

Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Semarang

Andina Putri Hidayah¹, Dwi Heppy Rochmawati², Wigyo Susanto³
^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Desember 30, 2025
 Revised Desember 31, 2025
 Accepted Januari 23, 2026

Kata Kunci:

Dukungan Teman sebaya,
 Tingkat Stres,
 Mahasiswa.

Keywords:

Peer Support,
 Stress Level,
 University Students

ABSTRAK

Tekanan akademis dan kehidupan sosial yang dihadapi mahasiswa kerap memicu stres yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan prestasi belajar mereka. Dalam menghadapi situasi tersebut, peranan dukungan dari sesama mahasiswa menjadi krusial sebagai sumber bantuan emosional dan sosial yang memfasilitasi adaptasi dan pengelolaan tekanan selama masa studi. Riset ini dilakukan untuk mengidentifikasi korelasi antara dukungan rekan sejawat dengan level stres di kalangan mahasiswa. Pendekatan yang diterapkan adalah studi deskriptif korelasional dengan desain *cross-sectional*. Subjek penelitian meliputi 173 mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung (Unissula) tahun masuk 2023. Pemilihan sampel dilakukan melalui metode Simple Random Sampling, menghasilkan 121 partisipan berdasarkan kalkulasi menggunakan formula Slovin. Pengujian bivariat menggunakan Spearman Rank sebagai alat analisis korelasi. Hasil pengujian memperlihatkan koefisien korelasi (r) bernilai $-0,338$ dengan tingkat signifikansi (p -value) $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan secara statistik antara dukungan rekan sebaya dan level stres mahasiswa di Semarang. Hubungan negatif ini mengartikan bahwa peningkatan dukungan dari teman sebaya berbanding terbalik dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Kesimpulannya, dukungan dari sesama mahasiswa memiliki keterkaitan dengan tingkat stres yang mereka alami.

ABSTRACT

Students often face various academic and social demands that have the potential to cause stress, which impacts their mental health and academic achievement. In this situation, peer support becomes an important factor as a form of emotional and social support that can help students adapt and cope with pressure during their studies. This study aims to determine the relationship between peer support and stress levels among students. The method used is descriptive correlational research with a cross-sectional approach. The population in this study consists of 173 students from the Faculty of Nursing Science at Sultan Agung Islamic University (Unissula) batch 2023. The sampling technique employed Simple Random Sampling, resulting in a sample size of 121 respondents based on the Slovin formula calculation. Bivariate analysis was conducted using the Spearman Rank correlation test. The analysis results showed a correlation coefficient (r) value of -0.338 with a significance value (p -value) of 0.000 ($p < 0.05$). These findings indicate a statistically significant relationship between peer support and stress levels among students in Semarang. The negative direction of the relationship demonstrates that the higher the peer support received, the lower the stress level experienced by students. Thus, it can be concluded that peer support is related to stress levels among students.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Andina Putri Hidayah
Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung,
Semarang, Indonesia
Email: andinaputrihidayah@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang secara resmi terdaftar sebagai peserta didik di perguruan tinggi. Mereka merupakan lulusan pendidikan menengah atas yang melanjutkan studi ke jenjang pendidikan tinggi, serta berada dalam masa perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal. Selama masa kuliah, mereka menjalani proses belajar mengajar dengan durasi sekitar tiga setengah hingga empat tahun. Seseorang dianggap lulus dan diberikan gelar sarjana setelah memenuhi seluruh persyaratan akademik, termasuk tugas akhir seperti skripsi [1]. 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.

Perceived academic stress merupakan penilaian subjektif mahasiswa terhadap pengalaman stres yang muncul sebagai respons terhadap berbagai tekanan akademik yang diterima, seperti tuntutan beban tugas, tenggat waktu, serta persepsi terhadap kemampuan diri sendiri [2]. Stres dianggap sebagai penyebab buruk atau negatif. Bahkan stres yang terjadi dalam jangka waktu yang lama bisa menjadi kronis [3]. 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 tuntunan belajar dan tuntunan prestasi yang tinggi. Tingginya tuntunan 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 [4]

Konflik tersebut dapat muncul ketika mahasiswa belum memiliki kesiapan dan kedisiplinan yang memadai dalam menjalani perkuliahan, termasuk dalam menghadapi perubahan pola belajar dari jenjang SMA ke perguruan tinggi. Stres yang tidak mampu dikelola dengan baik akan berdampak pada berbagai aspek, seperti pola pikir, kondisi emosional, respons fisik, serta perilaku mahasiswa. Dari sisi kognitif, mahasiswa dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar, gangguan dalam mengingat materi, hambatan dalam memahami pelajaran, serta munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya [5].

