



Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Baru

Muhammad Falihul Husna^{1*}, Betie Febriana², Wahyu Endang³

^{1,2,3} Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung

*Korespondensi Penulis: falihulhusna1234@gmail.com

Abstract. *First-year university students undergo a transitional phase from the school environment to the academic, social, and emotional demands of higher education. This transition often triggers stress when not supported by an adequate social environment. Peer support plays an essential role in this adaptation process by providing emotional support, information, and a sense of belonging. Positive peer relationships can help students manage academic pressure, whereas poor peer interactions may increase the risk of stress. Therefore, peer support serves as a protective factor in maintaining the psychological well-being of first-year students. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. Data were collected using the Peer Support Questionnaire (PSQ) and the Student-Life Stress Inventory (SSI) from 130 first-year students of the Faculty of Pharmacy, UNISSULA. The sampling technique used was simple random sampling. Data were analyzed using the Gamma correlation test to determine the relationship between the variables. The Gamma test revealed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating that the alternative hypothesis was accepted, meaning there is a significant relationship between peer support and stress levels among first-year students. The correlation coefficient of -0.737 indicates a strong negative relationship, suggesting that higher peer support is associated with lower stress levels. There is a significant and strong relationship between peer support and stress levels among first-year students at the Faculty of Pharmacy, UNISSULA.*

Keywords: *peer support, stress levels, first-year students.*

Abstrak. Mahasiswa baru berada pada fase transisi dari lingkungan sekolah menuju dunia perkuliahan yang menuntut kemampuan adaptasi akademik, sosial, dan emosional. Fase ini seringkali menimbulkan stres apabila tidak didukung oleh lingkungan sosial yang memadai. Teman sebaya memiliki peran penting dalam proses adaptasi tersebut karena mampu memberikan dukungan emosional, informasi, serta rasa kebersamaan. Hubungan teman sebaya yang baik dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik, sedangkan hubungan yang kurang harmonis dapat meningkatkan risiko stres. Dukungan teman sebaya menjadi salah satu faktor protektif penting dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa baru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner PSQ untuk dukungan teman sebaya dan SSI untuk tingkat stres pada 130 responden mahasiswa baru Fakultas Farmasi UNISSULA. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Gamma untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Hasil uji Gamma menunjukkan nilai p-value = 0,000 (<0,05), yang berarti H_a diterima atau terdapat hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya dan tingkat stres pada mahasiswa baru. Arah hubungan bersifat negatif dengan koefisien -0,737, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa. Kekuatan hubungan berada pada kategori kuat. Terdapat hubungan signifikan dan kuat antara dukungan teman sebaya dan tingkat stres pada mahasiswa baru Fakultas Farmasi UNISSULA.

Kata Kunci: dukungan teman sebaya, tingkat stres, mahasiswa baru.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa baru akan mengalami perubahan dari kehidupan masa SMA ke kehidupan sebagai mahasiswa. Ketika mereka berada di sekolah, salah satu perubahan penting yang perlu mereka lakukan adalah menyesuaikan diri dengan kehidupan di kampus karena mereka belum terbiasa dengan suasana kampus (Muliani, 2020). Perubahan ini berdampak pada kemampuan mahasiswa baru untuk menjalani studi mereka dengan baik. Hal ini dapat menyebabkan mereka mengalami stres (Audaina, 2023).

Salah satu gangguan kesehatan mental yang sering terjadi di Indonesia adalah stres akademik, stres akademik sendiri adalah ketegangan yang muncul akibat faktor-faktor akademis, yang selanjutnya memengaruhi cara seseorang memahami suatu keadaan dan berpengaruh pada keadaan fisik, emosional, serta tingkah lakunya (Widyasanti, 2022). Stres akademik merupakan kondisi yang sulit dihadapi oleh individu, yang dapat muncul baik di lingkungan sekolah maupun dalam konteks pendidikan umum (Oktariani et al., 2021). Mahasiswa sering merasakan ketegangan yang tidak hanya berasal dari fase pengenalan, tetapi juga dari beban tugas kuliah mingguan, dan dalam beberapa kasus, persiapan untuk presentasi yang akan datang di kelas. Banyak dari mereka merasa bahwa tantangan dalam tugas-tugas kuliah jauh lebih besar dibandingkan dengan tugas-tugas yang mereka hadapi di sekolah menengah (Haya Ramadhani & Mastuti, 2023).

