

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU TAHUN PERTAMA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA DI YOGYAKARTA**



Oleh:

SHOLIKAH ASYYATY PUSPITA SARI

RUMIANI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2017**



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU TAHUN PERTAMA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA DI YOGYAKARTA**

Telah Disetujui Pada Tanggal

30 MAR 2017

Dosen Pembimbing Utama



Rumiani, S.Psi., M.Psi.

**THE CORRELATION OF PEER SUPPORT AND ACADEMIC STRESS ON THE
NEW FIRST-YEAR STUDENTS AT THE FACULTY OF MEDICINE, ISLAMIC
UNIVERSITY OF INDONESIA AT YOGYAKARTA**

Sholikhah Asyyaty Puspita Sari

Rumiani

ABSTRACT

This research aimed to know the correlation of peer support and academic stress on the new first-year students at the Faculty of Medicine, Islamic University of Indonesia at Yogyakarta. The hypothesis in this research was a negative correlation between peer support and academic stress on the new first-year students at the Faculty of Medicine, Islamic University of Indonesia at Yogyakarta. The researcher used two scales to conducting this research, the first one was Academic Stress Scale that has been modified by the researcher from the previous researcher Dewi (2012) based on the aspects of Sarafino and Smith (2012) and the second was Peer Support Scale that also has been modified by the researcher from the previous researcher Dewi (2012) based on the aspects of Cowie and Wallace (2000). The analysis result of this research revealed that there was a negative correlation between peer support and academic stress on the new first-year students at the Faculty of Medicine, Islamic University of Indonesia at Yogyakarta. It is found that $r = -0,410$ and $p = 0,000$ ($p < 0,01$). In Addition, this research stated that peer support influenced the variable of academic stress in the amount of 16,8%, whereas 83,2% was influenced by other aspects. Based on the results above, so asserted that the hypothesis of this study was **accepted**.

Keywords: Academic Stress, Peer Support, New First-Year Students at the Faculty of Medicine.

LATAR BELAKANG PENELITIAN

Stres pada mahasiswa baru pada umumnya dapat disebabkan adanya kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di bidang akademik maupun sosial pada lingkungan sekitar, sehingga hal tersebut dapat mengurangi pengoptimalan kemampuan mahasiswa dalam melakukan pengembangan diri di bidang akademik maupun sosial. Permasalahan yang dimiliki oleh mahasiswa dibagi menjadi dua, yaitu masalah akademik dan masalah non-akademik. Pada masalah akademik berkaitan dengan perencanaan studi, cara belajar, dan pengenalan aturan. Sedangkan pada masalah non-akademik berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus, kesukaran dalam mencari teman, kesukaran dalam pengembangan diri, serta terdapat masalah pribadi lainnya (Siti dan Sukarti dalam Adiwaty & Fitriyah, 2015).

Kumaraswamy (2013) menyatakan bahwa berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, mahasiswa Fakultas Kedokteran mengalami stres yang paling besar, dimana stressor utamanya yaitu berasal dari jumlah dan kompleksitas materi yang harus dipelajari. Berdasarkan penelitian mengenai masalah psikologis oleh Kumaraswamy (2013) tersebut pada 100 Mahasiswa Fakultas Kedokteran menunjukkan bahwa 26% mahasiswa mengalami stres, sedangkan 31% mahasiswa mengalami depresi. Hal tersebut selaras dengan pendapat Navas (2012) bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran cenderung mengalami stres yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis. Hal tersebut dikarenakan volume materi pelajaran yang akan dipelajari lebih banyak serta terdapat perbedaan sistem pengajaran dibandingkan fakultas lainnya.