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 [6]. Sedangkan dampak negatif stress pada kalangan mahasiswa timbul perasaan takut, marah, merokok, mabuk, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, insomnia, hingga penurunan prestasi belajar mereka [7].

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), stres merupakan salah satu masalah yang cukup sering terjadi di dunia. Lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres, dan kondisi ini berada di peringkat keempat sebagai penyakit yang paling umum. Di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau berbagai bentuk stres. Angka

tersebut mencakup 14% dari total populasi, dari jumlah tersebut sekitar 1-3% mengalami stres yang cukup berat. Berdasarkan penelitian sebelumnya, mahasiswa tahun pertama dan kedua cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di tahun-tahun berikutnya. Dalam skala global, prevalensi stres pada mahasiswa berkisar antara 38-71%, sedangkan di kawasan Asia berkisar antara 39,6-61,3%. Di Indonesia, tingkat prevalensi stres pada mahasiswa diperkirakan berkisar antara 36,7-71,6% [8].

Salah satu cara untuk mengurangi stres yang dialami mahasiswa selama menempuh pendidikan tinggi adalah dengan memperoleh dukungan dari teman sebaya. Teman sebaya biasanya terdiri dari kelompok yang memiliki kesamaan atau keseragaman dalam berbagai hal. Lingkungan sosial yang dibangun oleh teman sebaya dapat memberikan motivasi belajar dan dampak positif, sehingga berkontribusi pada peningkatan hasil belajar mahasiswa. Dukungan teman sebaya yaitu melalui dukungan, persahabatan, empati, saling menghormati, saling berbagi, dan saling memberikan dukungan psikologi [9]. Terlebih pada masa ini remaja atau mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktunya dengan teman sebaya disbanding dengan keluarganya. Dalam jurnal [10] mengatakan bahwa mahasiswa yang baik dukungan sosial teman sebayanya akan berusaha untuk selalu berpikir positif untuk bisa menyelesaikan studinya.

Dalam jurnal [11] dukungan dari teman sebaya membantu meningkatkan rasa memiliki dan keterhubungan dalam lingkungan kampus, yang sangat penting untuk menjaga kesejahteraan mental dan mengurangi perasaan kesepian. Selain itu, teman sebaya juga berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak buruk kecemasan dan depresi terhadap prestasi akademik, sehingga mahasiswa yang mendapatkan dukungan yang cukup biasanya memiliki kemampuan untuk bertahan dalam belajar yang lebih baik. Peran kelompok teman sebaya dapat membantu meningkatkan prestasi belajar melalui peningkatan produktivitas dan kemampuan dalam proses pendidikan. Mahasiswa dan teman sebayanya saling memberikan dukungan emosional serta informasi yang penting untuk membangun keyakinan, nilai, sikap, dan kompetensi diri. Dukungan sosial mencerminkan kualitas hubungan interpersonal yang mampu melindungi individu dari dampak stres. Bentuk dukungan sosial bisa berupa motivasi, dorongan, pengorbanan, atau nasehat dalam situasi tertentu, baik secara verbal maupun non-verbal. Dukungan ini juga dapat diwujudkan melalui tindakan nyata yang lahir dari kedekatan sosial antarindividu [12].

Dalam jurnal [13] Kelompok teman sebaya berperan sebagai sumber rasa suka, simpati, pemahaman, serta panduan moral, sekaligus menjadi tempat bagi mahasiswa untuk mencoba dan mengembangkan kemandirian serta otonomi dari orang tua. Dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya berpengaruh penting dalam pertumbuhan mahasiswa, baik dari segi emosional maupun sosial. Fenomena ini menunjukkan bahwa teman sebaya sangat berpengaruh terhadap kemampuan kontrol diri dan perilaku mahasiswa, termasuk selama proses belajar. Dorongan atau dukungan dari teman sebaya dapat memengaruhi motivasi belajar, baik dalam bentuk motivasi positif maupun negatif [12].

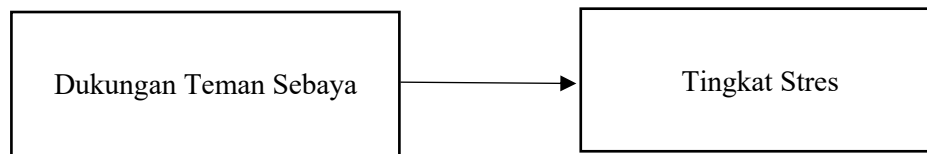
Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 3 Juni 2025 melalui pemberian kuesioner kepada 15 mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA menunjukkan bahwa dua mahasiswa yang memiliki dukungan dari teman sebaya rendah mengalami tingkat stres yang sedang, sebelas mahasiswa dengan dukungan tinggi mengalami tingkat stres sedang, serta dua mahasiswa dengan dukungan tinggi mengalami tingkat stres yang tinggi.

