

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini menjelaskan mengenai hasil penelitian Hubungan dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat satu sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung, dengan jumlah responden 49 mahasiswa sesuai dengan sampel yang telah direncanakan. Kuesioner yang telah diisi oleh mahasiswa terkumpul *digoogle form* telah memenuhi syarat untuk dianalisis. Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk narasi dan tabel.

5.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian ditampilkan sesuai dengan tahapan analisis data yang dilakukan.

5.1.1 Analisa Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini menggambarkan variabel tingkat dukungan teman sebaya dengan tingkat stres akademik, yaitu sebagai berikut :

1) Gambaran Tingkat Dukungan Teman Sebaya Pada Mahasiswa Tingkat Satu Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Gambaran mengenai tingkat dukungan teman sebaya Pada Mahasiswa Tingkat Satu Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi
Gambaran Tingkat Dukungan Teman Sebaya

Tingkat Dukungan Teman Sebaya	Frekuensi	%
Sangat rendah	26	53,1
Rendah	9	18,4
Sedang	7	14,3
Tinggi	5	10,2
Sangat tinggi	2	4,1
Jumlah	49	100,0

Dari tabel 5.1 hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (53,1%) tingkat satu Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung memiliki dukungan teman sebaya yang sangat rendah.

2) Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Satu Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres Akademik

Tingkat Stres	Frekuensi	%
Ringan	6	12,2
Sedang	42	85,7
Berat	1	2,0
Jumlah	49	100,0

Dari tabel 5.2 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (85,7%) mahasiswa tingkat satu Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung memiliki tingkat stres yang sedang.

5.1.2 Analisa Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini menggambarkan hubungan dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat satu Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Tabel 5.3
Hubungan Tingkat dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat satu Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Variabel	Spearman Rho		
	A	P-value	rs
Dukungan teman sebaya dengan stres akademik	0,05	0,020	-0,330

Tabel 5.3 hasil penelitian diatas menjelaskan bahwa didapatkan bahwa nilai r hitung sebesar -0,330 berada pada hubungan negatif

dengan nilai P value 0,020 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat satu Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Artinya semakin tinggi dukungan teman sebaya semakin rendah stres akademik pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah dukungan teman sebaya maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa.

5.2 Pembahasan

Pembahasan dari penelitian ini terdiri dari gambaran tingkat dukungan teman sebaya, gambaran tingkat stres akademik dan hubungan dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat satu Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

5.2.1 Gambaran Dukungan Teman Sebaya Pada Mahasiswa Tingkat Satu Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Berdasarkan tabel 5.1 hasil penelitian mengenai tingkat dukungan teman sebaya pada mahasiswa tingkat satu Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung, terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa (53,1%) sejumlah 26 mahasiswa mempunyai tingkat dukungan yang sangat rendah.

Alfiati (2015) menyatakan bahwa dukungan teman sebaya dapat dikatakan sebagai dukungan berupa perhatian secara emosi, pemberian sikap menghargai. Saat seseorang mempunyai dukungan sosial maka

individu akan merasa lebih mudah melakukan sesuatu (Sarafino, 2011). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2017) menyatakan bahwa 30,9% (33 mahasiswa) memiliki tingkat dukungan yang rendah.

Berdasarkan pemaparan tersebut maka dukungan teman sebaya lebih dominan berada pada tingkat kategori sangat rendah. Dukungan yang rendah berarti mahasiswa sangat jarang mendapat dukungan dari temannya, ia juga jarang sekali mendapat dukungan emosi berupa rasa empati serta perhatian yang membuat individu menjadi nyaman dan merasa diperhatikan oleh sumber dukungannya. Serta ia juga sangat jarang mendapat dukungan berupa pemberian informasi dan saran mengenai situasi dan kondisi pada individu termasuk kepedulian membantu dalam membimbing edukasi dan pemberian informasi dari teman sebayanya.

