

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN INTERAKSI SOSIAL TEMAN SEBAYA PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA

Dwi Amalia Ramadhan¹, Darwin Karim², Wan Nishfa Dewi²

Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Riau

Email: dwiamalia.smapin@gmail.com

Abstract

Academic stress is a condition in which a student is unable to cope with the pressures and demands received while in a school. It elicits a different response to each individual. One such response is to the social interactions that are formed in each of these individuals. This study aims to investigate the relationship between academic stress and peer social interaction of first-year students. This study used a descriptive correlative research design with a cross sectional approach. Sample of this study was 133 respondents which selected using total sampling techniques. Data was collected using DASS (Depression Anxiety Stress Scales) questionnaires and social interaction questionnaires. The analysis used were univariate and bivariate analysis using Chi Square test. The results of this study showed that the majority of students experienced moderate stress as much as 55 (41.4%), and most had good social interactions with 74 (55.6%). In addition, results of Chi Square test showed that there is a significant correlation between academic stress and peer social interaction in first-grade students with p value $(0.005) < \alpha (0.05)$. The study results depict that students mostly able to overcome problems their experienced as well as pressures received. Therefore, it does not impact on their social interactions among other students.

Keywords: Academic Stress, Social Interaction, Students

PENDAHULUAN

Stres adalah situasi dimana suatu tekanan baik itu disebabkan oleh fisik itu sendiri, dari lingkungan maupun keadaan sosial yang tidak dapat dikontrol dengan baik oleh individu tersebut. Seseorang bisa mengalami stres karena beban yang sedang dihadapi terlalu berat dan tidak bisa di kontrol secara baik oleh individu yang bersangkutan (Sugiarto, 2012).

Prevalensi mahasiswa kedokteran di Bangladesh yang mengalami stres sebanyak 54% dari 990 mahasiswa (Eva et al, 2015). Menurut penelitian yang dilakukan kepada 483 mahasiswa di Prancis sebanyak 72,9% mahasiswa mengalami stres psikologis, 89,3% mahasiswa mengalami kecemasan, dan 79,3% mahasiswa mengalami gejala depresi (Saleh, Camart, & Romo, 2017). Penelitian lain yang dilakukan kepada 222 mahasiswa di Iran didapatkan prevalensi stres mahasiswa yaitu 61,3% (Koochaki et al, 2011). Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan hal tersebut terjadi adalah tingginya beban tugas yang diterima mahasiswa, cara mengajar pendidik, efikasi diri, motivasi dan sebagainya (Saleh et al, 2017). Jenis stres yang biasanya dialami oleh mahasiswa

merupakan stres akademik (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013). Stres akademik adalah sumber stres yang muncul pada lingkungan sekolah (Azhar, 2015; Calaguas, 2011).

Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa tingkat pertama di PSIK Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin terkait stres akademik menunjukkan sebanyak 20 responden (90%) mengalami stres berat dan sebanyak 10 responden (10%) mengalami stres sedang. Pada mahasiswa tingkat kedua 89% mengalami stres berat dan pada mahasiswa tingkat tiga perkuliahan sebanyak 73% mengalami stres berat (Rosyidah et al., 2020). Penelitian tersebut menyatakan bahwa tingginya tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama dikarenakan banyaknya tuntutan dan tanggung jawab seiring bertambahnya usia dan peran dari mahasiswa itu yang semakin banyak (Rosyidah et al., 2020). Tingginya angka stres akademik yang dialami oleh mahasiswa diperlukan kemampuan yang baik dalam merespon stres tersebut.

