat dalam penelitian ini ialah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unisula Angkatan 2023 yang berjumlah 173 Mahasiswa.

2. Sampel

Dalam jurnal (Tampubolon, 2023) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *simple random sampling* yaitu sebuah teknik penentuan sampel dengan menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Untuk menentukan besarnya sampel digunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$\text{Rumus: } n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan :

N : Besar populasi

n : Besar sampel

e : Tingkat kesalahan atau eror (5%)

Penghitungan semple sebagai berikut :

$$n = \frac{173}{1+173(0,05)^2}$$

$$n = \frac{173}{1+173(0,0025)}$$

$$n = \frac{173}{1+0,4325}$$

$$n = \frac{173}{1,4325}$$

$$n = 120,767 \text{ dibulatkan menjadi } 121$$

Jumlah sampel yaitu 121 responden.

3. Tehnik Pengambilan Sampel

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan telah diteliti (Mustapa et al., 2023). Kriteria inklusi dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Merupakan Mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Angkatan 2023.
2. Mahasiswa yang tidak sedang melakukan program terapi psikologis.
3. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden.

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian karena berbagai sebab (Mustapa et al., 2023). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang Ketika melakukan penelitian ini sedang sakit.
2. Mahasiswa yang hadir tetapi tidak bersedia menjadi responden.

E. Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Agung Semarang dan dilaksanakan pada bulan Januari-Desember tahun 2025

F. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah kegiatan pengukuran variabel penelitian dilihat berdasarkan ciri-ciri spesifik yang tercermin dalam indikator-indikator variabel penelitian (Mustapa et al., 2023).

Tabel 3.1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Tingkat Stress	Stress merupakan suatu respon tubuh terhadap perubahan dan pikiran yang mendapatkan tekanan akademis baik fisik maupun psikologis.	Kuesioner DASS-42 Lembar kuesioner dengan 14 pertanyaan digunakan untuk menilai tingkat stress. Instrumen ini dipelopori oleh Lovibond (1995). Dengan menerapkan perhitungan skala likert 0 = Tidak pernah 1 = Kadang-kadang 2 = Sering 3 = Sangat sering	0-14 : Normal 15-18 : Ringan 19-25 : Sedang 26-33 : Berat >34 : Sangat Berat	Skala Ordinal
2	Dukungan Teman Sebaya	Perasaan senang yang menjadikan adanya hubungan saling mengerti dan memahami masalah masing-masing, saling memberi nasehat, simpati, yang tidak didapat dari orangtua sekaligus.	Lembar kuesioner teman sebaya mempunyai 15 pertanyaan digunakan untuk menilai dukungan teman sebaya dari penelitian. Alat ukur dukungan teman sebaya yang dikembangkan oleh Alawi&Hosseinzeza (2021). Dengan menerapkan perhitungan skala likert 5 = Sangat Setuju 4 = Setuju 3 = Netral 2 = Tidak Setuju 1 = Sangat Tidak Setuju Skor jawaban bergerak dari nilai 5 ke 1 untuk jawaban <i>favorible</i> dan untuk nilai 1 ke 5 untuk jawaban <i>unfavorible</i> .	15-35 : Rendah 36-55 : Sedang 56-75 : Tinggi	Skala Ordinal

G. Instrumen/ Alat Pengumpulan Data

1. Instrument Data

Instrument penelitian merupakan sebuah alat yang digunakan dalam mengukur nilai dari variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat penelitian untuk merujuk pada isi kerangka konsep penelitian. Alat ukur tersebut digunakan untuk mengetahui dukungan teman sebaya & kecemasan pada mahasiswa Ketika menjalani perkuliahan.

Kuesioner dibagi menjadi 3 kuesioner yaitu:

- a. Kuesioner A ini akan berisi tentang identitas responden meliputi inisial, usia, jenis kelamin, tempat tinggal
- b. Kuesioner B ini tentang penilaian tingkat stress menggunakan kuesioner DASS-42 merupakan instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stress dengan jumlah pertanyaan 42. Instrumen ini dipelopori oleh Lovibond (1995) yang memaparkan pertanyaan tentang depresi, kecemasan dan stress. Dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil yang merupakan variabel stress dimana peneliti hanya memerlukan variabel stress pada kuesioner DASS-42. Skala likert digunakan untuk menghitung skala
 - 0 = Tidak pernah
 - 1 = Kadang-kadang
 - 2 = Sering
 - 3 = Sangat sering
- c. Kuesioner C adalah penilaian dukungan teman sebaya, skala

dukungan teman sebaya dalam penelitian ini dikembangkan oleh Alawi&Hosseinzezhad (2021) berdasarkan 5 aspek yaitu, dukungan emosional, dukungan sosial, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan semuanya termasuk dalam kategori ini. Skala likert digunakan untuk menghitung skala

5 = Sangat Setuju

4 = Setuju

3 = Netral

2 = Tidak Setuju

1 = Sangat Tidak Setuju

Skor jawaban bergerak dari nilai 5 ke 1 untuk jawaban *favorable* dan untuk nilai 1 ke 5 untuk jawaban *unfavorable*.

2. Uji Validitas dan Rehabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui serta menguji ketepatan dan ketetapan suatu alat ukur untuk dipergunakan sebagai pengukur sesuatu yang seharusnya diukur. Uji validitas kusioner dapat dinyatakan valid jika setiap butir pertanyaan yang terdapat pada kusioner dapat digunakan sebagai perantara untuk mengungkapkan dan mengetahui sesuatu yang akan diukur oleh kusioner tersebut. Kemudian, kusioner dapat dinyatakan valid jika hasil nilai r hitung lebih besar dari r tabel.

1) Kuesioner dukungan teman sebaya sudah diuji validitasnya dalam

penelitian Raidatul Umanah (2023) dengan nilai r hitung 0,468. Secara keseluruhan, hasil uji validitas menunjukkan bahwa mayoritas item dalam kuesioner ini sudah memenuhi syarat validitas dan dapat digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

- 2) Kuesioner Stress DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*) sudah diuji validitasnya oleh peneliti Lovibond (1995) dengan nilai 0,91

b. Uji Reabilitas

Uji reabilitas adalah sebuah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah kuesioner yang digunakan dalam pengambilan data penelitian sudah dapat dikatakan reliabel atau tidak pada uji reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Alpha Cronbach* (Rosita et al., 2021).