2. METODE

Menurut jurnal [14] kerangka konsep merupakan suatu susunan yang menggambarkan keterkaitan antara konsep-konsep yang diukur atau diamati dalam suatu penelitian. Kerangka ini disusun untuk menjelaskan hubungan antar variabel yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian. Adapun kerangka konsep yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar 1. Kerangka Konsep

2.1 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu ciri, nilai, atau sifat dari objek yang diteliti (seperti individu atau kegiatan) yang memiliki perbedaan tertentu di antara satu objek dengan objek lainnya. Variabel ini ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan digunakan sebagai dasar dalam mengambil kesimpulan [15].

2.2 Desain Penelitian

Variabel penelitian adalah segala atribut, nilai, atau karakteristik yang melekat pada objek penelitian, baik berupa individu maupun aktivitas tertentu, yang menunjukkan perbedaan antar objek dan ditetapkan oleh peneliti untuk dianalisis dalam rangka memperoleh kesimpulan. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang berlandaskan pada paradigma positivisme. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu melalui pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, sementara analisis data dilakukan dengan teknik statistik kuantitatif guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Instrumen pengumpulan data dapat berupa tes, kuesioner, wawancara, maupun observasi. Sebelum diterapkan dalam penelitian, instrumen tersebut perlu melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan ketepatan dan konsistensi pengukuran [16].

2.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian mencakup seluruh objek atau subjek yang berada dalam suatu wilayah tertentu dan memenuhi kriteria yang relevan dengan permasalahan penelitian, yang menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan [17]. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Secara khusus, populasi yang diteliti meliputi mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang angkatan 2023 dengan jumlah keseluruhan sebanyak 173 mahasiswa.

2. Sampel

Dalam jurnal [16] Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil untuk merepresentasikan karakteristik populasi tersebut. Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel secara acak dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Subjek penelitian berasal dari mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA, sedangkan penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin sebagai dasar perhitungannya:

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

Keterangan :

N : Besar populasi

n : Besar sampel

e : Tingkat kesalahan atau eror (5%)

Penghitungan semple sebagai berikut :

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

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

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

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

$n = 120,767$ dibulatkan menjadi 121

Jumlah sampel yaitu 121 responden.

3. Tehnik Pengambilan Sampel

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan ciri atau karakteristik tertentu yang harus dimiliki oleh subjek penelitian agar dapat mewakili populasi target yang diteliti dan memenuhi syarat untuk diikutsertakan dalam penelitian [18] 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 ketentuan yang digunakan untuk meniadakan subjek tertentu dari penelitian karena tidak sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan atau adanya kondisi tertentu yang dapat memengaruhi hasil penelitian (Mustapa et al., 2023) sebagai berikut:

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

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Interpretasi dan Diskusi Hasil

3.1.1 Usia

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden menurut kelompok usia menunjukkan variasi distribusi. Mayoritas responden berada pada rentang usia 20 hingga 21 tahun, sementara sebagian kecil responden berada pada usia 18, 19, dan 22 tahun. Dari keseluruhan responden yang terlibat, proporsi terbesar berasal dari kelompok usia awal dewasa, sedangkan kelompok usia lainnya memiliki jumlah yang relatif lebih sedikit.

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 [19].

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 [20].

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 [21].

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 [22].

Usia dewasa awal (sekitar 18–25 tahun) merupakan Masa transisi dari usia remaja ke usia dewasa ditandai dengan semakin bertambahnya tanggung jawab terhadap diri sendiri serta lingkungan sekitar. Di masa ini, seseorang mengalami berbagai perubahan yang cukup besar, baik dalam hal studi, hubungan sosial, maupun perasaan serta sikap emosionalnya. 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 [23].

Rentang usia 20–21 tahun merupakan fase perkembangan ketika individu cenderung menjadikan teman sebaya sebagai sumber utama dukungan sosial dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Dukungan dari teman sebaya berperan sebagai penguat emosional dan sosial yang membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan, stres akademik, serta permasalahan interpersonal. Keberadaan dukungan sosial tersebut memiliki peran penting dalam mempertahankan keseimbangan psikologis, khususnya pada masa transisi seperti periode perkuliahan. Mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang baik umumnya menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih efektif terhadap tuntutan akademik dan dinamika kehidupan kampus dibandingkan mahasiswa dengan dukungan sosial yang rendah [24].