Abdulghani (2008) menemukan hasil pada penelitiannya bahwa masalah tertinggi pada mahasiswa kedokteran yang dapat menimbulkan stres, yaitu berasal dari pelajaran saat di perkuliahan sebesar 60,3%, sedangkan stres yang berasal dari lingkungan sebesar 2,8%. Hal tersebut banyak dirasakan oleh mahasiswa di tahun pertama, yaitu semester satu dan semester dua. Menurut Abdulghani (2008) mahasiswa yang mengalami permasalahan stres, yaitu mahasiswa semester pertama sebesar 74,2%, mahasiswa semester kedua sebesar 69,8%, mahasiswa semester ketiga sebesar 48,6%, mahasiswa semester empat sebesar 30,4%, dan mahasiswa semester lima sebesar 49%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Agolla dan Ongori (2009) bahwa sumber stres utama yang dialami mahasiswa, yaitu bersumber dari akademik sebesar 81%.

Hasil penelitian Pathmanathan dan Husada (2013) menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres ringan sebesar 35%, tingkat stres sedang sebesar 61%, dan tingkat stres berat sebesar 4%. Mahasiswa kedokteran yang sering mengalami tingkat stres sedang hingga tingkat stres berat yaitu mahasiswa yang berusia 18 tahun hingga 21 tahun, sedangkan mahasiswa yang sering mengalami tingkat stres ringan yaitu mahasiswa yang berusia di atas 23 tahun. Tingginya tingkat stres pada usia 18 tahun hingga 21 tahun disebabkan karena mahasiswa ingin memperoleh prestasi akademik yang tinggi, serta memiliki tuntutan dalam melakukan penyesuaian diri terhadap sekitar.

Penelitian yang dilakukan oleh Augesti, Lisiswanti, Saputra, dan Nisa (2015) juga menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa fakultas

kedokteran tingkat awal lebih tinggi stresnya dibandingkan mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat awal berjumlah 142 mahasiswa, dimana yang tergolong stres ringan sebesar 39 mahasiswa (27,5%), stres sedang sebesar 84 mahasiswa (52,9%), stres berat sebesar 19 mahasiswa (13,4%). Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa tingkat awal masih sering merasakan adanya ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan, baik keinginan yang bersifat jasmani maupun rohani. Marjani (Augesti dkk, 2015) menyatakan bahwa tingkat stres pada mahasiswa akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan.

Stres yang sering dialami oleh mahasiswa merupakan stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi, Govaerets dan Gregoire (2004). Mahasiswa baru pada dasarnya dituntut untuk lebih aktif, baik aktif di organisasi maupun kegiatan-kegiatan lain yang mendukung tugas akademik maupun non akademik sebagai seorang mahasiswa (Siti & Sukami dalam Adiwaty dan Fitriyah, 2015). Menurut Fitria dan Pamungkas (2015) mahasiswa yang menjalani pendidikan kedokteran, tentunya tidak luput dari beban dan tuntutan akademik yang tinggi. Kompleksitas pembelajaran yang mencakup tidak hanya dari segi pengetahuan tetapi juga pendalaman keterampilan membuat mahasiswa kedokteran membutuhkan waktu lebih banyak untuk belajar dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Saat ini, Pendidikan Kedokteran menggunakan sistem Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) dengan metode pembelajaran Problem Based Learning (PBL) yang menuntut mahasiswa untuk menjadi lebih mandiri dan aktif mendapatkan ilmu. Kondisi ini dapat

menjadi sumber stres yang membuat mahasiswa merasakan stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa jurusan lainnya.

Tuntutan-tuntutan yang terdapat di kehidupan mahasiswa tersebut, baik yang berasal dari luar diri maupun dalam diri menuntut untuk mampu dihadapi dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, kuat, dan tangguh. Apabila mahasiswa baru mengalami kegagalan dalam mengatasi berbagai macam tuntutan tersebut dan gagal melakukan penyesuaian terhadap kejadian-kejadian yang menekan akan menyebabkan munculnya depresi maupun stres dalam diri mahasiswa (Fisher dalam Susilowati dan Hasanat, 2011). Salah satu contoh kasus akibat dari stres akademik pada mahasiswa baru yaitu kasus bunuh diri yang dilakukan seorang mahasiswa baru berinisial X berusia 18 tahun yang ditemukan tewas gantung diri di kamar kos. Mahasiswa X tersebut mengakhiri hidupnya ketika perkuliahan sedang berada pada masa Ujian Tengah Semester (UTS). Mahasiswa X melakukan aksinya tersebut setelah pulang dari ujian perkuliahannya. (diunduh pada 03 Juni 2016 <http://www.beritasatu.com>)

