

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA:
*LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
EKO
1610201223**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA:
*LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
EKO
1610201223**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN
TINGKAT STRES MAHASISWA:
*LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
EKO
1610201223

Telah disetujui oleh:

Pembimbing : Ns. Suryani., M. Kep., M.Med.Ed

Tanggal : 24 Juni 2022

Tanda Tangan :



HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA: *LITERATURE REVIEW*

Eko¹, Suryani²

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta. Berbagai tanggung jawab tersebut akan membuat mahasiswa banyak mengalami tantangan, biasanya yang dihadapi oleh mahasiswa di suatu perguruan tinggi tidak terlepas dari masalah akademik, lingkungan dan keluarga. Tekanan tersebut membuat mahasiswa menjadi stress. Stresor atau faktor pencetus stres yang dihadapi oleh para mahasiswa dapat berhubungan dengan faktor personal seperti jauhnya para mahasiswa dari orang tua dan sanak saudara, ekonomi/finansial (pengelolaan keuangan, uang saku), masalah interaksi dengan teman dan lingkungan baru, serta masalah-masalah personal lainnya. Salah satunya faktor teman sebaya dapat memberikan dukungan dengan memberikan kenyamanan fisik seperti menemaninya disaat sedih, membantunya mengerjakan tugas yang sulit, dan memberikan pertolongan dengan melakukan suatu pekerjaan.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress mahasiswa.

Metode: metode yang digunakan dalam penulisan penelitian ini adalah literature review ringkasan yang menyeluruh tentang suatu topik yang berhubungan dengan penelitian sebelumnya, yang diperoleh sebagai bahan acuan suatu penelitian yang akan diteliti.

Hasil: Hasil dari analisis *literature review* yaitu ada 5 jurnal yang didapatkan bahwa terdapat hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa. Dukungan sosial teman sebaya mempengaruhi tingkat stres mahasiswa.

Simpulan dan saran: dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres mahasiswa terdapat hubungan. Untuk peneliti selanjutnya dilakukan *review* jurnal yang lebih banyak baik jurnal internasional dan nasional. Peneliti selanjutnya mencari lebih banyak faktor-faktor dan dampak yang mempengaruhi dukungan teman sebaya dan tingkat stres mahasiswa.

Kata Kunci : Dukungan Sosial Teman Sebaya, Tingkat Stress, Mahasiswa
Kepustakaan : 19 Jurnal, 9 Buku
Jumlah Halaman : x halaman, 33 halaman, 2 skema, 3 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN PEER SOCIAL SUPPORT AND STUDENT STRESS LEVELS: A LITERATURE REVIEW

Eko¹, Suryani²

ABSTRACT

Background: University students are individuals studying at a university, both public and private. Various responsibilities will make students experience many challenges. Those challenges faced by students at a university cannot be separated from academic, environmental and family problems. This pressure makes students stressed. Stressors or stress-triggering factors faced by students can be related to personal factors such as students' distance from parents and relatives, economics/finance (financial management, pocket money), interaction problems with friends and new environments, as well as personal problems. One of the factors is that peers can provide support by providing physical comfort such as accompanying him/her when he/she is sad, helping him in doing difficult tasks, and providing help by doing a job.

Objective: This study aims to determine the correlation between peer social support and student stress levels.

Method: This research employed a comprehensive summary literature review on a topic related to previous research, which is obtained as a reference material for a study to be studied.

Results: The results of the literature review analysis, which included 5 journals found that there is a correlation between peer social support and student stress levels. Peer social support affects the stress level of students.

Conclusion and suggestion: There is a correlation between peer social support and student stress levels. Further researchers are expected to review journal, both international and national journals. The next researchers are also expected to look for more factors and impacts that influence peer support and student stress levels.

Keywords : Peers' Support, Stress Level, Student

References : 19 Journals, 9 Books

Pages : x Pages, 33 Pages, 2 Scheme, 3 Appendices

¹Title

²Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Tarwiyah, dkk, 2020). Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang harus dihadapi didalam dunia perkuliahan. Tanggung jawab yang harus dihadapi oleh mahasiswa seperti yang dicantumkan dalam UU RI No 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi pasal 13 ayat 2 menyatakan bahwa mahasiswa secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang ilmu pengetahuan dan teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya. Tantangan disetiap mahasiswa tidak selalu sama dan setiap mahasiswa juga berbeda dalam menghadapi dan menyikapi setiap tantangan tersebut, tantangan tersebut terkadang bisa membuat mahasiswa mengalami tekanan atau membuat mahasiswa merasa tertekan. Tekanan tersebut membuat mahasiswa menjadi stress.