- 1) Kuesioner dukungan sebaya oleh Raidatul Umanah (2023) dinyatakan dengan nilai 0,735
- 2) Kuesioner Stress DASS 42 dinyatakan baku dengan nilai reabilitas 0,91

H. Metode Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan oleh peneliti baik dari hasil wawancara atau hasil pengisian

kuesioner (Inadjo et al., 2023). Data primer didapatkan oleh peneliti dari data yang diperoleh dan dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dilapangan menggunakan kuesioner yang telah dibagikan kepada responden mengenai hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stress pada mahasiswa dalam menempuh perkuliahan di fakultas ilmu keperawatan unissula Angkatan 2023.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang didapatkan secara tidak langsung. Data sekunder ini merupakan data yang sifatnya mendukung keperluan data primer (Arviyanda et al., 2023). Adapun Langkah-langkah dalam pengumpulan data antara lain:

1. Tahap awal penelitian, peneliti meminta surat perijinan untuk melakukan penelitian pada Fakultas S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Setelah mendapatkan surat izin dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, kemudian peneliti mengajukan surat penelitian ke Dekan Fakultas Ilmu keperawatan Unissula. Kemudian akan mendapatkan persetujuan dan mendapat surat balasan untuk melakukan penelitian.
3. Peneliti meminta surat izin kepada Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula untuk mendapatkan daftar nama mahasiswa agar dapat mengisi kuesioner.
4. Mahasiswa yang akan menjadi responden diberikan penjelasan

tentang maksud dan tujuan penelitian.

5. Kemudian setelah mahasiswa paham dan setuju, peneliti meminta responden untuk menandatangani lembar persetujuan dalam keikutsertaan penelitian ini (*Informed Consent*).
6. Kemudian peneliti menjelaskan teknis bagaimana pengisian kuesioner penelitian kepada responden.
7. Peneliti mendapat data melalui pengisian kuesioner kepada setiap mahasiswa yang mengikuti pembelajaran di Fakultas S1 Ilmu Keperawatan Angkatan 2023.
8. Setelah semua item terisi oleh responden, kuesioner dikumpulkan kembali selanjutnya dilakukan analisis data.

I. Analisis Data

1. Pengelolaan Data

Setelah semua data yang diperlukan terkumpul, maka dilakukan langkah langkah pengolahan data sebagai berikut:

- a. Editing yaitu dengan memeriksa kembali data yang telah diisi oleh responden.
- b. Coding yaitu pemberian kode disetiap data yang terdiri atas beberapa kategori.
- c. Tabulasi Data yaitu menghitung dan menginput data yang telah dikumpulkan secara statistic sesuai kriteria yang ditentukan.
- d. Entri data yaitu menginput data ke dalam database computer.
- e. *Analiting data* yaitu dengan menggunakan alat SPSS 25 *version for*

windows.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Pada variabel penelitian yang meliputi karakteristik sampel yang terdiri dari jenis kelamin menggunakan distribusi frekuensi dengan ukuran presentase (Utami & Musyarofah, 2021). Dari data numerik seperti usia digunakan nilai rata-rata, median dan standar deviasi. Pada Analisa data univariat ini digunakan untuk menganalisa hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stress pada mahasiswa dalam menempuh perkuliahan.

b. Analisis Bivariat

Uji bivariat digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara dua variabel, yaitu dukungan teman sebaya (variabel independen) dengan tingkat stres (variabel dependen) pada mahasiswa di Semarang. Analisis ini bertujuan untuk melihat arah dan kekuatan hubungan antar kedua variabel tersebut.

Dalam penelitian ini digunakan uji korelasi Spearman Rank (Spearman's rho) karena kedua variabel memiliki skala data ordinal. Uji Spearman dipilih untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat dukungan teman sebaya dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa (Sukma Senjaya et al., 2022).

J. Etika Penelitian

Masalah etika dalam penelitian yang memerlukan subjek manusia harus memperhatikan dan memahami hak asasi manusia. Ada beberapa ketentuan yang harus ditetapkan sebagai berikut :

1. *Consent* (lembar persetujuan)

Persetujuan antara peneliti dan responden, ditandai dengan lembar persetujuan yang ditandatangani oleh responden sebagai bukti bahwa responden telah setuju untuk terlibat dalam penelitian. Lembar persetujuan diberikan sebelum penelitian dilakukan untuk memastikan responden mengerti maksud dan tujuan dari penelitian. Namun jika responden menolak, maka peneliti tidak dapat memaksa serta tetap menghormati responden.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

Dalam penelitian ini untuk menjaga kerahasiaan, responden tidak perlu mencantumkan nama lengkap saat mengisi kuesioner dan hanya mencantumkan inisial huruf depan. Peneliti tidak akan mencantumkan nama responden hanya inisial.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian dan data responden tidak akan di sebar.

4. *Beneficience* (manfaat)

Penelitian ini berharap dapat memberikan dampak positif bagi responden dan meminimalkan dampak negatif bagi responden. Dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi responden untuk mengurangi tingkat stres sehingga tidak terjadi penurunan indeks prestasi pada mahasiswa.

5. *Nonmaleficence* (keamanan)

Penelitian ini hanya menggunakan alat dengan cara mengisi lembar kuesioner tanpa adanya percobaan yang dapat membahayakan.

6. *Veracity* (Kejujuran)

Dalam meneliti ini peneliti memberikan informasi jujur mengenai pengisian kuesioner dan manfaat penelitian. Peneliti akan memberikan penjelasan mengenai informasi penelitian yang akan dilanjutkan, karena penelitian ini menyangkut diri responden.

7. *Justice* (Keadilan)

Peneliti memberikan perlakuan yang sama kepada semua responden tanpa ada yang dibeda-bedakan oleh siapapun.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Penelitian ini dilakukan di FIK Unissula Semarang. Jenis penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah populasi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Angkatan 2023 yang berjumlah 173 Mahasiswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* sehingga besar sampel yang digunakan dengan rumus slovin sebesar 121 responden. Hasil penelitian ini berupa hasil analisa univariat dan analisa bivariat. Analisis univariat memaparkan data demografi usia, jenis kelamin, dukungan teman sebaya dan Tingkat stres. Hasil analisa bivariat menguji hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stress pada mahasiswa di Semarang dengan menggunakan uji statistik *Spearman Rank Correlation*.

B. Karakteristik Sampel

Karakteristik responden bertujuan untuk dapat mendeskripsikan responden yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini yang diteliti meliputi usia, jenis kelamin, dukungan teman sebaya dan tingkat stres.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden

Tabel 4 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia	18 Tahun	7.4%
	19 Tahun	5.8%
	20 Tahun	46.3%
	21 Tahun	35.5%
	22 Tahun	5.0%
Jumlah	121	100%

Tabel 4.1 menunjukkan distribusi frekuensi usia paling banyak usia 20 tahun sebanyak 56 responden (46.3%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Tabel 4 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	13.2%
	Perempuan	86.8%
Jumlah	121	100%

Tabel 4.2 menunjukkan distribusi frekuensi jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 105 responden (86.8%).

3. Dukungan Teman Sebaya

Tabel 4 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Teman Sebaya

Indikator	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	6	5.0%
Sedang	111	91.7%
Tinggi	4	3.3%
Jumlah	121	100%

Tabel 4.3 menunjukkan distribusi frekuensi dukungan teman sebaya paling banyak kategori sedang sebanyak 111 responden (91.7%).