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Alya [25] yang mengidentifikasi adanya hubungan negatif yang bermakna antara dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang merasakan dukungan teman sebaya yang lebih kuat cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Penelitian tersebut juga melibatkan variabel resiliensi dan menemukan bahwa kombinasi antara resiliensi dan dukungan teman sebaya berkontribusi secara signifikan dalam menurunkan tingkat stres. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan teman sebaya berfungsi sebagai faktor protektif penting terhadap stres akademik, terutama pada mahasiswa yang sedang beradaptasi dengan lingkungan baru.

Penelitian lain oleh Nabila [26] penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa program doktor gigi selama periode pandemi COVID-19. Temuan menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki dampak negatif dan signifikan terhadap tingkat stres akademik, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya interaksi teman sebayadalam situasi pembelajaran yang penuh tekanan, khususnya ketika adaptasi terhadap sistem daring atau perubahan pembelajaran meningkat [26].

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 sebayanya 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 [27].

3.1.2 Jenis Kelamin

Hasil penelitian tentang hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa di Semarang menunjukkan bahwa komposisi responden didominasi oleh mahasiswa perempuan. Dari

keseluruhan responden, jumlah mahasiswa perempuan jauh lebih besar dibandingkan mahasiswa laki-laki, sehingga terlihat adanya ketimpangan distribusi berdasarkan jenis kelamin. Kondisi ini menggambarkan perbedaan yang cukup mencolok dalam karakteristik responden, dengan dominasi partisipasi mahasiswa perempuan dalam penelitian ini.

Perbedaan proporsi responden berdasarkan jenis kelamin tersebut berpotensi memengaruhi interpretasi hasil penelitian, mengingat jenis kelamin berhubungan dengan variasi cara individu dalam merespons stres serta memanfaatkan dukungan sosial. Lazarus dan Folkman (2017) menyatakan bahwa perempuan umumnya memiliki sensitivitas emosional yang lebih tinggi dan cenderung lebih ekspresif dalam menyampaikan perasaan ketika menghadapi stres. Selain itu, perempuan lebih aktif dalam mencari dan memanfaatkan dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sekitar, sedangkan laki-laki cenderung mengandalkan strategi koping yang lebih mandiri dan berorientasi pada pemecahan masalah secara 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).

Temuan penelitian ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Karolina (2024) yang menelaah perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa program keperawatan berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya variasi tingkat stres antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Mahasiswa perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, yang diduga berkaitan dengan pengaruh faktor sosial dan budaya, peran gender, serta perbedaan dalam memaknai dan merespons tuntutan akademik. Dengan demikian, jenis kelamin dapat dipandang sebagai salah satu karakteristik demografis yang berperan penting dalam memahami 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 coping stres dan menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, khususnya di lingkungan akademik.

3.1.3 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).

3.1.4 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 [25] 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 [25].

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).

3.1.5 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).

3.1.6 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).

3.2 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.

3.3 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 koping, 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.

4. KESIMPULAN

Distribusi frekuensi usia yang paling dominan adalah usia 20 tahun. Untuk jenis kelamin, yang paling banyak adalah perempuan. Distribusi frekuensi dukungan teman sebaya terbanyak berada pada kategori sedang. Tingkat stres yang paling banyak terjadi pada kategori ringan. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan tingkat stres yang dialami mahasiswa di Semarang. Korelasi yang terjadi bernilai negatif ($r = -0,338$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan

yang diterima dari teman sebaya, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa. Kekuatan hubungan ini tergolong dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan dari teman sebaya berperan dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa.

REFERENSI

- [1] Pokhrel, S. (2024). No TitleEΛENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- [2] 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/jppt.v13n3.p395-403>
- [3] 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>
- [4] 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>
- [5] 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>
- [6] Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239.
- [7] 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.
- [8] 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>
- [9] 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.
- [10] 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>
- [11] Amaniah, R. N. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Perantau*. 4, 2764–2775.
- [12] 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>
- [13] 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>
- [14] 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.
- [15] Nilda, janna miftahul. (2021). Variabel dan skala pengukuran statistik. *Jurnal Pengukuran Statistik*, 1(1), 1–8.
- [16] Tampubolon, M. (2023). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 3(17), 43.

- [17] 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>
- [18] Mustapa, P., Pipin Yunus, & Susanti Monoarfa. (2023). Penerapan Perawatan Endotracheal Tube Pada Pasien Dengan Penurunan Kesadaran Di Ruang Icu Rsud Prof. Dr Aloe Saboe Kota Gorontalo. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(02), 105–113. <https://doi.org/10.52236/ih.v11i2.280>
- [19] 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.
- [20] 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>
- [21] 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.
- [22] 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>
- [23] 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.
- [24] 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>
- [25] 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>
- [26] 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.
- [27] 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.