Menurut WHO, prevalensi stress sangat tinggi, mempengaruhi lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia dan menempati urutan keempat penyakit di dunia. (Bayantari et al., 2022). Stres di Indonesia sebanyak 71,6%, hal ini menjadi perhatian serius bagi tenaga kesehatan mental. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKEDAS) pada tahun 2018, sejumlah penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas yang menderita gangguan psiko-emosional atau stres meningkat hingga 7%. Beberapa penelitian mengemukakan tentang stres pada mahasiswa yang berjudul “Hubungan antara Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru FKIK Universitas Warmadewa Angkatan 2020” dengan hasil penelitian diperoleh 15% siswa mempunyai tingkat stres berat, dan 3% siswa mempunyai tingkat stres berat. tingkat. siswa dengan tingkat stres yang sangat parah. Stres pada siswa baru terjadi karena mereka sedang mengalami perubahan besar dalam kehidupannya, terutama dari siswa SMA menjadi siswa baru dengan sistem pembelajaran yang berbeda (Paramita et al., 2022)

Fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa merupakan isu yang penting untuk mendapatkan perhatian serius. Meskipun mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan diri yang mumpuni serta mampu menyelesaikan dan mencari solusi terbaik atas setiap permasalahan yang dihadapi, kenyataannya masih banyak tantangan yang muncul dan sulit untuk dikendalikan. Tantangan-tantangan ini dapat mengganggu keseimbangan mental mahasiswa selama menjalani perkuliahan. Beberapa masalah yang sering dialami antara lain adalah kurangnya keterampilan dalam mengelola waktu, beban tugas kuliah yang berlebihan, tekanan dan ekspektasi dari orang tua, serta pencapaian akademik yang kurang memuaskan. Seluruh faktor tersebut dapat memicu tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa (Mufatihah et al., 2025)

Sebagai makhluk sosial, mahasiswa memerlukan dukungan dan harapan dari orang-orang disekitarnya, termasuk teman sebaya, (Febriyola et al., 2023). Teman sebaya merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mewujudkan dirinya. Dengan dukungan teman sebaya, seseorang mempunyai teman yang menghormati, memahami, dan merasa memiliki teman yang sama seperti dirinya (Purnamasari et al., 2023). Menurut Santrock (2008) ada beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan teman sebaya salah satunya yaitu teman bergaul, yaitu dalam bentuk kerja sama, kehangatan, berteman dan rasai saling membutuhkan sama yang lain itu membuat ada rasa..kebanggaani untuk saling memberikan dorongan moral. Hubungan teman..sebaya yang buruk dapat menyebabkan persahabatan yang bermasalah. pertemanan yang mengalami tekanan teman sebaya, seperti dikeluarkan dari kelompok atau temani karena perbedaan pendapat atau kurangnya pandangan, akan mengalami kemunduran (Haniyah et al., 2022).

Dari hasil study pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Farmasi Angkatan 2024 UNISSULA melibatkan 10 mahasiswa. Hasilnya, 8 dari 10 mahasiswa merasakan ketegangan karena mereka belum terbiasa dengan suasana kampus dan tuntutan akademik yang jauh lebih padat dibandingkan dengan tugas-tugas yang mereka hadapi di sekolah menengah, mereka juga mengungkapkan gejala yang di alami, seperti sulit konsentrasi, merasa cepat lelah secara emosional, munculnya rasa cemas berlebihan, bahkan dalam beberapa kasus disertai perubahan pola tidur dan makan, merupakan tanda-tanda yang mengarah pada stres..akademik.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Dukungan Teman Sebaya

Dukungan sebaya adalah memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain, mengelola perilaku sosial, mengembangkan keterampilan dan minat pribadi sesuai usia, dan berbagi masalah dan solusi. Teman sebaya adalah salah satu sumber dukungan dalam apa pun yang Anda lakukan. Putuskan permasalahan dan apa yang ingin dicapai agar teman sebaya menjadi pendukung sosial yang penting bagi generasi muda. (Falah & Sa'adah, 2022). Menurut Chaplin dalam (Alhafid & Nora, 2020). Teman sebaya merujuk pada teman dan tetangga yang memiliki usia sebaya, baik secara legal maupun ilegal. Seorang individu, khususnya pelajar, cenderung memilih teman sebaya karena kesamaan usia mempermudah interaksi dan kerja sama. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdiknas, 2007). Teman sebaya didefinisikan sebagai kawan, sahabat, atau seseorang yang bersama-sama melakukan suatu kegiatan. Biasanya, usia teman sebaya tidak memiliki perbedaan yang signifikan, sehingga sering disebut juga sebagai teman seusia.