Respon stres yang akan muncul pada tiap mahasiswa sendiri akan berbeda dan itu semua bergantung pada kepribadian, kondisi kesehatan, pengalaman saat mengalami stres,

mekanisme koping, umur, kuantitas stressor, dan bagaimana kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosinya (Suwartika et al., 2014). Sejalan dengan hal itu, stres yang mahasiswa alami dimasa perkuliahan memiliki efek negatif pada dinamika sosial antara teman sebaya dan dosen, yang pada akhirnya dapat menimbulkan masalah kesehatan mental pada mahasiswa seperti kecemasan dan depresi (Pulido-Criollo et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Carton dan Goodboy (2015) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan berlebih serta mengalami stres dan depresi cenderung menimbulkan respon yang negatif yaitu kurangnya interaksi dengan teman sebaya di dalam kelas. Pada hakikatnya setiap manusia dilahirkan sebagai makhluk sosial dan saling bergantung dan berinteraksi dengan orang lain di lingkungannya khususnya interaksi sosial antar teman sebaya di kalangan mahasiswa (Arum & Laksmiwati, 2015).

Interaksi Sosial didefinisikan sebagai adanya hubungan timbal balik atau adanya pengaruh yang diberikan antar individu dan juga dapat mengubah dan memperbaiki tindakan individu yang lainnya ataupun sebaliknya menurut Bonner (Zahara, 2018). Melchioriyusni (2013) dalam interaksi sosial pada kelompok teman sebaya, akan muncul suatu interaksi yang akan saling berpengaruh dalam berbagai hal seperti kerjasama kelompok, persaingan, dan bahkan konflik. Interaksi sosial harus selaras dengan nilai-nilai sosial yaitu adanya perasaan saling menghargai antar sesama individu. Apabila interaksi sosial tidak terlaksana, maka hubungan yang terbentuk dengan orang lain cenderung menjadi lebih buruk (Melchioriyusni et al., 2013).

Pada saat ini dunia sedang dihebohkan dengan munculnya wabah virus baru yang menyebar di seluruh dunia yaitu virus corona sehingga menyebabkan dialihkannya proses pembelajaran menjadi pembelajaran *online* (Harnani, 2020). Dampak positif yang ditimbulkan adalah mahasiswa bisa meningkatkan kemandirian dalam belajar dan meningkatkan kreativitasnya (Hendayana, 2020). Dampak negatif yang akan muncul yaitu kurangnya interaksi sosial antar mahasiswa sejak munculnya aturan *social*

distancing, *physical distancing* dan sebagainya (Kamil, 2020). Wabah tersebut menyebabkan adanya hambatan dan membatasi proses interaksi sosial. Hal tersebut sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Aslan dan Pekince (2020) pada 662 mahasiswa keperawatan di Turki terkait Covid-19 diketahui bahwa terdapat berbagai faktor yang dapat meningkatkan tingkatan stres pada mahasiswa yakni berkurangnya aktifitas sosial termasuk didalamnya proses interaksi sosial.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 13 mahasiswa tingkat pertama program A 2020 1 dan A 2020 2 FKp UNRI dengan metode wawancara didapatkan 9 orang dari mereka sering merasakan stres saat melaksanakan perkuliahan yang disebabkan oleh berbagai macam alasan, mereka mengatakan penyebab stres selama perkuliahan yaitu jadwal kuliah yang padat, materi yang dinilai sulit untuk dipahami, tugas yang banyak dengan *deadline* yang singkat, cemas saat ketinggalan informasi jika tidak mengecek *handphone*, kesulitan dengan kurangnya partisipasi teman kelompok jika ada tugas, dan merasa stres memiliki teman yang dinilai egois dan individualis. sebanyak 12 mahasiswa mengatakan bahwa berinteraksi dengan teman khususnya teman sebaya adalah salah satu perilaku yang akan muncul akibat stres akademik yang mereka alami karena mereka merasa dengan adanya interaksi tersebut mereka dapat berbagi perasaan dan berbagi cerita sehingga stres yang dialami bisa terlupakan. sedangkan 1 orang mengatakan interaksi sosial dengan teman sebaya bukanlah perilaku yang akan muncul saat ia mengalami stres akademik karena ia lebih suka menyendiri dan sulit untuk mempercayai orang lain. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan stres akademik dengan interaksi sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat pertama.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran karakteristik serta hubungan stres akademik dengan interaksi sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat pertama.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang dilaksanakan dari tanggal 11 - 23 Juli 2021. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Teknik dalam pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yang berjumlah 133 mahasiswa.