Hasil dari kuesioner dukungan teman sebaya didapatkan hasil bahwa 26 orang mahasiswa dengan dukungan teman sebaya yang sangat rendah berada pada indikator dengan jumlah mean paling tinggi yaitu sebesar 82,3 berada pada aspek dukungan emosi (*emotional support*). Kemudian 2 orang mahasiswa dengan dukungan teman sebaya yang sangat tinggi juga berada pada aspek dukungan emosi (*emotional support*) dengan jumlah mean 9,7. Aspek dukungan emosi (*emotional support*) merupakan dukungan berupa rasa empati serta perhatian kepada individu yang membuat individu menjadi nyaman

dan merasa diperhatikan oleh sumber dukungannya (Cowie dan Wallace 2000). Kemudian skor soal yang paling tinggi yaitu terdapat pada nomor 18 dengan skor 96 mengenai rasa bahagia jika bersama teman-temannya. Rasa bahagia dalam KBBI merupakan rasa senang serta tenteram (bebas dari hal yang menyedihkan). Hal ini membuat mahasiswa mempunyai dukungan dari sosial teman sebaya dalam menghadapi kegiatan akademiknya.

Pada indikator aspek dukungan berupa pemberian edukasi dan informasi dengan mean 81,4 pada 26 orang mahasiswa dengan tingkat dukungan yang sangat rendah didapatkan bahwa pertanyaan dengan skor paling tinggi yaitu terdapat pada nomor 2 dengan skor 96, mengenai rasa senang berdiskusi dan berbagi pendapat dengan teman-teman. Kegiatan diskusi mengenai akademik diperlukan mahasiswa guna meningkatkan prestasinya. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh (Bunga, 2016) bahwa minat mahasiswa mengenai diskusi proses pembelajaran dengan indikator perhatian sangat penting dalam mengikuti kegiatan akademik dengan baik serta adanya perhatian merupakan suatu kesadaran yang intensif akan membuat prestasinya lebih tinggi. Pada 2 orang mahasiswa dengan dukungan teman sebaya yang sangat tinggi juga didapatkan bahwa aspek dukungan pemberian edukasi informasi mendapat mean dengan jumlah 9,2. Hal ini sejalan dengan ungkapan Cowie dan Wallace (2000) bahwa pemberian

edukasi dan informasi merupakan suatu bentuk kepedulian antar teman dalam membantu dan membimbing edukasinya.

Hasil penelitian pada mahasiswa Universitas Bhakti Kencana Bandung didominasi dengan dukungan teman sebaya yang sangat rendah. Berdasarkan penuturan responden dengan tingkat dukungan teman sebaya yang sangat rendah ia menyebutkan bahwa ia kurang mengenal teman-temannya karena perkuliahan yang dilakukan secara daring menyebabkan interaksi dengan temannya menjadi terbatas, kegiatan perkuliahan yang dilakukan secara online juga menyebabkan ia tidak bertemu secara langsung dan hanya melakukan interaksi virtual, ketidakkenalan yang tidak erat satusama lain membuat ia kurang memberi dukungan berupa emosional maupun informasional terkait perkuliahannya. Kurangnya ia memberikan dukungan terhadap temannya membuat timbal balik dukungan dari temannya yang ia terima juga berkurang.

Seorang individu yang kurang berinteraksi secara langsung akan lebih sering menyendiri, hanya bermain *gadget*, tidak saling menegur, tidak saling peduli antar satu dengan lainnya. Hal tersebut menjadikan mahasiswa kurang memberikan dukungan terhadap teman-temannya.

Tinggi maupun rendahnya dukungan sosial yang diterima individu akan berpengaruh terhadap individu tersebut, jika dukungan yang diterima tinggi maka rasa percaya diri, motivasi belajar akan meningkat, serta depresi dan stres juga akan menurun. Sebaliknya jika

dukungan yang diterima rendah maka berdampak pada rasa percaya diri, motivasi belajar yang menurun serta depresi dan stres yang meningkat (Sajidah, 2018).

Dukungan sosial dari teman sebaya memotivasi mahasiswa untuk mendapat nilai yang baik dan menambah keyakinan untuk menyelesaikan tugas akademik (Wentzel, et al, 2017). Pentingnya dukungan sosial terkait kebutuhan emosional mahasiswa memiliki makna yang sangat besar. Rasa nyaman, dihargai dan pengakuan dari lingkungan memberikan energi yang positif bagi kondisi psikologis mahasiswa dan menjadi dasar awal yang baik bagi mahasiswa dalam menerima pembelajaran di kampus. Tidak terlepas dari hal tersebut, aspek pemberian edukasi dan informasi dibutuhkan untuk mendukung kegiatan akademik, dengan bentuk saling sharing mengenai materi, saling mengingatkan jadwal perkuliahan diperlukan agar mahasiswa lebih memahami materi dan tidak tertinggal kelas guna pencapaian prestasi akademik.