4. Tingkat Stres

Tabel 4 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Indikator	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	32	26.4%
Ringan	56	46.3%
Sedang	31	25.6%
Berat	2	1.7%
Sangat Berat	0	0%
Jumlah	121	100%

Tabel 4.4 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat stres paling banyak kategori ringan sebanyak 56 responden (46.3%).

C. Analisa Bivariat

Hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stress pada mahasiswa di Semarang.

Tabel 4 5 Hasil Uji *Spearman Rank Correlation*

	Dukungan Teman Sebaya			Total	<i>p-value</i>	<i>r</i>	
	Rendah	Sedang	Tinggi				
Tingkat Stres	Normal	0	28	-0.338	32	0.000	-0.338
	Ringan	2	54	0	56		
	Sedang	2	29	0	31		
	Berat	2	0	0	2		
	Sangat Berat	0	0	0	0		
Total	6	111	4	121			

Tabel 4.5 menunjukan hasil uji statistik *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = -0,338 dan nilai signifikansi (p -value) = 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa di Semarang. Nilai r negatif (-0,338) menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat negatif, artinya semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima mahasiswa, maka tingkat stres yang dialaminya cenderung semakin rendah.

Sebaliknya, semakin rendah dukungan teman sebaya, maka tingkat stres mahasiswa cenderung meningkat. Kekuatan korelasi sebesar 0,338 termasuk dalam kategori hubungan lemah hingga sedang. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa di Semarang.



BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Pada bab ini, peneliti menjelaskan hasil penelitian tentang Hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stress pada mahasiswa di Semarang.

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Usia

Hasil penelitian diperoleh data karakteristik usia responden yang menunjukkan distribusi sebagai berikut: responden berusia 18 tahun sebanyak 9 orang, usia 19 tahun sebanyak 7 orang, usia 20 tahun sebanyak 56 orang, usia 21 tahun sebanyak 43 orang dan usia 22 tahun sebanyak 6 orang dari total 121 responden.

Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 20-21 tahun dengan persentase mencapai 81,82%. Dominasi kelompok usia ini sejalan dengan karakteristik mahasiswa yang umumnya berada pada tahap akhir masa remaja menuju dewasa awal. Menurut teori perkembangan Erikson, individu pada rentang usia 18-22 tahun berada dalam tahap pencarian identitas dan pengembangan keintiman, di mana dukungan sosial terutama dari teman sebaya memiliki peran yang sangat signifikan dalam kehidupan mereka (Gusti, 2023).

Tingginya proporsi responden pada usia 20 tahun kemungkinan besar karena mereka sedang berada di tahun kedua atau ketiga perkuliahan, periode dimana tuntutan akademik mulai meningkat dengan adanya mata kuliah yang lebih kompleks, tugas-tugas kelompok, dan persiapan untuk tahap akhir studi. Pada fase ini, mahasiswa juga mulai menghadapi berbagai stressor seperti tekanan untuk mempertahankan prestasi akademik, adaptasi dengan lingkungan kampus, serta kekhawatiran mengenai masa depan karir (Nengsih et al., 2025).

Sedikitnya jumlah responden pada usia 18 tahun dan 22 tahun dapat dijelaskan dengan beberapa faktor. Mahasiswa usia 18 tahun umumnya masih dalam tahap awal perkuliahan dan kemungkinan masih dalam proses adaptasi dengan lingkungan kampus baru. Sementara itu, rendahnya jumlah responden berusia 22 tahun dapat mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa pada usia tersebut telah menyelesaikan studi atau sedang fokus pada penyelesaian tugas akhir sehingga partisipasi dalam penelitian menjadi terbatas (R. Rahmah et al., 2024).

Dari perspektif psikologis, kelompok usia 20-21 tahun merupakan fase kritis dalam perkembangan sosial-emosional. Pada usia ini, individu sangat bergantung pada dukungan teman sebaya dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Penelitian Santrock menjelaskan bahwa pada masa dewasa awal, hubungan dengan teman

sebaya menjadi semakin penting karena dapat memberikan dukungan emosional, informasi, dan instrumental yang membantu individu dalam mengatasi stress (Hadadi, 2025).

Usia dewasa awal (sekitar 18–25 tahun) merupakan masa transisi dari remaja menuju kedewasaan yang ditandai dengan meningkatnya tanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Pada masa ini individu mengalami perubahan yang signifikan, baik dari segi akademik, sosial, maupun emosional. Mahasiswa dalam kelompok usia ini sedang menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, mengatur waktu belajar, berinteraksi dengan teman sebaya, dan mempersiapkan diri menuju dunia kerja. Kondisi tersebut menjadikan fase ini sebagai periode yang cukup rawan terhadap tekanan psikologis dan stress (Maharani et al., 2024).

Usia 20–21 tahun juga merupakan periode di mana individu cenderung mengandalkan dukungan sosial dari teman sebaya sebagai sumber utama dalam menghadapi tekanan hidup. Dukungan teman sebaya berfungsi sebagai bentuk penguatan emosional dan sosial yang membantu mahasiswa mengatasi kecemasan, stres akademik, maupun konflik interpersonal. Dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis seseorang, terutama pada masa transisi seperti perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial tinggi akan lebih mampu beradaptasi dengan

tekanan akademik dan kehidupan kampus dibandingkan dengan mereka yang memiliki dukungan rendah (A. Rahmah et al., 2025).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Alya (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres akademik. Artinya, mahasiswa rantau yang merasa memperoleh dukungan teman sebaya yang lebih besar cenderung melaporkan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Selain itu, penelitian juga memasukkan variabel resiliensi dan ditemukan bahwa resiliensi bersama dukungan teman sebaya memberikan kontribusi yang cukup besar dalam menurunkan stres. Temuan ini mendukung bahwa dukungan sebayalah salah satu faktor protektif terhadap stres akademik dalam konteks mahasiswa yang mengalami adaptasi lingkungan (Alya, 2024).

Penelitian lain oleh Nabila (2023) penelitian ini dilakukan pada mahasiswa kedokteran gigi selama masa pandemi COVID-19. Hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik yakni semakin besar dukungan teman sebaya, semakin rendah stres. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya interaksi teman sebayadalam situasi pembelajaran yang penuh tekanan, khususnya ketika adaptasi terhadap sistem daring atau perubahan pembelajaran meningkat (Nabila, 2023).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa usia memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan individu dalam menghadapi stres.

Mahasiswa pada usia 20–21 tahun yang berada dalam fase dewasa awal memiliki kemampuan kognitif yang lebih matang, namun masih membutuhkan dukungan emosional dari lingkungan sekitarnya untuk menjaga stabilitas psikologis. Oleh karena itu, dukungan teman sebaya berperan penting dalam menurunkan tingkat stres, terutama pada mahasiswa yang sedang berada dalam masa penyesuaian diri terhadap kehidupan akademik di perguruan tinggi (Yuhbaba et al., 2024).