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner karakteristik demografi responden, kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*) dan kuesioner interaksi sosial. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat digunakan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi berupa kelas/angkatan, umu, jenis kelamin, stres akademik dan interaksi sosial. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan interaksi sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat pertama. Uji yang digunakan dalam analisa bivariat adalah uji *Chi Square*.

HASIL

A. Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Kelas/Angkatan		
A 2020 1	59	44,4
A 2020 2	74	55,6
Umur		
17 tahun	1	0,7
18 tahun	30	22,6
19 tahun	87	65,4
20 tahun	15	11,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	10,5
Perempuan	119	89,5
Total	133	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 133 responden, sebagian besar berasal dari kelas A 2020 2 yaitu sebanyak 74 orang (55,6%), yang mayoritas berumur 19 tahun yaitu sebanyak 87 orang (65,4%) dan sebagian

besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 119 orang (89,5%).

2. Stres Akademik

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Stres Akademik

Stres Akademik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	19	14,3
Ringan	28	21,0
Sedang	55	41,4
Berat	22	16,5
Sangat Berat	9	6,8
Total	133	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan gambaran tingkat stres akademik terbanyak yaitu pada tingkat sedang yaitu 55 responden (41,4%).

3. Interaksi Sosial

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Interaksi Sosial

Interaksi Sosial	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	74	55,6
Buruk	59	44,4
Total	133	100

Pada tabel 3 tersebut diatas menunjukkan gambaran interaksi sosial pada responden terbanyak yaitu baik sebanyak 74 responden (55,6%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 4

Hubungan Stres Akademik dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya

Stres Akademik	Interaksi Sosial Teman Sebaya				Total		P-value
	Baik		Buruk		N	%	
	N	%	N	%			
Normal	1	78,	4	21,	19	10	0,005
Ringan	5	9	9	1	28	0	
Sedang	1	67,	2	32,	55	10	
Berat	9	8	4	2	22	0	
Sangat Berat	3	56,	1	43,	9	10	
	1	4	5	6	0	5	
	7	31,	7	68,	10		
	2	8	2	0	0		
		22,		77,	10		
		2		8	0		
Total	7	55,	5	44,	13	10	
	4	6	9	4	3	0	

Pada tabel 4 diatas menggambarkan hubungan antara stres akademik dengan interaksi sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat pertama. Hasil yang diperoleh adalah tingkat stres sedang dengan interaksi sosial yang baik sebanyak 31 (56,4%) responden dengan $p \text{ value } (0,005) < \alpha (0,05)$ dengan demikian H_0 ditolak dimana artinya yaitu adanya korelasi/hubungan antara stres akademik dengan interaksi sosial pada mahasiswa tingkat pertama.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Kelas/Angkatan

Karakteristik responden pada penelitian berdasarkan kelas/angkatan dari A 2020 1 dan A 2020 2 dengan total 133 responden yang diteliti adalah sebagian besar berasal dari kelas A 2020 2 yaitu sebanyak 74 mahasiswa (55,6%). Stres bisa terjadi pada siapa saja dan tidak melihat berapa umur, pekerjaan dan latar belakang seseorang. Pada penelitian ini stres dialami oleh mahasiswa tingkat pertama dimana mereka termasuk kedalam generasi yang mudah mengalami stres karena peran dan tanggung jawabnya dalam dunia perkuliahan (Setiawati, Wulandari & Mayestika, 2016).