Menurut Pennebaker (Susilowati dan Hasanat, 2011) menyatakan bahwa masa transisi yang dialami mahasiswa baru mengakibatkan mahasiswa mengalami *mood* negatif dan hambatan untuk melakukan penyesuaian psikologis sampai akhir semester pertama. Goff A.M (Suwartika, Nurdin, & Ruhmadi, 2014) menyatakan bahwa peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Selain itu, Rahmi (2013) menyatakan bahwa terganggunya kesehatan fisik akibat stres yang dialami seorang mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa mudah lelah, gangguan pernafasan, sakit kepala, sulit berkonsentrasi sehingga mengganggu mahasiswa tersebut pada saat proses belajar atau ujian yang

menyebabkan prestasi belajar mahasiswa tersebut tidak maksimal. Heiman & Karivter (Sutjiato, Kandou, & Tucunan, 2015) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, seperti kondisi fisik, motivasi, tipe kepribadian, keluarga, pekerjaan, fasilitas, teman, dan dosen. Faktor-faktor yang dikemukakan oleh Heiman & Karivter tersebut diantaranya faktor lingkungan pertemanan yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa baru, sehingga apabila lingkungan pertemanan memiliki hubungan yang positif dengan individu tersebut melalui pemberian dukungan sosial, maka mahasiswa baru dapat terhindar dari masalah psikologis yang berupa stres ketika melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar.

Menurut Cowie dan Wallace (2000) menyatakan bahwa dukungan teman sebaya merupakan suatu dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya, yang berupa aktivitas bantuan dalam melakukan pemecahan masalah yang sedang dialami oleh seseorang ketika dalam keadaan kesulitan secara spontan dengan menawarkan bantuan pada teman-teman, serta dapat terjadi dimanapun dan di kelompok sebaya manapun. Kelompok teman sebaya pada remaja disini yaitu yang merujuk pada orang-orang tetangga, orang-orang tempat ibadah, kelompok sahabat, serta kelompok teman seperjuangan (Brown dalam Santrock, 2007). Walgito (Suwartika, Nurdin, & Ruhmadi, 2014) menyatakan bahwa keberadaan kelompok dapat memberikan kebutuhan psikologis yang berupa dorongan, pengetahuan, dan informasi. Mahasiswa dengan dukungan teman sebaya yang tinggi akan memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta pandangan hidup yang lebih positif dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki dukungan teman sebaya yang lebih rendah (Sarason dalam Ekasari & Yuliyana, 2012). Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti ingin

melakukan penelitian mengenai hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta. Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode angket atau kuesioner dan metode penyusunan menggunakan skala *Likert*. Peneliti menggunakan dua buah skala pada variabel penelitian ini, yaitu skala stres akademik yang telah dimodifikasi oleh peneliti dari penelitian Aulina (2012) berdasarkan aspek-aspek Sarafino dan Smith (2012), serta skala dukungan teman sebaya yang telah dimodifikasi oleh peneliti dari penelitian Dewi (2012) berdasarkan aspek-aspek Cowie dan Wallace (2000). Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis Non Parametrik dengan menggunakan metode Korelasi Spearman Rho.