5.2.2 Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Satu Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Berdasarkan tabel 5.2 hasil penelitian mengenai stres akademik pada Mahasiswa Tingkat Satu Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung, terlihat bahwa hampir seluruhnya (85,7%) sejumlah 42 mahasiswa mengalami stres sedang, dimana artinya kondisi stres yang terjadi lebih lama dapat berlangsung beberapa jam

sampai beberapa hari (Priyoto, 2014). Hal ini didukung oleh penelitian Nurmala, et al (2020) menunjukkan bahwa sebesar 96, 4% (108 mahasiswa) dari total 112 mahasiswa mengalami stres sedang.

Sebagian kecil mahasiswa (12,2%) sejumlah 6 mahasiswa mengalami stress ringan, dimana stres lebih ringan dari pada stres sedang dengan situasi seperti banyak tidur, dan dapat berlangsung beberapa menit sampai beberapa jam (Priyoto, 2014). Lalu, sebagian kecil mahasiswa (2%) sejumlah 2 mahasiswa mengalami stres berat. Stres berat digambarkan dengan sulit berkonsentrasi, sulit tidur, takut akan hal yang tidak jelas yang dapat berlangsung beberapa minggu hingga beberapa tahun (Priyoto, 2014).

Stres akademik timbul ketika harapan untuk berprestasi, baik dari guru, orangtua, maupun teman sebaya muncul, namun harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki sehingga menimbulkan tekanan baik fisik maupun psikologis (Barseli, et al, 2017). Stres akademik dapat terjadi ketika masa transisi mahasiswa dari SMA ke perguruan tinggi merupakan keadaan dimana mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan kegiatan akademiknya, mengelola tantangan baik sosial maupun psikologis (Anderson, et al, 2016).

Hasil dari kuesioner *Student-Life Stress Inventory* (SSI) menunjukkan bahwa dari 42 mahasiswa yang mengalami stres sedang berada pada stressor akademik paling tinggi yaitu pada indikator *self imposed* dengan hasil mean tertinggi sejumlah 144. *Self imposed*

merupakan pemaksaan diri dan kekhawatiran terhadap suatu hal dapat menjadi penyebab timbulnya stres akademik. Pada indikator *self imposed* skor pertanyaan paling tinggi terdapat pada nomor 20 mengenai kekhawatiran terhadap sesuatu. Kekhawatiran dapat timbul karena mahasiswa memiliki banyak tekanan dan tuntutan serta adanya rasa khawatir terhadap ujian dan tugas-tugas kuliah dan tidak dapat mengatur jadwal kuliah karena jadwal yang terlalu banyak (Munir, et al, 2015).

Sedangkan pada 1 orang mahasiswa yang mengalami stres berat berada pada stressor akademik paling tinggi dengan hasil mean 4,6 pada indikator perubahan. Perubahan ini dapat terjadi pada mahasiswa tingkat pertama karena individu mengalami transisi dari sekolah menuju perkuliahan yang lebih besar, meliputi interaksi dengan teman sebaya yang berasal dari latar belakang etnis dan geografis yang berbeda, lalu adanya tuntutan untuk memperoleh prestasi akademik untuk mendapat nilai yang baik (Nur, 2015). Hal ini sejalan dengan ungkapan Gadzella dan Masten (dalam Indriyani & Handayani, 2018) bahwa perubahan yang berhubungan dengan terlalu banyak perubahan yang terjadi dalam waktu yang sama menjadi salah satu faktor terjadi stres.

Pada stressor indikator frustrasi, 42 mahasiswa yang mengalami stres sedang, dengan jumlah mean 123,4 dan skor pertanyaan paling tinggi terdapat pada soal nomor 3 artinya stressor disebabkan karena mengalami kekurangan sumber (seperti: buku teks, literature, jurnal, dll). Frustrasi merupakan suatu rintangan serta kegagalan dalam mencapai

tujuan dapat disebabkan karena tidak memanfaatkan kesempatan yang memenuhi kualifikasi (Juhamzah et al., 2018). Gadzella dan Masten (dalam Indriyani & Handayani, 2018) mengungkapkan bahwa salah satu stressor penyebab terjadinya stres akademik adalah frustrasi karena kekurangan sumber daya. Kegiatan akademik yang dijalani oleh mahasiswa tidak terlepas dari tugas yang mengharuskan mahasiswa mencari sumber guna melengkapi tanggung jawab tugasnya. Sulitnya mencari bahan materi yang sesuai sering membuat mahasiswa merasa frustrasi.