Mahasiswa tingkat pertama mengalami transisi dari masa sekolah ke masa perkuliahan. Perubahan yang dialami oleh mahasiswa tingkat pertama adalah perubahan pada tuntutan akademik terkait nilai, tugas kuliah, serta masalah lain yang bersifat personal terkait masalah finansial, tempat tinggal baru yang memerlukan proses adaptasi dan masalah lain yang dialami (Nangkut, 2018).

b. Umur

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kelas A 2020 1 dan A 2020 2 di FKp UNRI didapatkan bahwa mayoritas responden penelitian berumur 19 tahun yaitu sebanyak 87 orang (65,4%). Umur tersebut berada pada rentang usia remaja akhir, dimana pada saat umur tersebut terjadi perkembangan mental yang sangat pesat (Wong's & Hockenberry, 2007).

Pada umumnya, seseorang yang baru lulus sekolah menengah atas lalu memasuki perkuliahan berusia 18 tahun. Menurut

Newman (2008), rata-rata umur mahasiswa tingkat pertama berada pada rentang 17-19 tahun dan termasuk kedalam kategori remaja akhir.

c. Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan jenis kelamin perempuan adalah responden terbanyak dalam penelitian ini yaitu sebanyak 119 (89,5%). Penyebabnya adalah bidang keperawatan lebih diminati oleh perempuan dari pada laki-laki sehingga bidang keilmuan tersebut didominasi oleh perempuan. Perempuan sejatinya memiliki sifat dan sikap dasar seperti rasa empati dan simpati yang tinggi, telaten, sabar, dan ramah (Syahputra, 2009).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terkait gambaran tingkat stres dan stressor yang dilakukan oleh Tabroni, Nauli, dan Arneliwati (2021) kepada mahasiswa keperawatan di universitas negeri dimana pada penelitian itu responden berjenis kelamin perempuan berjumlah lebih banyak yaitu 210 orang (86,4%) dibandingkan laki-laki yaitu berjumlah 33 orang (13,6%).

d. Stres Akademik

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kelas A 2020 1 dan A 2020 2 di FKp UNRI didapatkan bahwa stres sedang adalah tingkat stres yang lebih banyak dialami oleh mahasiswa tingkat pertama yaitu sebanyak 55 orang (41,4%). Sejalan dengan penelitian Rahmayani, Liza dan Syah (2019) dengan judul gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2017 didapatkan bahwa tingkat stres mayoritas responden ada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 91 orang (48,4%). Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas Riau didapatkan gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat pertama berada pada stres sedang 95 (57,2%) dari 166 responden (Wahyudi, Bebasari & Nazriati, 2015). Hal itu disebabkan oleh stressor mulai dari hubungan personal, interpersonal dan tuntutan akademik serta hal-hal lain yang dapat menimbulkan stres.

Stres akademik merupakan stres yang erat kaitannya dengan aktivitas dalam pendidikan. Stres ini muncul karena tuntutan yang didapatkan selama masa pendidikan dan apabila seseorang mengalami kegagalan dalam mencapai tuntutan tersebut maka akan menimbulkan ketegangan emosi (Rakhmawati, Farida, & Nurhalimah, 2014).

Faktor yang bisa mempengaruhi seseorang mengalami stres dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017). Faktor internal yang dapat mempengaruhi stres akademik ialah pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternalnya adalah pelajaran yang lebih banyak, tuntutan prestasi, dorongan status sosial serta faktor orang tua yang saling berlomba dan terobsesi menghasilkan anak-anak yang berprestasi dan membanggakan (Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017).

Stres terdiri dari beberapa tingkatan yaitu stres ringan, sedang, berat dan sangat berat. Stres ringan dan stres sedang adalah stres yang masih dikategorikan sebagai tingkatan stres dalam batas yang baik (Puspitha, Sari, & Oktaria, 2018). Pada tingkatan stres tersebut gejala yang dialami oleh individu yang mengalami tingkatan stres ringan dan sedang adalah mudah marah, mudah tersinggung, kurang sabar dan mudah mengalami ansietas (Puspitha, Sari, & Oktaria, 2018). Menurut Marianti (2020) ada beberapa manfaat yang didapatkan saat seseorang mengalami stres tingkat ringan yaitu dapat meningkatkan fungsi otak, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan energi dalam tubuh dan mengasah individu menjadi lebih kuat dan tangguh. Pada individu yang mengalami stres ringan dan sedang, tubuh mereka masih mampu menahan atau melawan stres tersebut. Namun pada tingkatan yang lebih berat yaitu stres berat dan sangat berat, tubuh mulai kesulitan dalam mengatasi semua jenis tekanan yang diterimanya. Oleh sebab itu akan muncul efek-efek negatif serta menyebabkan suatu perasaan tertekan, putus asa serta merasa hidupnya tidak bermanfaat (Puspitha, Sari, & Oktaria, 2018).