HASIL PENELITIAN

1. Uji Asumsi

Pada penelitian ini, peneliti harus melakukan uji asumsi terlebih dahulu sebagai langkah selanjutnya ataupun sebagai satu prasyarat yang harus dilakukan sebelum menguji hipotesis. Dalam uji asumsi terdiri dari dua bagian, diantaranya yaitu uji normalitas serta uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas berguna untuk melihat serta mengetahui apakah sebaran data dapat tersebar secara normal atau tidak normal. Pada uji normalitas menunjukkan bahwa pada skala stres akademik dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) serta pada skala dukungan teman sebaya dengan nilai $p = 0,051$ ($p > 0,05$). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data yang diperoleh pada penelitian ini dengan menggunakan skala stres akademik dan dukungan teman sebaya terdistribusi secara **tidak normal**.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas ini dilakukan setelah peneliti melakukan uji normalitas. Uji linieritas digunakan untuk melihat serta mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang lurus atau tidak lurus. Pada uji linieritas menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian merupakan segaris lurus atau berhubungan. Hal tersebut dapat diketahui dari data yang menunjukkan $F = 24,694$ dengan Sig. $0,000$ ($p < 0,01$). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data yang diperoleh pada penelitian ini dengan menggunakan skala stres akademik dan dukungan teman sebaya bersifat **linier**.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan metode pengambilan keputusan yang didasarkan pada analisis data. Sehingga, uji hipotesis dilakukan agar peneliti mengetahui apakah data dari sampel sudah cukup kuat dalam menggambarkan populasinya. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari uji normalitas, dapat diketahui bahwa kedua variabel dalam penelitian ini, yaitu stres akademik dan dukungan teman sebaya terdistribusi secara

tidak normal, sehingga untuk uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis Non Parametrik dengan metode Korelasi Spearman Rho.

Pada uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran di Yogyakarta. Hal tersebut terlihat dari nilai $r = -0,410$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$), sehingga terdapat tanda negatif pada koefisien korelasi tersebut yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya, maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan teman sebaya, maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran tersebut. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini dinyatakan **diterima**.

PEMBAHASAN PENELITIAN

Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta. Peneliti melibatkan 150 mahasiswa sebagai responden penelitian ini, diantaranya terdiri dari 44 mahasiswa semester satu Fakultas Kedokteran untuk keperluan uji coba penelitian, serta 106 mahasiswa semester satu Fakultas Kedokteran untuk keperluan pengambilan data terpakai. Lantas dilihat dari uji asumsi penelitian, diperoleh hasil bahwa data pada variabel dukungan teman sebaya dan stres akademik menunjukkan data pada penelitian ini terdistribusi

secara tidak normal, namun memiliki korelasi yang lurus atau linier. Sehingga dengan begitu penelitian ini dapat diuji dengan menggunakan teknik analisis Non Parametrik dan menggunakan metode Korelasi Spearman Rho.

Pada hasil analisis korelasi dengan menggunakan teknik analisis Non Parametrik dan menggunakan metode Korelasi Spearman Rho menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta, dengan rincian $r = -0,410$, $p = 0,000$, $p < 0,01$. Korelasi negatif pada penelitian ini menunjukkan bahwa arah hubungan yang negatif antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik, sehingga hal tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya, maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan teman sebaya, maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan oleh peneliti pada penelitian ini dinyatakan **terbukti atau diterima**.

Mayoritas mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia memiliki stres akademik yang berada pada kategori **tinggi** dengan persentase sebesar 23,4% (25 mahasiswa). Lainnya sebesar 18,9% memiliki stres akademik pada kategori sangat tinggi (20 mahasiswa), 18,9% memiliki stres akademik pada kategori sedang (20 mahasiswa), 19,9% memiliki stres akademik pada kategori rendah (21 mahasiswa), serta 18,9% memiliki stres akademik pada kategori sangat rendah (20 mahasiswa). Tingginya persentase stres akademik yang dialami oleh mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran, menunjukkan bahwa mahasiswa baru tersebut memiliki kesulitan

dalam melakukan penyesuaian diri di bidang akademik ketika diperkuliahan, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi biologis maupun psikologis pada mahasiswa baru tersebut.