Stres

Menurut Lazarus, & Folkman dalam (Nur & Mugi, 2021) Stres adalah hubungan eksklusif antara orang dan lingkungan di sekitarnya yang jauh melampaui sumber daya kopingnya dan mengancam kesehatannya. Menurut Behnoudi dalam (Nur & Mugi, 2021) Stres adalah kondisi di mana seseorang merasa terpaksa untuk bertindak namun tidak mampu mengatasi tekanan mental yang dirasakan. Dengan kata lain, stres mengacu pada upaya individu untuk menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi baru. Setiap kali terjadi perubahan dalam kehidupan, seseorang akan menghadapi Stres.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasi sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Hubungan ini menunjukkan bahwa perubahan pada satu variabel biasanya diikuti oleh perubahan pada variabel lainnya. Pendekatan yang digunakan adalah cross-sectional, yaitu metode penelitian yang mengukur variabel bebas dan variabel terikat pada satu waktu tertentu tanpa melakukan tindak lanjut (Nursalam, 2020).

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Farmasi Prodi S1 Angkatan 2024 Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Waktu pelaksanaan penelitian ini yaitu pada bulan agustus tahun 2025. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa aktif Fakultas Farmasi angkatan 2024 UNISSULA dengan jumlah populasi terdapat 190 mahasiswa. Teknik yang digunakan adalah *simple random sampling* yaitu metode pengambilan sampel secara acak (Nursalam, 2020). Sampel yang diperlukan berjumlah 130 mahasiswa.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
18	13	10,0
19	111	85,4
20	6	4,6
Total	130	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 130 responden yang memiliki usia 18 tahun sebanyak 13 responden dengan nilai presentase 10,0%, responden yang memiliki usia 19 tahun sebanyak 111 responden dengan nilai presentase 85,4%, sedangkan responden yang memiliki usia 20 tahun sebanyak 6 responden dengan nilai presentase 4,6%.

b. Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase(%)
Laki-Laki	12	9,2
Perempuan	118	90,8
Total	130	100

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa 130 responden yang memiliki jenis kelamin laki-laki sebanyak 130 responden dengan nilai presentase 9,2%, sedangkan responden yang memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 38 responden dengan nilai presentase 90,8%.

2. Variabel Penelitian

a. Dukungan Teman Sebaya

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Teman Sebaya di Fakultas Farmasi.

Dukungan teman sebaya	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	21	16,2
Sedang	96	73,8
Tinggi	13	10,0
Total	130	100

Pada table 3 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan hasil ukur dukungan teman sebaya dilakukan dengan kategori rendah sebanyak 21 dengan nilai presentase 16,2%, kategori sedang sebanyak 96 dengan nilai presentase 73,8%, sedangkan yang dilakukan dengan kategori tinggi sebanyak 13 dengan nilai presentase 10,0%.

b. Tingkat Stres

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress di Fakultas Farmasi.

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	51	39,2
Sedang	68	52,3
Tinggi	11	8,5
Total	130	100%

Pada table 4 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan hasil ukur tingkat stres dilakukan dengan kategori rendah sebanyak 51 dengan nilai presentase 39,2%, kategori sedang sebanyak 68 dengan nilai presentase 52,3%, sedangkan yang dilakukan dengan kategori tinggi sebanyak 11 dengan nilai presentase 8,5%.

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hasil Uji Gamma Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru.

		Tingkat Stres				Total	P Value	r
		Rendah	Sedang	Tinggi				
Dukungan Teman Sebaya	Rendah	15	6	0	21	0.000	-0.737	
	Sedang	36	53	7	96			
	Tinggi	0	9	4	13			
Total		51	68	11	130			

Berdasarkan hasil uji statistik Gamma diperoleh nilai p-value = 0,000, yang lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05 ($p < 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa baru. Nilai koefisien Gamma sebesar $-0,737$ menunjukkan bahwa arah hubungan negatif dengan kekuatan korelasi yang kuat, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa baru.