Pada stressor indikator konflik, 42 mahasiswa yang mengalami stres sedang dengan mean 115 dan skor pertanyaan paling tinggi terdapat pada soal nomor 10 dengan skor 126 artinya konflik yang terjadi dihasilkan ketika sebuah tujuan mempunyai alternatif positif ataupun negatif. Gadzella dan Masten (dalam Indriyani & Handayani, 2018) mengungkapkan bahwa konflik merupakan suatu hal berhubungan dengan pilihan dua atau lebih alternatif terhadap hal yang tidak diinginkan ataupun diinginkan. Hal ini dapat berdampak pada terjadinya stres akademik.

Pada indikator tekanan, 42 mahasiswa yang mengalami stres sedang memiliki skor pertanyaan paling tinggi terdapat pada nomor 13 dengan skor 153 dimana tekanan yang terjadi karena beban yang terlalu berat karena mengerjakan terlalu banyak PR dalam waktu yang bersamaan. Sejalan dengan ungkapan Barseli, et al (2017) dimana

kewajiban belajar yang meningkat dapat meningkatkan stres akademik menjadi lebih tinggi.

Stres dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang yang menjadikan psikologisnya menjadi negatif, menurunnya daya ingat, cemas, merasa sedih dan menjadi menunda pekerjaan (Sarafino, 2011). Sesuai dengan hasil penelitian ini analisis dari sub variabel respon terhadap stres akademik didapatkan hasil bahwa 42 mahasiswa dengan stres sedang mendapat mean tertinggi sejumlah 148,2 pada indikator psikologis. Pada 1 orang mahasiswa yang mengalami stres berat juga berada pada indikator psikologis. Skor pertanyaan paling tinggi pada indikator ini yaitu nomor 38 dengan skor 159 mengenai perasaan emosi yang dialami seperti cemas, takut, khawatir. Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan Barseli, et al (2017) bahwa gelisah, sedih, kecemasan hingga depresi, mempunyai harga diri rendah karena merasa tidak mampu melaksanakan tuntutan akademiknya merupakan dampak ketidakstabilan emosi akibat stres akademik.

Pada sub variabel reaksi terhadap stressor, 42 mahasiswa dengan stres sedang pada indikator fisiologis dengan skor paling tinggi terdapat pada pertanyaan nomor 28 dengan skor 136 dengan reaksi yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah kelelahan. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada 67 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Indonesia, menyatakan bahwa dampak stress paling sering dialami adalah kelelahan dan lemas sebanyak 21,1%, dibanding sakit

kepala, pusing, atau migrain (20.3%), gangguan makan (8.9%), nyeri, badan pegal dan tegang otot (8.9%), mudah sakit atau kesehatan tubuh menurun (8.1%), gangguan tidur (8.1%), dan gangguan pencernaan atau sakit perut (5.7%) (Musabiq & Karimah, 2018).

Pada indikator perilaku, 42 mahasiswa dengan stres sedang, mendapat skor pertanyaan tertinggi pada nomor 48 dengan skor 161 mengenai hal-hal yang dilakukan mahasiswa ketika dalam situasi yang penuh tekanan yaitu mencoba berfikir positif. Seseorang yang mencoba berfikir positif atas permasalahan yang sedang dijalani, dapat membuat seseorang tersebut mendapat pengetahuan mengenai aktivitas positif yang dapat dijadikan suatu pengalihan dari hal-hal negatif (Bilicha, et al, 2020).

Pada indikator kognitif, 42 mahasiswa dengan stres sedang, mendapat skor pertanyaan tertinggi pada nomor 50 dengan skor 119, yaitu mahasiswa berpikir dan menganalisis bagaimana situasi stres yang penuh tekanan. Hal ini diperlukan bagi mahasiswa untuk menentukan apakah strategi koping yang digunakan sudah efektif. Taylor (dalam Oktavia et al, 2017) mengungkapkan bahwa strategi koping merupakan kondisi individu yang dapat mengatasi dan mengelola stres, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi serta mengurangi tingkat stres.