Pada penelitian ini mahasiswa yang mengalami stres berat yaitu sebanyak 22 orang (16,5%) dan stres sangat berat yaitu 9

orang (6,8%). Stres tingkat berat dan sangat berat merupakan stres yang dapat dikategorikan sebagai suatu hal yang dapat membahayakan baik bagi individu yang mengalami maupun lingkungan disekitarnya. Stres berat biasanya ditandai dengan jantung berdebar-debar, perut tidak nyaman, punggung terasa kaku dan perasaan tidak segar saat bangun tidur. Pada tingkatan stres sangat berat, individu yang mengalaminya sudah tidak bisa mengendalikan perasaan cemas serta khawatirnya sehingga menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-harinya, selain itu mereka mengalami kebingungan dan panik yang berlebihan (Potter & Perry, 2010). Menurut survey yang dilakukan oleh Parker (2007) dalam Muslim (2015) ada beberapa cara yang dapat dilakukan saat seseorang mengalami stres yaitu, akupresur, berolahraga, melakukan kegiatan yang disukai, minum air putih, pijat, meditasi, makan makanan yang bergizi, tidur serta melakukan terapi.

e. Interaksi Sosial

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau kelas A 2020 1 dan A 2020 2 didapatkan bahwa interaksi sosial teman sebaya terbanyak adalah interaksi sosial yang baik sebanyak 74 (55,6%) mahasiswa. Sejalan dengan penelitian Zahara (2018) dengan judul hubungan antara kepercayaan diri dengan interaksi sosial pada mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan dimana interaksi sosial sesama mahasiswa tergolong baik. Manusia adalah makhluk sosial yang memiliki kebutuhan dasar seperti berhubungan dengan orang lain serta berkomunikasi, bersosialisasi dalam lingkungan masyarakat dan juga saling berinteraksi khususnya juga pada mahasiswa (Zahara, 2018).

Interaksi sosial merupakan hubungan yang terbentuk antara individu satu dengan yang lain, individu dengan kelompok maupun antar kelompok yang nantinya akan saling mempengaruhi sehingga terjadi perubahan yang bersifat memperbaiki atau sebaliknya (Gerungan, 2004).

Dalam penelitian ini interaksi sosial yang dimiliki oleh mahasiswa memang mayoritas baik, namun untuk mahasiswa yang memiliki interaksi sosial yang buruk juga tidak bisa

dikatakan sedikit yaitu sebanyak 59 orang (44,4%). Hal itu tentu tidak bisa diabaikan begitu saja karena bisa berdampak pada keseimbangan aspek kehidupan mahasiswa itu sendiri. Menurut Zahara (2018), kemampuan seseorang dalam berinteraksi dipengaruhi oleh kepercayaan diri individu tersebut baik itu bersifat positif maupun negatif. Pada masa perkuliahan, dimana mahasiswa berada pada tahap remaja akhir merupakan masa-masa dimana individu memiliki keingintahuan serta minat yang kuat untuk berinteraksi sosial dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya (Zahara, 2018).