2. Jenis Kelamin

Hasil penelitian mengenai hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stress pada mahasiswa di Semarang, diperoleh data karakteristik jenis kelamin responden yang menunjukkan distribusi responden laki-laki sebanyak 16 orang dan responden perempuan sebanyak 105 orang dari total 121 responden. Data ini menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan dalam komposisi jenis kelamin, dengan dominasi responden perempuan yang mencapai lebih banyak dari jumlah responden laki-laki.

Perbedaan jumlah antara responden laki-laki dan perempuan ini dapat memengaruhi dinamika hasil penelitian, mengingat jenis kelamin memiliki kaitan dengan perbedaan dalam merespons stres dan dalam menerima dukungan sosial. Menurut Lazarus dan Folkman (2017), perempuan cenderung memiliki tingkat kepekaan emosional yang lebih tinggi dan lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan, termasuk saat mengalami stres. Selain itu, perempuan lebih aktif dalam mencari

dukungan sosial, baik dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sekitar, dibandingkan laki-laki yang cenderung menggunakan mekanisme koping yang lebih individual dan rasional (Asrar, 2022).

Mahasiswa perempuan lebih sering mengalami stres akademik dibandingkan mahasiswa laki-laki, namun memiliki kecenderungan lebih besar dalam mencari dan menerima dukungan dari teman sebaya. Dukungan sosial ini berperan penting dalam mengurangi stres yang dialami selama proses perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan tidak hanya lebih rentan terhadap stres, tetapi juga lebih terbuka terhadap interaksi sosial sebagai bentuk pengatasan masalah. Dukungan teman sebaya berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa, khususnya pada responden perempuan yang memiliki intensitas komunikasi dan interaksi sosial yang lebih tinggi. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa perbedaan gender dapat memengaruhi cara individu mengelola stres dan memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia di lingkungan akademik (Syehifi et al., 2024).

Perempuan memiliki orientasi relasional yang lebih kuat dibandingkan laki-laki. Sejak masa kanak-kanak, perempuan disosialisasikan untuk lebih memperhatikan dan memelihara hubungan interpersonal. Pertemanan perempuan cenderung ditandai dengan intimacy, self-disclosure dan emotional support. Perempuan lebih nyaman untuk berbagi perasaan, kekhawatiran, dan pengalaman

personal dengan teman dekat mereka. Perempuan secara aktif mencari dukungan emosional dari teman sebaya sebagai strategi coping utama (Ahmad et al., 2021).

Jaringan sosial perempuan cenderung lebih luas dan lebih saling terhubung dibandingkan laki-laki. Perempuan umumnya memiliki lebih banyak teman dekat dan mempertahankan kontak yang lebih sering dengan jaringan sosial mereka. Kualitas pertemanan perempuan juga cenderung lebih mendalam, dengan tingkat kepercayaan dan keterbukaan yang lebih tinggi. Hal ini membuat perempuan memiliki akses yang lebih besar terhadap berbagai bentuk dukungan sosial dari teman sebaya (Asfinolia et al., 2024).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Karolina (2024) penelitian ini mengkaji perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan di program keperawatan. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres menurut jenis kelamin. Dijelaskan bahwa mahasiswa perempuan mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang dapat dipengaruhi oleh faktor sosial-budaya, peran gender, dan persepsi terhadap tuntutan akademik yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Penelitian ini menegaskan bahwa jenis kelamin adalah salah satu variabel demografis yang penting untuk dipertimbangkan ketika melihat kondisi stres pada mahasiswa (Karolina et al., 2024).

Penelitian lain oleh Handayani (2023) penelitian ini fokus pada bagaimana mahasiswa laki-laki dan perempuan berbeda dalam menghayati atau merasakan stres akademik. Temuan menunjukkan bahwa selain faktor beban akademik, perbedaan biologis, psikologis, dan sosial antara laki-laki dan perempuan turut memengaruhi tingkat stres yang dialami. Mahasiswa perempuan cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi atau mengalami reaksi emosional yang berbeda terhadap tekanan dibandingkan mahasiswa laki-laki (Handayani et al., 2023).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa perempuan lebih cenderung memanfaatkan dukungan teman sebaya untuk menjaga keseimbangan emosional, sehingga berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres. Hasil ini mendukung teori bahwa faktor jenis kelamin berpengaruh terhadap mekanisme koping stres dan menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, khususnya di lingkungan akademik.

3. Dukungan Teman Sebaya

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dari 121 responden, sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat dukungan teman sebaya kategori sedang sebanyak 111 responden sedangkan yang memiliki dukungan tinggi sebanyak 4 responden dan dukungan rendah sebanyak 6 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar

mahasiswa mendapatkan dukungan teman sebaya pada tingkat yang cukup baik sedang, meskipun belum maksimal pada kategori tinggi (Fatiy et al., 2024).

Temuan ini menggambarkan bahwa mahasiswa pada umumnya memiliki hubungan sosial yang cukup positif dengan teman sebayanya, baik dalam hal memberikan perhatian, mendengarkan keluhan, maupun memberikan bantuan emosional dan motivasi saat menghadapi tekanan akademik. Namun, kecilnya proporsi mahasiswa yang berada pada kategori dukungan tinggi menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan dalam intensitas dan kualitas dukungan yang diberikan antar teman sebaya, misalnya dalam aspek komunikasi terbuka, empati, dan rasa saling percaya (Telaumbanua et al., 2025).

Dukungan sosial teman sebaya mencakup berbagai bentuk bantuan, baik emosional, informasional, maupun instrumental yang diberikan oleh individu yang memiliki kedudukan sosial yang setara. Dukungan ini berperan penting dalam membantu mahasiswa mengurangi dampak stres psikologis, meningkatkan rasa berharga diri, serta memperkuat kemampuan adaptasi terhadap lingkungan akademik. Mahasiswa yang memiliki hubungan sosial yang baik dengan teman sebayanya cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan emosional dibandingkan mereka yang kurang memiliki dukungan sosial (Putri et al., 2025).

Teori *interpersonal relationship theory* yang dikemukakan oleh Sullivan. Teori ini menyatakan bahwa hubungan sosial yang positif, termasuk hubungan dengan teman sebaya, mampu menciptakan rasa aman, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan membantu individu mengatasi tekanan hidup. Dalam konteks perkuliahan, interaksi sosial yang baik di antara mahasiswa dapat berfungsi sebagai sistem pendukung yang memperkuat coping mechanism terhadap stres akademik maupun sosial (Aprilia, 2021).