Pembahasan

Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa usia responden terbesar yaitu 19 tahun sebanyak 111 responden (85,4%), usia 18 tahun sebanyak 13 responden (10,0%), usia 20 tahun sebanyak 6 responden (4,6%).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 18-19 tahun yang merupakan rentang usia mahasiswa baru. Usia tersebut termasuk dalam masa remaja akhir menuju dewasa awal, di mana individu sedang berada dalam proses penyesuaian diri terhadap berbagai tuntutan baru, baik akademik, sosial, maupun emosional. Pada masa ini, mahasiswa cenderung menghadapi tekanan akademik dan adaptasi sosial yang dapat menimbulkan stres apabila tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Santrock, 2019) yang menjelaskan bahwa pada masa transisi dari remaja ke dewasa awal, individu mengalami banyak perubahan dalam aspek akademik, sosial, dan emosional. Perubahan tersebut dapat menjadi sumber stres terutama bagi mahasiswa baru yang baru menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan.

Penelitian yang dilakukan oleh (R. Supriadi et al., 2023) juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami stres akademik berada pada usia 18–20 tahun. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut mahasiswa masih belajar mengelola tekanan akademik serta mencari identitas diri di lingkungan sosial yang baru. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Yulianti & Mulyani, 2021) pada mahasiswa keperawatan tingkat awal, di mana kelompok usia remaja akhir memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami stres dibandingkan mahasiswa tingkat lanjut.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa jenis kelamin laki-laki sebanyak 12 responden (9,2%), perempuan sebanyak 118 responden (90,8%).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan karakteristik umum mahasiswa pada program studi Farmasi yang memang didominasi oleh perempuan. Jenis kelamin dapat memengaruhi cara individu dalam menghadapi stres dan memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Yulianti & Mulyani, 2021) yang menyebutkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat stres yang relatif lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, karena perempuan cenderung lebih sensitif terhadap tekanan akademik dan emosional. Namun demikian, mahasiswa perempuan juga lebih aktif mencari dukungan emosional dari teman sebaya untuk mengurangi beban stresnya.

Penelitian serupa oleh (R. Supriadi et al., 2023) juga menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres, terutama pada mahasiswa perempuan yang cenderung lebih menghargai kedekatan emosional dalam pertemanan. Sementara itu, (Barbayannis et al., 2022) menegaskan bahwa perbedaan gender dapat berperan dalam strategi coping terhadap stres, di mana perempuan lebih sering menggunakan pendekatan emosional dan dukungan sosial dibandingkan laki-laki yang cenderung menggunakan pendekatan rasional atau menghindar.

Variable Penelitian

a. Dukungan Teman Sebaya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dengan kategori rendah sebanyak 21 responden (16,2%), kategori sedang sebanyak 99 responden (76,2%), dan kategori tinggi sebanyak 10 responden (7,6%).

Hasil ini sejalan dengan penelitian (R. Supriadi et al., 2023) yang menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat dukungan teman sebaya sedang, yang berarti mereka sudah mendapatkan dukungan sosial namun belum sepenuhnya optimal. Dukungan ini berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres dan beradaptasi terhadap tuntutan akademik di perguruan tinggi.

Selain itu, penelitian (Yulianti & Mulyani, 2021) juga menemukan bahwa tingkat dukungan teman sebaya yang sedang hingga tinggi memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan. Dukungan dari teman sebaya dapat menimbulkan rasa dihargai dan diterima dalam lingkungan sosial sehingga mengurangi perasaan tertekan dan cemas.

b. Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres dalam kategori rendah sebanyak 51 dengan nilai presentase 39,2%, kategori sedang sebanyak 68 dengan nilai presentase 52,3%, sedangkan yang dilakukan dengan kategori tinggi sebanyak 11 dengan nilai presentase 8,5%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (R. Supriadi et al., 2023) yang menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres sedang karena tuntutan akademik yang tinggi, namun masih dapat diatasi dengan dukungan sosial yang memadai. Penelitian tersebut menegaskan bahwa stres pada mahasiswa dapat berkurang ketika mereka memiliki hubungan sosial yang positif dan rasa kebersamaan di lingkungan pertemanan.