Pada masa sekarang dengan adanya wabah virus corona menyebabkan sulitnya interaksi sosial secara langsung. Masyarakat diwajibkan untuk menjaga jarak dengan orang lain agar tidak terjadinya peningkatan kasus Covid-19 ini (Ihsanuddin, 2020). Hal itu menyebabkan interaksi tidak langsung dan nonverbal sedang banyak dilakukan saat ini yang mana menggunakan berbagai macam media elektronik yang menarik, mudah dan praktis. Interaksi tersebut bisa melalui panggilan suara, panggilan video, aplikasi chatting dan lain sebagainya (Yulianti, 2020).

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat untuk menilai bagaimana hubungan pada variabel stres akademik dengan interaksi sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan menggunakan Uji *Chi-Square*. Didapatkan responden dengan stres akademik kategori sedang yang memiliki interaksi sosial yang baik sebanyak 31 mahasiswa (56,4%). Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan *p-value* sebesar 0,005 dimana $p\text{-value} < \alpha$ (0,05). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan interaksi sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat pertama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Murtana (2014) yaitu terdapat hubungan antara stres akademik dengan interaksi teman sebaya dengan nilai $p\text{-value} = -0,512$. Desmita (2017) menyatakan secara konseptual bahwa interaksi yang terjadi pada siswa di sekolah adalah suatu hubungan interpersonal dengan menggunakan komunikasi verbal dan

nonverbal, langsung dan tidak langsung. Penelitian lain yang dilakukan oleh Anderson (2020) didapatkan bahwa stres psikologis memiliki hubungan yang negatif terhadap interaksi sosial seseorang dengan nilai $p\text{-value} = -0,120$. Dalam penelitian tersebut menyebutkan stres dapat mempengaruhi fluktuasi harian dalam interaksi sosial seseorang.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Pariat, Rynjah dan Kharjana (2014) pada mahasiswa di kota Shillong ditemukan bahwa stres akademik memiliki korelasi yang tinggi dengan stres sosial. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa jika mahasiswa memiliki stres akademik yang tinggi, maka mereka cenderung tidak dapat bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain atau memiliki masalah dalam berinteraksi.

Berdasarkan model transaksional Lazarus dan Folkman (1984) tentang stres dan mengatasinya, ketika seseorang mengalami stres, individu pertama kali menilai stres sebagai ancaman atau tantangan tergantung pada estimasi sumber daya sosial mereka yang diperlukan, dan mereka kemudian mengatur strategi bagaimana cara mengatasinya dengan tepat. Interaksi sosial dan keterikatan sosial secara langsung berdampak pada penilaian seseorang terhadap stres dan bagaimana cara individu tersebut mengatasinya yang pada akhirnya menimbulkan respons biologis serta dampak yang berbeda pada masing-masing individu terhadap stres (Mikulincer & Florian, 1995). Menurut Liu, et. al (2017), hubungan sosial yang baik berperan positif dalam mengurangi dampak stres serta dapat meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan seseorang.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa stres akademik mempengaruhi interaksi sosial seseorang karena jika seseorang mengalami suatu tekanan dan tidak mampu untuk mengatasinya, maka individu tersebut akan berusaha untuk mengatasinya dengan segera baik dengan cara positif seperti memecahkan masalah secara langsung hingga tuntas atau pun sebaliknya dengan menghindari masalah yang nantinya akan berdampak pada pola interaksi sosial individu tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan stres akademik dengan interaksi sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat pertama yang melibatkan 133 responden didapatkan kesimpulan bahwa mayoritas responden berasal dari kelas A 2020 2 yang sebagian besar berusia 19 tahun dan berjenis kelamin perempuan.

Hasil penelitian ini menjawab rumusan masalah peneliti dengan ditemukan terdapat hubungan antara stres akademik dengan interaksi sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat pertama. Hasil penelitian ini juga dapat menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa mempengaruhi interaksi sosialnya, semakin tinggi stres akademik maka semakin buruk interaksi sosial pada mahasiswa sehingga perlunya bagi mahasiswa untuk mengetahui bagaimana cara mengatasi stres akademik sehingga tidak berdampak negatif pada proses interaksi sosial pada mahasiswa tersebut.