Hampir seluruhnya mahasiswa program studi sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana mengalami stres sedang. Penurunan

responden dengan stres sedang mengungkapkan bahwa ia mengalami rasa tertekan dalam menghadapi kegiatan perkuliahan karena kurangnya memahami materi, kurangnya informasi terkait jadwal perkuliahan yang mendadak karena ia tidak selalu membuka *whatsapp* setiap saat, merasa kurang diperhatikan oleh lingkungan pertemanannya karena ia segan mengungkapkan kebingungan materi ataupun kesedihan yang dialami kepada temannya karena kurang merasa dekat satusama lain.

Stres sedang yang mendominasi dalam penelitian ini juga dapat disebabkan oleh kegiatan pembelajaran daring karena pandemi Covid-19. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keguruan UINSU Medan dimana sejumlah 225 (75%) mahasiswa mengalami stres sedang karena pembelajaran daring. Stres yang terjadi dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya koneksi internet bermasalah, keharusan merepon intruksi dengan cepat, adaptasi situasi baru dalam kegiatan perkuliahan daring (Harahap, et al 2020), serta sulitnya memahami materi kuliah yang disampaikan (Sari, 2015).

Stres akademik sedang ini juga dapat disebabkan kegiatan pembelajaran daring yang mengharuskan mahasiswa menggunakan perangkat elektronik yang lebih lama. Hal ini berdampak negatif secara fisik seperti merusak mata, mengubah postur tubuh, nyeri pada leher, mengganggu pola tidur, permasalahan pada memori, serta berkurangnya aktivitas fisik yang dapat meningkatkan resiko diabetes, kanker, masalah mental seperti depresi (Chyntya, 2019).

5.2.3 Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Satu Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Hasil analisa data didapatkan $r = -0,330$ $P\text{-value} = 0,02$ lebih kecil dari $0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, Artinya terdapat hubungan yang negatif antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat satu Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Kekuatan hubungan penelitian ini berada pada rentang $0,20-0,399$ dengan tingkat hubungan rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari (2017) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa dengan nilai $P\text{-value} 0,000 < \text{nilai } \alpha 0,01$.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat sebagian kecil mahasiswa sejumlah 5 mahasiswa (4,1%) berada pada tingkat dukungan teman sebaya yang sangat tinggi dan sebagian besar 26 mahasiswa (53,1%) berada pada tingkat dukungan teman sebaya yang sangat rendah. Reis (dalam Anggraeni, et al, 2016) mengungkap faktor-faktor yang menyebabkan tinggi atau rendahnya dukungan yang diberikan yaitu salah satunya faktor keintiman. Salah satu penuturan responden dengan tingkat dukungan teman sebaya sangat rendah menyatakan bahwa kegiatan perkuliahan yang dilakukan secara online menyebabkan tidak bisa interaksi secara langsung akibatnya kedekatan antar sesama teman

tidak terjalin dengan erat yang berpengaruh pada kurangnya rasa kepedulian atau empati yang diberikan antara satu dengan yang lain. Kurangnya rasa kedekatan ini menyebabkan ia mendapat dukungan yang rendah. ia juga mengungkapkan saat ia mengalami permasalahan yang menimbulkan rasa stres, kecewa dan sedih tidak ada yang mengetahui dan ketika ia berusaha bercerita kepada temannya kurang mendapat empati karena kurang mengenal satu samalain. Sedangkan salah satu responden dengan dukungan teman sebaya yang sangat tinggi menuturkan bahwa meskipun perkuliahan dilakukan secara online ia lebih berani memulai berkenalan melalui virtual sehingga komunikasi dengan teman-temannya terjalin dengan baik yang menjadikan saling mengenal satu samalain sehingga kelekatan dan rasa empati antar sesama terbentuk. Karena semakin intim seseorang maka dukungan yang diperoleh semakin besar.