Penelitian (Prayitno & Dewi, 2022) juga menunjukkan hasil serupa, di mana mayoritas mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang selama proses pembelajaran daring, disebabkan oleh tekanan akademik dan kurangnya interaksi sosial langsung. Akan tetapi, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial dari teman sebaya lebih mampu menyesuaikan diri dan mengelola stres dengan baik.

Hasil Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil analisis penelitian, diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa baru Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai koefisien $-0,737$. Hal ini menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat negatif dengan kekuatan korelasi yang kuat, artinya semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prayitno & Dewi, 2022) yang menemukan adanya hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring, dengan nilai korelasi $r = -0,684$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat menurunkan tingkat stres karena memberikan rasa nyaman, aman, serta meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi terhadap tekanan akademik.

Penelitian (Lestari & Purnamasari, 2022) juga mendukung hasil ini, di mana ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik mahasiswa. Peneliti menjelaskan bahwa dukungan sebaya berfungsi sebagai sumber informasi dan emosional yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik melalui peningkatan strategi koping adaptif.

Selain itu, (Supriadi et al., 2023) menemukan bahwa dukungan emosional dan motivasi dari teman sebaya berperan penting dalam menurunkan beban psikologis mahasiswa selama masa perkuliahan. Dukungan sosial dari teman sebaya yang baik dapat memberikan rasa nyaman, menumbuhkan motivasi, serta mengurangi perasaan tertekan yang timbul akibat tuntutan akademik dan lingkungan baru.

Penelitian lain oleh (Anggraeni, 2024) juga menunjukkan hasil yang sejalan, di mana mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Peneliti menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya mampu meningkatkan resiliensi mahasiswa sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh hasil (Pointon-Haas et al., 2023) dalam kajian internasional yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis *peer support* secara konsisten menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada mahasiswa. Dalam ulasan sistematisnya, peneliti menyebutkan bahwa "*peer support interventions demonstrated consistent reductions in student anxiety and perceived stress*" (p.7), yang berarti hubungan antar-teman sebaya berperan sebagai faktor protektif terhadap tekanan akademik dan psikologis pada mahasiswa.

Selain itu, penelitian (Barbayannis et al., 2022) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki efek protektif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini menyebutkan bahwa "*social support mitigates the negative impact of academic stress on mental well-being*" (p.10), menegaskan bahwa dukungan sosial termasuk dari teman sebaya dapat mengurangi dampak negatif stres terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Secara teoretis, hasil penelitian ini didukung oleh Social Support Theory yang dikemukakan oleh (Cohen & Wills, 1985), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* (penyangga) terhadap stres. Dalam model *stress-buffering hypothesis*, dijelaskan bahwa ketika seseorang menghadapi tekanan atau tuntutan yang tinggi, keberadaan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya, termasuk teman sebaya, mampu mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental individu. Teori ini menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan memberikan kenyamanan emosional, bantuan praktis, serta rasa diterima secara sosial, yang semuanya dapat memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi stres.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden menunjukkan mayoritas mahasiswa baru Fakultas Farmasi UNISSULA berjenis kelamin perempuan sebanyak 118 orang (90,8%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 12 orang (9,2%). Ditinjau dari usia, sebagian besar responden berusia 19 tahun, yaitu sebanyak 111 orang (85,4%), diikuti usia 18 tahun sebanyak 13 orang (10,0%) dan usia 20 tahun sebanyak 6 orang (4,6%). Hal ini

menunjukkan bahwa responden berada pada rentang usia remaja akhir yang sedang mengalami masa transisi ke lingkungan perguruan tinggi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan teman sebaya dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 96 orang (73,8%), diikuti kategori rendah sebanyak 21 orang (16,2%) dan kategori tinggi sebanyak 13 orang (10,0%). Sementara itu, tingkat stres responden didominasi oleh kategori stres sedang sebanyak 68 orang (52,3%), disusul oleh kategori stres rendah sebanyak 51 orang (39,2%), dan stres tinggi sebanyak 11 orang (8,5%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa baru cukup rentan mengalami stres dalam menghadapi tuntutan akademik dan adaptasi lingkungan kampus.