Mahasiswa yang berusia 18-22 tahun sedang berada dalam masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Pada masa ini, mereka sedang belajar untuk mandiri dan tidak lagi sepenuhnya bergantung pada orangtua, namun di sisi lain mereka juga masih membutuhkan dukungan dari orang-orang di sekitar mereka, terutama teman sebaya yang mengalami hal serupa. Pada tahap ini, mahasiswa umumnya sudah memiliki beberapa teman dekat di kampus yang dapat mereka andalkan ketika menghadapi masalah, baik masalah kuliah maupun masalah pribadi. Mereka sudah tidak sendirian, tetapi hubungan pertemanan yang mereka miliki juga belum tentu sangat mendalam atau sangat erat. Kondisi seperti ini sebenarnya normal dan sehat untuk perkembangan mereka, karena mereka sedang belajar untuk menyeimbangkan antara kebutuhan akan dukungan sosial dengan kebutuhan untuk mandiri (Bastian et al., 2021).

Membangun dan memelihara hubungan pertemanan yang sangat erat membutuhkan waktu, energi, dan komitmen yang besar. Mahasiswa yang sibuk dengan berbagai tuntutan kuliah, tugas-tugas, ujian, dan mungkin juga kegiatan organisasi atau pekerjaan paruh waktu, mungkin tidak memiliki cukup waktu untuk menginvestasikan diri secara penuh dalam hubungan pertemanan yang sangat intens. Oleh karena itu, mereka mempertahankan hubungan pertemanan pada tingkat yang cukup untuk memenuhi kebutuhan dukungan mereka tanpa menghabiskan terlalu banyak waktu dan energi (Puji, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Rahmah (2024) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki peranan penting sebagai faktor proteksi terhadap stres akademik, khususnya bagi mahasiswa yang sedang berada di fase penyusunan skripsi. Dalam fase tersebut, tekanan akademik meningkat, tuntutan tugas akhir semakin besar, sehingga risiko munculnya stres juga tinggi. Dukungan dari teman sebaya dapat berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, maupun dukungan informasi. Penelitian ini menegaskan bahwa mahasiswa yang merasa memperoleh dukungan yang lebih besar dari teman sebayanya cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan mekanisme pengurangan beban psikologis melalui jaringan sosial teman (R. Rahmah et al., 2024).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa dukungan teman sebaya berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa.

Meskipun sebagian besar responden menunjukkan kategori dukungan sedang, peningkatan kualitas hubungan sosial, empati, dan komunikasi terbuka antar mahasiswa masih diperlukan (Annisa, 2025).

4. Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 121 responden, diperoleh bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres kategori ringan sebanyak 56 responden kemudian kategori normal sebanyak 32 responden, stres sedang sebanyak 31 responden, stres parah sebanyak 2 responden dan tidak ada responden yang mengalami stres sangat parah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat stres ringan hingga sedang, dan hanya sebagian kecil yang menunjukkan tanda-tanda stres berat.

Proporsi terbesar pada kategori Ringan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami tekanan atau gejala stres yang lebih dari normal, namun belum sampai pada level yang mengganggu secara signifikan. Kondisi ini wajar mengingat mahasiswa dalam periode adaptasi perkuliahan, tugas, aktivitas ekstrakurikuler, dan interaksi sosial, sehingga mengalami beban psikologis namun sebagian besar masih dalam kontrol. Jumlah responden dalam kategori Sedang juga cukup signifikan (25,6%), menunjukkan bahwa sekitar satu perempat mahasiswa berada pada kondisi stres yang lebih serius dalam artian mereka merasakan tekanan yang cukup nyata yang mungkin sudah

berdampak pada fungsi belajar, konsentrasi, atau emosi (Maisantri et al., 2025).

Hanya sedikit responden (1,7 %) yang berada pada kategori Parah, dan tidak ada yang dalam kategori Sangat Parah. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa tingkat stres yang ekstrem masih jarang ditemukan dalam populasi mahasiswa di kampus yang diteliti. Beberapa faktor yang mungkin menjelaskan hal ini antara lain: adanya sistem dukungan sosial, adaptasi mahasiswa terhadap perkuliahan, dan kebijakan kampus yang memungkinkan mahasiswa untuk mengelola beban akademik. Namun demikian, keberadaan responden dalam kategori Sedang menunjukkan bahwa masih terdapat kebutuhan intervensi atau peningkatan kegiatan pencegahan stres di lingkungan kampus (Nanda, 2024).

Dari perspektif teori stres akademik, mahasiswa yang berada pada kategori Ringan hingga Sedang dapat mempertahankan fungsi akademik dan sosial mereka meskipun mengalami gejala stres seperti kecemasan ringan, kelelahan, atau gangguan tidur. Namun, apabila kondisi ini tidak tertangani, potensi untuk meningkat ke kategori yang lebih tinggi menjadi nyata. Oleh karena itu, tingginya proporsi pada kategori Ringan dan Sedang menyiratkan bahwa intervensi preventif dan dukungan sosial termasuk dari teman sebaya memiliki peranan penting untuk menjaga agar mahasiswa tidak mengalami stres yang lebih berat (Febrianti et al., 2023).

Menurut Lazarus dan Folkman (2017), stres merupakan suatu respon individu terhadap tuntutan eksternal yang dianggap melebihi kemampuan adaptasi atau sumber daya yang dimiliki. Pada konteks mahasiswa, stres akademik muncul sebagai hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan pendidikan dan kemampuan individu untuk menghadapinya. Jika stres tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat mengganggu kesehatan mental, konsentrasi belajar, dan prestasi akademik mahasiswa (Najiha et al., 2024).

Penelitian ini juga didukung oleh hasil studi Anggraeni Alya (2024) dalam Jurnal Cognicia, yang menemukan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi dukungan yang diterima dari lingkungan sosial, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa. Dukungan tersebut berperan sebagai buffering factor atau pelindung psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan akademik (Alya, 2024).

Selain itu, penelitian Zahara (2023) dalam Jurnal Ilmiah Global Edukasi juga memperkuat hasil ini dengan menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih rentan mengalami stres dibandingkan laki-laki, namun lebih aktif dalam mencari dukungan teman sebaya sebagai bentuk mekanisme koping. Artinya, dukungan sosial dari teman sebaya terbukti menjadi salah satu faktor utama yang dapat menekan tingkat stres pada mahasiswa (Indy et al., 2024).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres ringan hingga sedang, hal tersebut dapat diinterpretasikan sebagai indikasi adanya sistem dukungan sosial yang cukup efektif di lingkungan perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki hubungan sosial baik dengan teman sebayanya akan lebih mudah mengelola beban emosional dan akademik yang mereka hadapi. Mahasiswa dapat diminimalkan dengan memperkuat kualitas hubungan sosial antar teman sebaya, misalnya melalui kegiatan kelompok belajar, peer counseling, maupun komunitas mahasiswa yang mendukung kesejahteraan mental. Upaya ini penting dilakukan agar mahasiswa mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan psikologis, sehingga mampu beradaptasi dengan baik dalam lingkungan pendidikan tinggi (Handayani et al., 2023).

5. Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis uji statistik menggunakan *Spearman Rank Correlation*, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,338$ dengan nilai signifikansi p -value sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa di Semarang. Hubungan negatif bermakna bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima mahasiswa, maka tingkat stres yang dialami akan semakin rendah (Nabila, 2023).