Hasil survey yang dilakukan oleh America College Health Association (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika, menjelaskan salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres. Sebanyak 27,9 % dari total 32.964 mahasiswa mengakui bahwa stres menjadi penghalang bagi performa akademik mereka. Berdasarkan penelitian Tabroni dkk (2021) didapatkan tingkat stres mahasiswa Keperawatan Universitas Riau berada pada kategori stres berat (54,3%). Stresor terkait akademik berada pada ketegori stres berat (56,8%), stresor terkait hubungan intrapersonal dan interpersonal berada pada kategori stres berat (40,3%), stresor terkait hubungan belajar-mengajar berada pada ketegori stres berat (45,7%), stresor terkait hubungan hubungan sosial berada pada kategori stres sedang (40,7%), stresor terkait keinginan dan pengendalian berada pada kategori stres ringan (32,9%), stresor terkait aktivitas kelompok berada pada kategori stres sedang (38,7%).

Stresor pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Stresor atau faktor pencetus stres yang dihadapi oleh para mahasiswa dapat berhubungan dengan faktor personal seperti jauhnya para mahasiswa dari orang tua dan sanak saudara, ekonomi/ finansial (pengelolaan keuangan, uang saku), masalah interaksi dengan teman dan lingkungan baru, serta masalah-masalah personal lainnya. Stress dapat menimbulkan dampak negative bagi mahasiswa. Bressert (2016) mengklasifikasikan dampak stress ke dalam empat aspek yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Menurut Bressert (2016), beberapa tanda bahwa stress telah berdampak pada fisik diantaranya adalah adanya gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, dan kekurangan energi.

Pada saat mahasiswa mengalami goncangan psikologis akibat rendahnya kemampuan dalam menghadapi perubahan dan tuntutan dalam perkuliahan, teman sebaya dapat memberikan dukungan dengan memberikan kenyamanan fisik seperti menemaninya disaat sedih, membantunya mengerjakan tugas yang sulit, dan memberikan pertolongan dengan melakukan suatu pekerjaan. Selain kenyamanan fisik, teman sebaya dapat memberikan kenyamanan psikologis dengan cara membuat kondisi agar seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok sosial. Dukungan tersebut dapat berupa empati, kasih sayang, perhatian, penghargaan positif, dan nasihat. Kondisi seperti

itu akan memberikan individu rasa penerimaan, kehangatan dan pengertian sehingga dapat membantu individu untuk meningkatkan kemampuan dalam menghadapi masalah secara efektif (Sasmita & Rustika, 2015) .

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan literature review tentang hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress mahasiswa”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *Literature review*. *Literature review* adalah ringkasan yang menyeluruh tentang suatu topik yang berhubungan dengan penelitian sebelumnya, yang diperoleh sebagai bahan acuan suatu penelitian yang akan diteliti. *Literature review* harus dapat menyebutkan, menjelaskan, merangkum, mengevaluasi secara objektif, dan memperjelas penelitian sebelumnya mengenai sumber pustaka baik berupa artikel ilmiah, buku dan sumber-sumber lain yang relevan dengan bidang penelitian tertentu (Harvey A. Andruss Library, 2020).

Kriteria jurnal yang terpilih untuk dilakukan literature review disusun dalam bentuk kriteria inklusi seperti tabel berikut:

Tabel 3.1
Kriteria Inklusi Penelitian

Kriteria	Inklusi
Jangka Waktu	Rentang waktu penerbitan jurnal maksimal 6 tahun (2015-2020)
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris
Subyek	Mahasiswa
Jenis Jurnal	Original artikel penelitian (bukan review penelitian) Tersedia <i>full text</i>
Tema isi jurnal	Tema dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress mahasiswa

Pertanyaan pada ulasan narasi dapat ditelusuri melalui alat pencari, penyusunannya dapat menggunakan kerangka kerja alat pencari menggunakan PEOs (*patient/population, Exposure (s), outcome*). Pada dasarnya kegiatan ini juga untuk menentukan kata kunci dan kriteria literature. Berdasarkan pertanyaan klinis masalah tersebut maka kita dapat menyusun sebuah PEOs sebagai berikut: Patient/Population = Mahasiswa *Exposure (s)* = Dukungan sosial teman sebaya *Outcome* = Tingkat stress.