SARAN

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini peneliti harapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan baru dalam bidang keperawatan terkhusus bidang keperawatan medikal bedah dan keperawatan jiwa yaitu terciptanya ide dan gagasan baru untuk mengatasi stres pada mahasiswa dan memperbaiki interaksi sosial teman sebaya pada mahasiswa.

2. Bagi Fakultas Keperawatan

Hasil penelitian ini peneliti harapkan dapat digunakan untuk meningkatkan mutu pelayanan bimbingan konseling serta meningkatkan kewaspadaan dalam membina kesehatan mental mahasiswa mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

3. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini peneliti harapkan dapat meningkatkan kewaspadaan mahasiswa dalam mengatasi masalah serta tekanan yang muncul selama masa perkuliahan sehingga kesehatan fisik dan mental mahasiswa meningkat. Pada penelitian ini mayoritas mahasiswa mengalami stres tingkat sedang, diharapkan mahasiswa dapat mencari solusi yang tepat untuk mengatasinya ataupun menggunakan pelayanan bimbingan konseling yang telah

disediakan pihak kampus. Pada interaksi sosial mayoritas baik sehingga diharapkan mahasiswa dapat mempertahankannya.

4. Bagi Peneliti Lainnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan data penunjang bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian terkait masalah psikologis dan sosial pada mahasiswa. Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu menganalisis faktor internal dan/atau eksternal yang dominan dalam mempengaruhi stres akademik mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini dan telah memberikan bantuan dalam proses penyusunan karya ilmiah ini. Ucapan terima kasih peneliti kepada Institusi FKp UNRI, Dosen pembimbing dan penguji serta orang tua dan rekan mahasiswa yang turut membantu peneliti menyelesaikan karya ilmiah ini.

¹**Dwi Amalia Ramadhan:** Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

²**Ns. Darwin Karim, S.Kep., M.Biomed:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

³**Wan Nishfa Dewi, S.Kp., MNg., PhD:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

REFERENSI

- Anderson, A.R. & Fowers, B.J. (2020). Lifestyle behaviors, psychological distress, and well-being: A daily diary study. *Elvesier. Social Science & Medicine* 263. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113263>
- Arum, A.R., & Laksmiwati, H. (2015). Hubungan antara konsep diri dan interaksi sosial teman sebaya dengan kemandirian belajar pada siswa kelas X SMA Negeri 12 Surabaya. *Character*. 2(3): 72-84