Nilai korelasi sebesar $-0,338$ menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori lemah hingga sedang. Meskipun tidak terlalu kuat, hubungan ini tetap memiliki makna psikologis yang penting, terutama dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan dari teman sebaya berperan dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan dan stres akademik, walaupun tidak menjadi satu-satunya faktor yang memengaruhi. Faktor lain seperti dukungan keluarga, beban akademik, kondisi ekonomi, dan kepribadian individu juga dapat berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa (Alya, 2024).

Temuan ini sejalan dengan teori *Social Support Model* yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2019), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap stres. Dukungan teman sebaya dapat memberikan rasa aman, penerimaan, dan empati yang membantu individu mengurangi tekanan psikologis. Dukungan ini bisa berbentuk dukungan emosional memberi perhatian, mendengarkan keluh kesah, dukungan informasi berbagi saran atau solusi dan dukungan instrumental membantu dalam tugas atau kegiatan akademik (Nengsih et al., 2025).

Proses berbagi cerita dan meluapkan emosi kepada teman yang mendengarkan dengan empati dapat mengurangi ketegangan psikologis. Mahasiswa merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah, ada orang lain yang memahami dan peduli

dengan kondisi mereka. Perasaan dipahami dan diterima ini sangat penting dalam mengurangi beban pikiran yang menjadi sumber stress. Teman sebaya yang suportif juga dapat memberikan validasi terhadap perasaan yang dialami mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa cemas atau takut menghadapi situasi tertentu, teman dapat mengakui bahwa perasaan tersebut wajar dan normal. Validasi ini membantu mahasiswa untuk tidak merasa aneh atau berlebihan dalam merasakan stress, sehingga mengurangi kecemasan tambahan yang muncul dari kekhawatiran tentang perasaan mereka sendiri (R. Rahmah et al., 2024).

Berbagi pengalaman dengan teman sebaya juga membantu mahasiswa untuk melihat masalah dari perspektif yang berbeda. Teman dapat memberikan pandangan baru tentang situasi yang sedang dihadapi, membantu mahasiswa untuk melihat bahwa masalah yang tampak besar mungkin sebenarnya dapat diatasi. Perubahan perspektif ini penting dalam mengurangi persepsi terhadap ancaman, yang merupakan komponen penting dalam pengalaman stress. Lebih dari sekadar mengurangi beban, bantuan praktis dari teman juga memberikan pesan bahwa mahasiswa tidak perlu menghadapi semua masalah sendirian. Ada orang-orang yang bersedia membantu dan berbagi tanggung jawab, yang membuat beban terasa lebih ringan. Perasaan bahwa ada yang mendukung ini sangat penting dalam mengurangi rasa keberatan yang menjadi ciri khas stress (Hadadi, 2025).

Penelitian ini sejalan dengan Febrianti (2023) penemuan ini mengindikasikan bahwa semakin besar dukungan yang dirasakan siswa dari teman sebaya, semakin rendah pula tingkat stres akademik yang dilaporkan. Mekanisme yang digambarkan meliputi beberapa hal: teman sebaya memberikan dukungan emosional dukungan informasi dan dukungan instrumental. Semuanya berkontribusi terhadap pengurangan beban psikologis dan peningkatan kemampuan siswa dalam menghadapi tugas akademik (Febrianti et al., 2023).

Penelitian lain oleh Prayitno (2023) Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa mendapatkan dukungan teman sebaya yang lebih tinggi cenderung melaporkan tingkat stres akademik yang lebih rendah selama perubahan lingkungan belajar akibat pandemi. Hubungan negatif tersebut mengindikasikan bahwa dukungan sebaya berperan sebagai salah satu faktor proteksi terhadap stres akademik. Hubungan ini dapat dijelaskan melalui kerangka teori dukungan sosial sebagai penyangga terhadap stres. Ketika mahasiswa berhadapan dengan kondisi pembelajaran daring yang penuh tantangan seperti adaptasi teknologi, isolasi sosial, dan beban tugas yang meningkat kehadiran teman sebaya melalui komunikasi, kolaborasi belajar, dan saling berbagi pengalaman menjadi penting untuk mengurangi beban psikologis. Penelitian ini menegaskan bahwa meskipun situasi eksternal berubah drastis, mekanisme dukungan sebaya tetap relevan dan berdampak (Prayitno, 2023).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa dukungan teman sebaya berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional mahasiswa. Dukungan ini membantu mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan akademik, menumbuhkan rasa saling percaya, serta memperkuat kemampuan adaptasi terhadap lingkungan kampus. Hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa dukungan teman sebaya memiliki peran signifikan dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa, serta menjadi komponen penting dalam menciptakan lingkungan akademik yang sehat, suportif, dan berorientasi pada kesejahteraan mental (Syehifi et al., 2024).

6. Tingkat Keeratan Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,338$. Nilai ini berada pada kategori hubungan sedang, yang menggambarkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki kontribusi dalam memengaruhi tingkat stres, meskipun bukan sebagai faktor dominan (Puji, 2023).

Nilai korelasi 0,338 menggambarkan bahwa peningkatan dukungan teman sebaya cenderung diikuti oleh penurunan tingkat stres mahasiswa, meskipun tidak terlalu kuat. Hal ini dapat dijelaskan melalui peran teman sebaya sebagai individu terdekat yang berada dalam konteks pengalaman yang sama, yaitu lingkungan perkuliahan.

Teman sebaya dapat memahami tekanan akademik, membantu memberikan solusi akademik, serta memberikan rasa diterima secara sosial. Situasi ini membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, dan memberikan rasa kebermaknaan. Ketika mahasiswa merasa tidak sendirian menghadapi masalah, tingkat stres cenderung menurun (Ahmad et al., 2021).

Korelasi yang tidak terlalu kuat menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang lebih dominan memengaruhi tingkat stres mahasiswa, seperti faktor keluarga, kondisi ekonomi, strategi koping individu, kualitas tidur, kesehatan mental sebelumnya, dan tekanan akademik. Artinya, dukungan teman sebaya penting, tetapi bukan satu-satunya penentu tingkat stres. Situasi ini wajar karena stres akademik dan sosial pada mahasiswa bersifat multifactor (Bastian et al., 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan signifikan dengan tingkat ansietas pada mahasiswa tingkat pertama. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional, penghargaan, dan rasa kebersamaan dari teman sebaya cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, dimana dukungan teman sebaya juga terbukti memiliki hubungan dengan tingkat stres, ditunjukkan oleh nilai korelasi $r = 0,338$. Kedua penelitian sama-sama menggambarkan bahwa dukungan sebaya

berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan psikologis, baik berupa kecemasan maupun stres. Hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa dukungan teman sebaya merupakan komponen penting dalam menjaga stabilitas emosional mahasiswa selama menjalani proses Pendidikan (Putri et al., 2025).