Pencarian literatur menggunakan *keyword* yang telah diidentifikasi penulis berhubungan dengan topik *research review* dalam pencarian. *Keyword* dalam proses pencarian tersebut diantaranya yaitu “dukungan sosial teman sebaya” AND “tingkat stress” AND “mahasiswa” untuk jurnal bahasa Indonesia dan kata *keyword* “*peer social support*” AND “*stress level*” AND “*college student*” untuk jurnal bahasa Inggris. Database yang digunakan dalam pencarian artikel ini adalah *Google Scholar* dan *PubMed*. Penelusuran artikel pada database *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci “dukungan sosial teman sebaya” AND “tingkat stress” AND “mahasiswa” dan database *PubMed* dengan kata kunci “*peer social support*” AND “*stress level*” AND “*college student*”.

Hasil pencarian jurnal di database *google scholar* dengan menggunakan kata kunci yang telah ditentukan didapatkan artikel sebanyak 8120. Selanjutnya diseleksi berdasarkan tahun penelitian diperoleh jumlah sampel sebanyak 5430. Seleksi berdasarkan artikel tipe original penelitian dengan cara membaca melihat satu per satu

artikel, tidak ditemukan artikel review sehingga artikel yang ada masih tetap sebanyak 5430 artikel. Artikel yang bukan dalam bentuk jurnal (skripsi, naskah publikasi, manuskrip, dll) dikeluarkan sehingga diperoleh sebanyak 4650 jurnal. Kemudian dilakukan seleksi jurnal full text secara manual diperoleh sebanyak 155 artikel. Terakhir dilakukan pembacaan satu persatu secara manual terhadap isi jurnal dan diperoleh sebanyak 4 jurnal yang sesuai dengan tema penelitian.

Pada penelusuran database PubMed menggunakan kata kunci yang telah ditentukan didapatkan sebanyak 58 artikel. Hasil seleksi berdasarkan tahun penelitian diperoleh sebanyak 28 artikel. Selanjutnya dilakukan seleksi berdasarkan bahasa yang digunakan diperoleh sebanyak 28 artikel. Seleksi artikel tipe original penelitian didapatkan sebanyak 23 artikel. Dalam penulisan ini tidak ditemukan artikel yang bukan dalam bentuk jurnal (*e-book*, skripsi, naskah publikasi, manuskrip, dll) sehingga jumlah artikel yang didapatkan dalam seleksi tahap ini tetap sebanyak 23 jurnal. Kemudian dilakukan seleksi artikel free full text diperoleh sebanyak 12 artikel. Terakhir dilakukan pembacaan satu persatu secara manual terhadap isi jurnal dan diperoleh sebanyak 1 jurnal yang sesuai dengan tema penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan review dari lima jurnal sebagaimana dijabarkan dalam Tabel 4.1 ditemukan bahwa subjek atau sampel yang digunakan dalam penelitian yang direview adalah mahasiswa keperawatan dan mahasiswa teknik informatika/ilmu komputer. Penelitian mengambil sampel mahasiswa keperawatan sebanyak 3 jurnal (Kountul, dkk, 2018; Dini & Iswanto, 2019; Fahmi dkk, 2019; Mauliah El-Azis & Puji Rahayu, n.d.). Penelitian yang mengambil sampel mahasiswa teknik informatika/ilmu komputer sebanyak 2 jurnal (Oktavia dkk, 2019; Rahmawan & Selviana, 2021). Oktavia, W.K., Urbayatun, S., Mujidin. (2019). The Role Of Peer Social Support And Hardiness Personality Toward The Academic Stress On Students. *International Journal Of Scientific & Technology Research* Volume 8, Issue 12.

Lokasi dalam penelitian yang direview, empat jurnal mengambil lokasi di dalam negeri. Penelitian Kountul, dkk (2018) mengambil lokasi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Penelitian Dini & Iswanto (2019) mengambil lokasi di Stikes Ngudi Waluyo. Penelitian Fahmi dkk (2019) mengambil lokasi di sekolah keperawatan di Indonesia. Penelitian Rahmawan di Selviana (2021) mengambil lokasi di salah satu universitas di Bekasi. Sedangkan satu jurnal lainnya tidak diketahui lokasi penelitiannya (Oktavia, dkk, 2019).