- Aslan, H., & Pekince, H. (2020). Nursing students' view on the COVID-19 pandemic and their perceived stress levels. *Perspect Psychiatr Care*. 2020:1-7
- Azhar. (2015). Hubungan antara stres sekolah dan locus of control dengan prokrastinasi akademik. *Tesis*. Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5(3): 143-148
- Calaguas, G.M. (2011). College academic stress : Differences along gender lines. *Journal of Social and Development Sciences*, 1(5): 194-201
- Carton, S.T., & Goodboy, A.K. (2015). College students' psychological well-being and interaction involvement in class. *Communication Research Reports*, 32(2): 180-184
- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Eva, Eliza Omar et al. (2015). Prevalence of stress among medical students: A comparative study between public and private medical schools in Bangladesh. *BMC Research Notes* 8(1): 1-7
- Harnani, S. (7 Juli 2020). Efektifitas pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. 4 Maret 2021. <https://bdkjakarta.kemendikbud.go.id/berita/efektivitas-pembelajaran-daring-di-masa-pandemi-covid-19>
- Hendayana, Y. (28 Oktober 2020). Tantangan dunia pendidikan di masa pandemi. 4 Maret 2021. <https://dikti.kemdikbud.go.id/kabar-dikti/kabar/tantangan-dunia-pendidikan-di-masa-pandemi/>
- Ihsanuddin. (24 Maret 2020). Jokowi: Physical distancing paling pas untuk cegah Covid-19 di Indonesia. Diakses pada tanggal 2 Agustus 2021 dari [kompas.com](https://nasional.kompas.com/read/2020/03/24/12054741/jokowi-physical-distancing-paling-pas-untuk-cegah-covid-19-di-indonesia): <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/24/12054741/jokowi-physical-distancing-paling-pas-untuk-cegah-covid-19-di-indonesia>
- Kamil, D.I. (13 April 2020). Dampak positif dan negatif covid-19 terhadap kehidupan sosial-agama di Indonesia. 3 Maret 2021 dari <https://iqt.uinsgd.ac.id/dampak-positif-dan-negatif-covid-19-terhadap-kehidupan-sosial-agama-di-indonesia/>
- Koochaki, G.M. et al. (2011). Prevalence of stress among Iranian medical students: A questionnaire survey. *Eastern Mediterranean Health Journal*. 17(7): 593-598.
- Lazarus, R.S., Folkman, S., (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springe-Verlag
- Liu, J.J., Wei, Y.B., Forsell, Y., & Lavebratt, C. (2017). Stress, depressive status and telomere length: Does social coping strategy play a mediating role?. *Journal of Affective Disorders*. 138-145
- Melchioriyusni, M., Zikra, Z., & Said, A. (2013). Interaksi sosial siswa dengan kelompok teman sebaya di sekolah dan implikasinya terhadap pelayanan BK. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2): 102-108
- Mikulincer, M., Florian, V., 1995. Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: the contribution of attachment styles. *Personal. Social. Psychol. Bull.* 21, 406-414.
- Nangkut, Y.R. (2018). Tingkat penyesuaian diri mahasiswa. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Pariat, L., Rynjah, A., & Kharjanah, J.M.G. (2014). Stress levels of college students: Interrelationship between stressors and coping strategies. *IOSR-JHSS*. 19(8): 40-46
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan*. (Ed 7th). Jakarta: Salemba Medika
- Pulido-Criollo, F., Cueto-Escobedo, J., & Guillén-Ruiz, G. (2018). Stres in nursing university students and mental health. *Health and Academic Achievement*. Chapter 3: 31-45
- Puspitha, F.C., Sari, M.I., & Oktaria, D. (2018). Hubungan stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran

- Universitas Lampung. *Majority*, 7(3): 24-33
- Rahmayani, R.D., Liza, R.G., & Syah, N.G. (2019). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 8(1): 103-111
- Rakhmawati, I., Farida, & Nurhalimah. (2014). Sumber stres akademik dan pengaruhnya terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan di DKI Jakarta. *Jkep*. 2(3): 72-84
- Rosyidah, I., Efendi, A.R., Arfah, M.A., Jasman, P.A., & Pratami, N. (2020). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal Abdi*, 2(1): 33-39.
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in Psychology*, 8(19): 1-8
- Setiawati, O. R., Wulandari, M., & Mayestika, D. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati tahun akademik 2015/2016. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 3(3) 55.
- Sugiarto, D. (2012). Hubungan kecerdasan dengan daya tahan stres mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E., (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa reguler program studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 9(3): 173-189
- Tabroni, I., Nauli, F.A., & Arneliwati. (2021). Gambaran tingkat stres dan stressor pada mahasiswa keperawatan universitas negeri. *Jurnal Keperawatan*. 13(1): 149-164)
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2): 143-150
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama. *JIK*. 9(2):107-113.
- Wong's & Hockenberry. (2007). *Wong nursing care of Infant and children. (Ed 11th)*. Canada: Mosby Elsevier
- Yuliarti, M.S. (2020). Interaksi sosial dalam masa krisis: Berkomunikasi online selama pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Problematika Sosial Pandemi Covid-19 'Membangun Optimisme di Tengah Pandemi Covid-19'* Kendari 20 Mei 2020 <https://ojs.literacyinstitute.org/index.php/prosiding-covid19>
- Zahara, F. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan interaksi sosial pada mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2): 77-87