Berdasarkan hasil uji statistik Gamma diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa baru Fakultas Farmasi UNISSULA. Nilai koefisien Gamma sebesar $-0,737$ menandakan bahwa hubungan tersebut bersifat negatif dengan kekuatan korelasi yang kuat. Artinya, semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami, dan sebaliknya, semakin rendah dukungan teman sebaya maka semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa baru, seperti strategi koping, dukungan keluarga, dan lingkungan akademik. Selain itu, penggunaan desain penelitian yang berbeda, seperti penelitian longitudinal, disarankan untuk melihat perubahan tingkat stres dan dukungan sosial mahasiswa secara berkelanjutan dari waktu ke waktu.

Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan pertimbangan dalam merancang program pendampingan mahasiswa baru guna membantu mengurangi tingkat stres yang muncul akibat tuntutan akademik dan adaptasi awal perkuliahan. Sementara itu, bagi mahasiswa, diharapkan mampu meningkatkan dukungan sosial dengan mempererat hubungan dengan teman sebaya, aktif berpartisipasi dalam kegiatan kampus, serta saling memberikan dukungan dan motivasi dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa juga diharapkan tidak ragu untuk mencari bantuan dan bimbingan dari teman, dosen pembimbing akademik, maupun pihak kampus apabila mengalami stres, sehingga kesehatan mental tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhafid, A., & Nora, D. (2020). Kontribusi Dukungan Sosial Orang Tua dan Peran Teman Sebaya Terhadap Hasil Belajar Sosiologi Siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal Sikola: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1, 284–300. <https://doi.org/10.24036/sikola.v1i4.53>
- Anggraeni, R. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Jurnal Cognicia*, 12(1), 34–45. https://www.researchgate.net/publication/379499883_Dukungan_sosial_teman_sebaya_dan_resiliensi_dengan_stres_akademik_pada_mahasiswa_rantau_tahun_pertama
- Audina, M. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1183–1190. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1673>
- Barbayannis, G., Bandara, S., Dineen, K., & Soto, C. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- 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>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. In *Psychological Bulletin* (Vol. 98, Issue 2). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Febriyola, D., Ikhsan, H., & Kosasih, I. (2023). Febriyola. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(7), 442–451.
- Haya Ramadhani, K., & Mastuti, E. (2023). Perbedaan Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Strategi Koping Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Psikologi. *MULTIPLE: Journal of Global and Multidisciplinary*, 1(4), 443–454. <https://journal.institercom-edu.org/index.php/multipleINSTITERCOMPUBLISHERhttps://journal.institercom-edu.org/index.php/multiple>
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(1), 15–23. <https://eprints.uad.ac.id/63317/>
- Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 6.
- Muliani, R., Imam, H., & Dendiawan, E. (2020). Relationship Between Stress Level and Academic Procrastination Among New Nursing Students. *Malaysian Journal of Nursing*, 11(3), 63–67. <https://doi.org/10.31674/mjn.2020.v11i03.010>
- Oktariani, I. S., Sofah, R., & Putri, R. M. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid-19. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.46637/jlis.v1i1.3>

- Paramita, P. A. P., Putere, S. P. P. L. M., & Sumadewi, K. T. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru FKIK Universitas Warmadewa Angkatan 2020. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(2), 44–50.
- Pointon-Haas, J., Gerace, A., & Tully, P. J. (2023). Peer Support Interventions for Student Stress and Anxiety: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1179601. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1179601>
- Prayitno, A., & Dewi, N. (2022). The relationship between peer social support and academic stress during online learning in college students. *Asian Community Health Nursing Research Journal*, 4(1), 45–53. <https://acopen.umsida.ac.id/index.php/acopen/article/view/2193>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarajar, K. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari wilayah 3t daerah papua. 13(1), 61–72. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIH/article/view/3320>
- Supriadi, R., Pratiwi, D. A., & Wahyuni, R. (2023). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 5(2), 101–110. <https://jurnal.fkm.unmul.ac.id/>
- Supriadi, S., Nurlatifah, N., & Nurfadillah, A. (2023). The Relationship Between Peer Support and Stress Levels Among University Students. *Jurnal Kesehatan Inspirasi*, 6(1), 45–52. <https://journal.inspira.or.id/index.php/kian/article/view/586>
- Widyasanti, M. A. (2022). Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal IMAGE*, 2(2), 86–100. <https://www.unaki.ac.id/ejournal/index.php/image/article/view/514/401>
- Yulianti, D., & Mulyani, S. (2021). Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKes Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Muhammadiyah*, 11(2), 56–63. <https://journal.umm.ac.id/index.php/jikm/>