Reis (dalam Anggraeni, et al, 2016) menyebutkan faktor lain yang menyebabkan terjadinya perbedaan tingkat dukungan teman sebaya yaitu harga diri. Dimana faktor ini memandang jika mendapat bantuan dari oranglain merupakan bentuk penurunan harga diri karena menganggap dirinya tidak mampu lagi dalam berusaha. Salah satu responden dengan tingkat dukungan teman sebaya sangat rendah menuturkan bahwa ia jarang meminta bantuan kepada temannya ketika mengalami kesulitan dalam akademik seperti kurang memahami materi perkuliahan maupun kesulitan dalam mengerjakan tugas. Ia lebih

sering berusaha sendiri dengan mengandalkan media *google* untuk mencari tahu. Karena jarang ia meminta pertolongan menyebabkan teman-temannya menganggap dia mampu menyelesaikan tuntutan akademik sehingga ketika ia mengalami kesusahan teman-temannya jarang memberikan bantuan.

Reis (dalam Anggraeni, et al, 2016) juga mengungkap faktor lainnya yaitu keterampilan sosial. Dimana ketika individu yang memiliki jaringan sosial yang tinggi maka ia memiliki jaringan sosial yang luas pula. Faktor ini berhubungan dengan faktor keintiman dimana mahasiswa yang mendapat dukungan teman sebaya tinggi dikarenakan memiliki rasa percaya diri tinggi untuk memulai berkenalan dengan teman-temannya meskipun hanya melalui virtual. Sebaliknya individu dengan dukungan teman sebaya rendah kurang memiliki rasa percaya diri untuk berkenalan sehingga kurangnya kedekatan antar sesama teman karena kurang mengenal satusama lain.

Dukungan teman sebaya yang rendah dapat meningkatkan stres yang dialami mahasiswa. Dukungan sosial dapat berpengaruh terhadap stres akademik dimana individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan memiliki tingkat stres yang rendah. Sedangkan individu dengan dukungan sosial yang rendah akan memiliki tingkat stres yang tinggi.

Stres akademik memiliki dampak yang dapat berpengaruh terhadap aspek fisiologis, perilaku dan emosi. Salah satu dampak pada aspek fisiologis adalah kelelahan atau kehilangan energi untuk belajar

(Barseli, et al, 2017) hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini dimana respon terhadap stressor pada indikator reaksi fisik paling tinggi adalah kelelahan.

Lin dan Huang (2014) mengungkapkan bahwa faktor dari stres membuat mahasiswa merasa lelah, memiliki sikap sinis, merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa. Salah satu responden dengan tingkat stres berat mengungkapkan dirinya selalu merasa khawatir akan proses akademik yang dijalani, sering berfikir negatif dalam menyikapi masalah perkuliahan yang menyebabkan stres yang dirasakan semakin berat. Hal tersebut menunjukkan *coping style* yang tidak adaptif. Perilaku coping yang tidak adaptif perlu menjadi perhatian serta evaluasi dari pihak kampus baik dari pihak fakultas maupun dosen untuk meminimalisir stres yang dialami.

Oleh karena itu, salah satu upaya dalam mengatasi permasalahan ini adalah dengan dilakukannya bimbingan sebagai sarana berbagi keluhan kesah perasaan mahasiswa, mengadakan relaksasi seperti menghirup nafas dalam (Nasir & Muhith, 2011). Selain itu, untuk mengatasi stres pada mahasiswa, dapat dilakukan bimbingan konseling. Pentingnya bimbingan konseling pada mahasiswa dilihat dari penelitian yang dilakukan pada 6.163 mahasiswa tahun 2014-2015 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, bimbingan konseling dipilih ketika mereka menghadapi permasalahan dalam akademik, stres, kesulitan penyesuaian diri, berbagi cerita, kesulitan membagi waktu

dan mendapatkan informasi (Nastiti & Habibah, 2016). Bimbingan konseling pada mahasiswa baru dapat berupa pemberian informasi mengenai penyesuaian terhadap peraturan kampus, sistem perkuliahan, dosen serta teman, salah satu untuk mendukung individu menyesuaikan dirinya (Salmiwati, 2017).

5.3 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini terdapat pada kekurangan satu responden penelitian disebabkan oleh kekeliruan pembulatan perhitungan pada rumus penentuan sampel. Karena pada saat penentuan sampel pembulatan sampel didasarkan pada perhitungan matematika dimana jika angka dibelakang koma $<0,5$ maka pembulatan dilakukan kebelakang angka.