C. Keterbatasan Penelitian

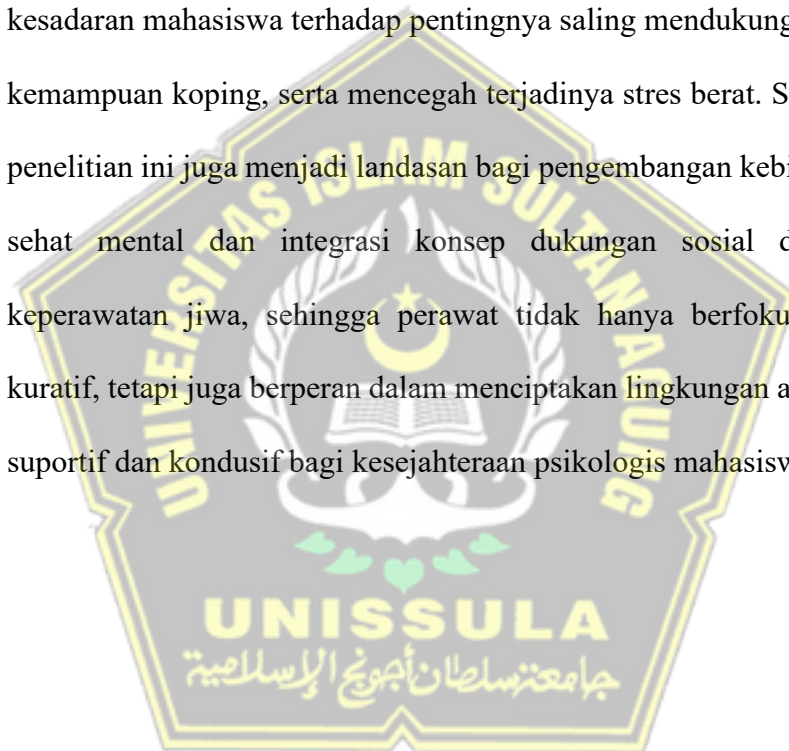
Penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa di wilayah Semarang, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan untuk populasi mahasiswa di kota lain atau pada program studi yang berbeda. Faktor lingkungan kampus, sistem pembelajaran, serta budaya sosial di masing-masing perguruan tinggi dapat memengaruhi tingkat stres dan kualitas dukungan teman sebaya.

Pengisian kuesioner bergantung pada kejujuran dan persepsi subjektif responden. Hal ini memungkinkan terjadinya bias sosial-desirabilitas, di mana responden cenderung memberikan jawaban yang dianggap baik atau sesuai harapan peneliti, bukan kondisi yang sebenarnya dirasakan.

Penelitian hanya memfokuskan pada dua variabel utama, yaitu dukungan teman sebaya dan tingkat stres. Tingkat stres mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti dukungan keluarga, beban akademik, status ekonomi, kondisi fisik, kepribadian, dan strategi koping. Ketiadaan variabel-variabel kontrol ini dapat memengaruhi kekuatan hubungan yang diperoleh.

D. Implikasi untuk Keperawatan

Perawat dapat memanfaatkan temuan ini sebagai dasar dalam mengembangkan program promotif dan preventif kesehatan jiwa berbasis dukungan sosial sebaya, seperti pembentukan peer support group, kegiatan konseling kelompok, atau pelatihan peer counselor di lingkungan kampus. Melalui pendekatan ini, perawat berperan aktif dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya saling mendukung, memperkuat kemampuan coping, serta mencegah terjadinya stres berat. Selain itu, hasil penelitian ini juga menjadi landasan bagi pengembangan kebijakan kampus sehat mental dan integrasi konsep dukungan sosial dalam asuhan keperawatan jiwa, sehingga perawat tidak hanya berfokus pada aspek kuratif, tetapi juga berperan dalam menciptakan lingkungan akademik yang suportif dan kondusif bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa di Semarang yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang didapat oleh peneliti sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi usia paling banyak usia 20 tahun. Jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin perempuan.
2. Distribusi frekuensi dukungan teman sebaya paling banyak kategori sedang. Tingkat stres paling banyak kategori ringan.
3. Terdapat hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya dan tingkat stres pada mahasiswa di Semarang. Korelasi bernilai negatif ($r = -0,338$) menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya, semakin rendah tingkat stres mahasiswa.
4. Kekuatan hubungan berada pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya berperan dalam menurunkan stres mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menciptakan lingkungan akademik yang suportif melalui penguatan jejaring sosial dan kegiatan berbasis dukungan sebaya, seperti kelompok belajar, peer counseling, dan pelatihan manajemen stres bagi mahasiswa.

2. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan diharapkan lebih aktif menjalin hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya dan tidak ragu untuk saling memberikan dukungan emosional maupun akademik. Mahasiswa juga perlu mengembangkan kemampuan coping adaptif serta menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan psikologis.

3. Bagi Peneliti

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan responden di berbagai program studi dan universitas agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, penelitian lanjutan dapat menambahkan variabel lain seperti dukungan keluarga, strategi coping, atau tingkat resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. N. A., Purnamasari, E., & Suryani, D. D. (2021). Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Smk Kesehatan X. *Jurnal JKFT*, 6(1), 29. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5215>
- Almun, I., & Ash- Shiddiqy, A. R. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik di Masa Pandemi pada Mahasiswa Akhir Prodi X Universitas di Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 136–140. <https://doi.org/10.21009/insight.102.05>
- Alya, A. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*, 12(1), 15–24. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>
- Amaniah, R. N. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Perantau*. 4, 2764–2775.
- Annisa, W. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Siswa Berasrama di SMA Islam Athirah Bone. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(3), 3. <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i3.2025.3>
- Aprilia, B. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Akhir Pada Mahasiswa Sekolah Kedinasan. *Journal of Economic Perspectives*, 2(1), 1–4. <http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon - 2008 - Coaching d'équipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017>
- Arviyanda, R., Fernandito, E., & Landung, P. (2023). Analisis Perbedaan Bahasa dalam Komunikasi Antarmahasiswa. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), 67. <https://doi.org/10.47256/jhnb.v1i1.338>
- Asfinolia, Razak, A., & Halima, A. (2024). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 835–842. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10686696>
- Asrar, A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78. <https://doi.org/10.29210/141700>
- Bastian, R., Mettty, W., & Angelia, T. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Keperawatan UNKLAB. *Klabat Journal Of Nursing*, 3(2), 10–16.

- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618. <https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.51175>
- Dani, F., Hastini, L. Y., Chairael, L., & Fitri, M. E. Y. (2022). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kematangan Karir. *Ekonomi Dan Bisnis Dharma Andalas*, 22(1), 303–316.
- Daulay, M. (2021). Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 283–296. <https://doi.org/10.24952/bki.v3i2.4875>
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profile Perceived Academic Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(3), 395–403. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n3.p395-403>
- Dwiputri A., R., Fairus Prihatin Idris, Fatmah Afrianty Gobel, Andi Asrina, & Harpiana Rahman. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Window of Public Health Journal*, 4(4), 567–577. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1115>
- Fatiy, T. A. A., Lutfianawati, D., & Harkina, P. (2024). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecenderungan Kepribadian Terhadap Flourishing pada Mahasiswa Universitas Malahayati. *Manajemen Informasi Kesehatan*, 9(2), 375-384.
- Febri, H. (2024). Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital. *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 6(2), 54–71.
- Febrianti, N. R., Surur, N., & Kholili, M. I. (2023). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.66632>
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar* 6, 755–765.
- Gusti, A. (2023). PERAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA. *Jurnal Udayana*, 14(1), 64–78.
- Hadadi, E. (2025). Peran Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Terhadap Akademik Mahasiswa Rantau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1684–1699. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7568>
- Handayani, W., Purnama, C., & Ariandini, N. (2023). Kesejahteraan Mahasiswa : Peran Penghayatan Stres Akademik Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin.

- Journal Education and Development*, 11(3), 123–127.
<https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.4976>
- Ilma, M. Z. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tes Bahasa Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Walisongo Semarang. *Skripsi*, 36–38.
- Inadjo, I. M., Moku, B. J., & Kandowanko, N. (2023). Adaptasi Sosial SDN 1 Pineleng Menghadapi Dampak Covid-19 Di Desa Pineleng 1 Kecamatan Pineleng Kabupaten Minahasa. *Journal Ilmiah Society*, 3(1), 1–7.
- Indy, R., Ladya, G., & Dewi, K. A. (2024). Pengaruh Peer Pressure Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(2), 191–198.
<https://doi.org/10.61132/observasi.v2i2.458>
- Iqbal, M. (2023). *Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Uin Ar – Raniry Banda Aceh*. 1–59.
- Karolina, V., Buwono, S., & Wiyono, H. (2024). Perbedaan Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Gender pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan IPS di FKIP UNTAN. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(10), 761–770.
- Kusnah, O. M., Musawwir, M., & Nurhikmah, N. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Self Regulated Learning pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 552–559.
<https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2329>
- Lily Hidayati, Reza Amanda, Sani Samara, Yuneni Agustin, & Sukatin Sukatin. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa (Definisi Kesejahteraan Subjektif). *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 1(3), 177–185. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v1i3.491>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Maharani, K., Fauzan, F., Fahira, S. N., Taqiyya, W., Al Hakim, I., Budiman, N., & Mudrikah, S. (2024). Analisis Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya dan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UPI. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 51513–51522.
- Mahasiswa, P., & Keperawatan, P. (2025). *Jurnal Keperawatan*. 17, 417–426.
- Maisantri, V., Sari, N. Y., Fitri, A., & Keperawatan, F. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Profesi Ners. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(2), 137–148.
<https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/486>
- Marliana Susianti, O. (2024). Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian

- Kuantitatif Kependidikan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 9, 18.
- Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239.
- Musradinur. (2020). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Mustapa, P., Pipin Yunus, & Susanti Monoarfa. (2023). Penerapan Perawatan Endotracheal Tube Pada Pasien Dengan Penurunan Kesadaran Di Ruang Icu Rsud Prof. Dr Aloei Saboe Kota Gorontalo. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(02), 105–113. <https://doi.org/10.52236/ih.v11i2.280>
- Nabila, Z. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Gigi Pada Saat Pandemi. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(4), 2072–2087.
- Najiha, A., Khairiah, S., Noor, M. S., Noorsifa, & Fujiati. (2024). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Angkatan 2019. *Homeostasis*, 7(1), 11–18.
- Nanda. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan dalam Menghadapi Tugas Akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Anestesi*, 2(4), 67–75. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i4.1331>
- Nengsih, D. K., Zulfitri, R., & Annis Nauli, F. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *JUKEJ : Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 20–28. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol4.iss1.1391>
- Nilda, janna miftahul. (2021). Variabel dan skala pengukuran statistik. *Jurnal Pengukuran Statistik*, 1(1), 1–8.
- Pokhrel, S. (2024). No TitleEΛENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Prayitno, H. (2023). The relationship between peer social support and academic stress among university students during the covid-19 pandemic. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 38(1), 86–204. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/29740>
- Puji, P. (2023). Dukungan teman sebaya berhubungan dengan tingkat stres belajar siswa Sekolah Menengah Pertama: literature review. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 2(1), 91–100. <https://doi.org/10.58439/ipk.v2i1.52>
- Puspitasary, & Jenny. (2024). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Kepatuhan Remaja Putri, Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Di Smpn 1 Kota Agung Timur. *Convention Center Di Kota Tegal*, 9.
- Putri, A. M., Fitria, D., & Setyaningsih, T. (2025). Hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat ansietas pada mahasiswa tingkat pertama. 6(September), 9729–9738.

- Rahmah, A., Hidayat, M. F., Zahra, Y. S. A., Pramestiti, Y., & Vardia, M. A. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 5(2), 103–114. <https://doi.org/10.17977/um070v5i22025p103-114>
- Rahmah, R., Masluchah, L., Dewi, W., & Putri, R. (2024). DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PROGRAM SKRIPSI. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 127–133.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43.
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prosocial. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 279. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- Sarajar, K. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari wilayah 3t daerah papua. 13(1), 61–72.
- Sitanggang, A. E. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Efikasi Diri Keputusan Karier Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(2), 1–23.
- Soben, G., Solang, D. J., & Narosaputra, D. A. N. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi Unima. *Psikopedia*, 2(3). <https://doi.org/10.53682/pj.v2i3.3546>
- Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal EL-RIYASAH*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>
- Sukma Senjaya, Aat Sriati, Indra Maulana, & Kurniawan, K. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Susanty, I., Jakarta, U. N., & Timur, K. J. (2024). Pengaruh Lingkungan Belajar dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta , Indonesia. 2(6).
- Syehifi, A., Noviana Nasriyanto, E., rosnita Jidu, C., & Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani, P. (2024). Hubungan Teman Sebaya Terhadap

- Tingkat Stress Pada Remaja. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 318–322.
- Tampubolon, M. (2023). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 3(17), 43.
- Telaumbanua, Y., Solang, D. J., & Febrianto, R. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa PGSD. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 4(3), 262–278. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v4i3.4277>
- Utami, L. S., & Musyarofah, S. (2021). Hubungan Usia Lanjut Dengan Lama Rawat Inap Dan Mortalitas Pasien Covid-19 Rumah Sakit Umum Daerah Kota Mataram. *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*, 11 No 1(Januari), 1–8.
- Wulandari, F. eka. (2020). Tingkat Stress. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8–24.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*. 3(2), 96–102.
- Yuhbaba, Z., Budiman, E., Sya'id, A., & Kirana, A. (2024). DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA KEPERAWATAN SELAMA PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 8–17.
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardiyanti, Y. (2022). Penerapan Terapi Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), 154. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1117>