Kondisi stres akademik tersebut menurut Pennebaker (Susilowati dan Hasanat, 2011) menyatakan bahwa masa transisi yang dialami mahasiswa baru mengakibatkan mahasiswa mengalami *mood* negatif dan hambatan untuk melakukan penyesuaian psikologis sampai akhir semester pertama. Sedangkan menurut Christyanti, dkk (2010) yang menyatakan bahwa kondisi stres juga dapat mendorong terjadinya perubahan perilaku pada mahasiswa seperti penurunan minat dan efektivitasan, penurunan energi, cenderung mengekspresikan pandangan sinis pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa, serta melemahnya tanggung jawab. Sehingga ketika mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran belum memiliki penyesuaian diri yang baik pada kegiatan akademik di perkuliahan, maka dapat dipastikan mahasiswa tersebut akan mengalami stres akademik yang tinggi.

Kemudian pada variabel dukungan teman sebaya dapat diketahui bahwa dukungan teman sebaya yang diperoleh mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia, yaitu mayoritas berada pada kategori **rendah** dengan persentase sebesar 30,9% (33 mahasiswa). Lainnya sebesar 8,4% memiliki dukungan teman sebaya pada kategori sangat rendah (9 mahasiswa), 18,9% memiliki dukungan teman sebaya pada kategori sedang (20 mahasiswa), 23,5% memiliki dukungan teman sebaya pada kategori tinggi (25 mahasiswa), serta 17,9% memiliki dukungan teman sebaya pada kategori sangat tinggi (19 mahasiswa) yang diperoleh mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran. Rendahnya persentase dukungan teman sebaya yang diperoleh

mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran, menunjukkan bahwa mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran belum memiliki kemampuan yang baik dalam memberikan dukungan terhadap teman seperkuliahannya, yaitu sesama mahasiswa baru tahun pertama yang berada di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia. Selain itu, mahasiswa baru tersebut pun belum memiliki kedekatan antar sesama yang tinggi, sehingga rasa untuk saling memberi pertolongan atau saling membantu ketika teman dalam kondisi kesulitan pun masih belum terjalin secara optimal.

Pada variabel stres akademik dalam penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti halnya menurut Sarafino dan Smith (2012), yaitu faktor pribadi, faktor keluarga, serta faktor komunitas dan masyarakat. Sedangkan menurut Lazarus & Folkman (Taylor, 2009), yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal, yaitu meliputi tipe kepribadian dari individu, sikap dan keyakinan akademik (efikasi diri), serta pemahaman mengenai makna hidup. Sedangkan pada faktor eksternal, yaitu meliputi trauma dalam hidup, peristiwa sehari-hari yang menumpuk, ada atau tidak adanya dukungan sosial, dan stresor lingkungan. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan teman sebaya bukanlah satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa. Sebab, menurut hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti pada penelitian ini menyatakan bahwa dukungan teman sebaya memberikan pengaruh pada variabel stres akademik sebesar 16,8%, sedangkan 83,2% lainnya dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa tingkat stres akademik antara laki-laki serta perempuan terdapat suatu perbedaan. Pada variabel stres akademik memiliki nilai $F = 6,000$ dengan nilai $p = 0,016$ ($p < 0,05$) dengan skor

mean pada mahasiswa laki-laki sebesar $M=94,82$, sedangkan pada mahasiswa perempuan sebesar $M=97,23$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara laki-laki dan perempuan, dimana tingkat stres perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Sutjiato dkk (2015) mengungkapkan bahwa perempuan lebih banyak yang mengalami stres dibandingkan laki-laki, sebab perempuan lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu permasalahan. Berbeda dengan laki-laki yang dituntut untuk lebih kuat daripada perempuan, sehingga laki-laki lebih menggunakan akalinya daripada perasaannya.

Berdasarkan pemaparan hasil analisis maupun pembahasan di atas, **diterimanya** hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya mampu memberikan pengaruh pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta dalam mengatasi stres akademik yang dialami pada saat berada di perkuliahan. Dengan begitu, ketika mahasiswa memiliki kemampuan dalam memberikan dukungan teman sebaya yang baik, yang berupa dukungan secara emosional serta dukungan secara informatif terhadap sesama mahasiswa, maka tingkat stres akademik pada mahasiswa yang memperoleh dukungan teman sebaya tersebut dapat menurunkan, sehingga mahasiswa mampu mengikuti perkuliahan secara optimal.