Hasil literature review hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stress mahasiswa, sebanyak 4 jurnal menunjukkan adanya hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stress mahasiswa (Kountul, dkk, 2018; Dini & Iswanto, 2019; Fahmi dkk, 2019; Rahmawan di Selviana, 2019). Sedangkan 1 jurnal lainnya menunjukkan tidak ada pengaruh dukungan teman sebaya terhadap tingkat stress mahasiswa (Oktavia, dkk, 2019; Ambarwati & Rahayu, n.d.).

Mahasiswa membutuhkan dukungan sosial untuk mengurangi tingkat stress. Hasil review dari lima jurnal, empat jurnal menunjukkan adanya hubungan dukungan sosial dengan stress pada mahasiswa. Menurut penelitian Kountul dkk (2018) mahasiswa yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi dari teman sebayanya akan merasa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga meningkatkan rasa harga diri mereka.

Mahasiswa dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa kepercayaan diri, keyakinan diri bahwa mereka mampu menguasai situasi dan memberikan hasil positif, dalam hal ini adalah keyakinan diri dalam menghadapi permasalahan. Keadaan ini akan membantu remaja dalam mengatasi stress yang berat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil *literatur review* yang telah dilakukan penulis terhadap tiga jurnal berkaitan dengan hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stress mahasiswa dapat disimpulkan:

1. Dukungan teman sebaya yang diperoleh mahasiswa dari lima jurnal, tiga jurnal menemukan bahwa mahasiswa mendapatkan dukungan dari teman sebaya.
2. Hasil review terhadap lima jurnal, tiga jurnal menemukan bahwa tingkat stress yang dialami mahasiswa adalah tingkat stress ringan.
3. Empat jurnal menunjukkan adanya hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stress pada mahasiswa, sedangkan satu jurnal lainnya menunjukkan tidak ada pengaruh antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stress mahasiswa.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi Institusi Pendidikan
Pimpinan perguruan tinggi sebaiknya menyediakan konseling teman sebaya sebagai sarana bimbingan dan konsultasi psikologi bagi mahasiswa terutama yang mengalami stress.
2. Bagi Mahasiswa
Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan hendaknya berusaha meminta dukungan teman sebaya apabila mengalami kesulitan selama studi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya perlu mereview jurnal yang membahas faktor-faktor lain yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, A. D., & Rahayu, P. P. (n.d.). *DUKUNGAN TEMAN SEBAYA BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES BELAJAR SISWA SMP: LITERATURE REVIEW*.

Bressert, S. (2016). *The impact of stress*. Psych Central. Diunduh dari <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress>.

Dini, P.R & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*. Vol. 10 No. 2.

Fahmi, A.Y., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D.Y. (2019). Effects of Peer Support Group on Stress Level among First Semester Nursing Students. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*. Vol 2, No 1, pp 107-116.

Kountul, Y.P.D., Kolibu, F.K., *, Grace E. C. Korompis, G.E.C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, Vol. 7 No. 5.

Mauliah El-Azis, K., & Puji Rahayu, P. (n.d.). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES REMAJA PADA TAHUN PERTAMA DI PONDOK PESANTREN AL-MUNAWWIR KRAPYAK YOGYAKARTA¹*.

Rahmawan, F.R & Selviana, S. (2021). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* Vol 5 No 1

Oktavia, W. K., Urbayatun, S., Mujidin. (2019). The role of peer social support and hardiness personality toward the academic stress on students. *International Journal of Scientific and Technology Research*, vol. 8, no. 12, pp. 2903-2907.

Sasmita, I.A.G.H.D & Rustika, I.M. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2(2). 280-289.

Tabroni, I., Nauli, F.A., Arneliwati. (2021). Gambaran Tingkat Stres Dan Stresor Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri. *Jurnal Keperawatan* Volume 13 Nomor 1.

Tarwiyah, A., Mayasari, S, Pratama, M.J. (2020). Identifikasi Stressor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Ketiga. Diunduh dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/download/20359/14343>