KESIMPULAN PENELITIAN

Setelah peneliti melakukan penelitian ini, maka peneliti memiliki beberapa saran yang akan diajukan kepada beberapa pihak. Diharapkan saran ini dapat menjadi masukan yang baik dan positif. Masukan ataupun saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Baru Tahun Pertama Fakultas Kedokteran

Bagi mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran yang mengalami stres akademik pada kategori sangat tinggi dan tinggi, maka sebaiknya mengatur kembali manajemen belajar yang tepat, serta lebih meningkatkan kembali kualitas pertemanan. Apabila mahasiswa memiliki kualitas pertemanan yang baik, maka ketika terdapat mahasiswa baru tahun pertama lainnya yang mengalami kesulitan dapat saling membantu satu sama lain. Pertemanan yang baik dapat dibentuk melalui beberapa cara, yaitu meningkatkan rasa empati diri dengan menempatkan diri sendiri di posisi orang lain, mengenali emosi diri, serta menjadi pendengar yang aktif dan baik.

2. Bagi Fakultas Kedokteran

Bagi Fakultas Kedokteran sebaiknya melaksanakan manajemen stres secara efektif pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tersebut, melalui pemberian motivasi serta pemberian konseling yang difasilitasi oleh pihak Fakultas Kedokteran, namun yang melakukan konseling atau konselor yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran itu sendiri yang telah berpengalaman atau mampu melakukan konseling. Mahasiswa yang telah berpengalaman tersebut seperti kakak tingkat, ataupun teman sebaya yang telah berpengalaman dalam melakukan pemecahan permasalahan di bidang akademik. Sehingga apabila tingkat stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran menurun ataupun berada pada kategori rendah, maka prestasi mahasiswa tersebut di bidang akademik lebih maksimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk meneliti lebih lanjut mengenai topik yang sama dengan penelitian ini, maka disarankan untuk lebih mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik, seperti kondisi fisik, motivasi, tipe kepribadian, dukungan sosial keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, serta dosen. Lantas, disarankan untuk menggunakan teori serta alat ukur stres akademik, supaya dapat menghasilkan pembahasan yang lebih spesifik mengenai stres tersebut. Kemudian, lebih menjelaskan secara rinci mengenai siapa yang memberikan dukungan teman sebaya tersebut, semisal dari kakak tingkat, dan lain-lain. Terakhir, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan Universitas lain atau lokasi yang berbeda dalam pengambilan data yang berada di daerah Yogyakarta serta meningkatkan jumlah responden penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M. (2008). Stress and depression among medical students: a cross section study at a medical college in Saudi Arabia. *Pak Journal Medical Science*, 24(1), 12-17.
- Adiwaty, M. R., & Fitriyah, Z. (2015). Efektivitasan strategi penyesuaian mahasiswa baru pada proses pembelajaran di perguruan tinggi (studi pada upn "veteran" jawa timur. *Jurnal NeO-Bis*, 9(1), 87-97.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: the case of university of botwana. *Educational Research and Reviews*, 4(2), 63-70.
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa fakultas psikologi undip). *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 69-81.
- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in stress level between first year and last year medical students in medical faculty of lampung university. *J Majority*, 4(4), 50-56.

- Aulina, B. (2012). Hubungan antara religiositas dan stres menjelang ujian nasional pada siswa sma. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Azwar, S. (2012). *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas hang tuah surabaya. *INSAN*, 12(03), 153-159.
- Cowie, H., & Wallace, P. (2000). *Peer support in action: from bystanding to standingby*. SAGE Publication Ltd.
- Cutrona, C. E. (1996). *Social support in couple*. India : Sage Publications.
- Dedeyn, R. (2008). A comparison of academic stress among australian and international students. *Journal of Undergraduate Research*, 11, 1-4.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewi, S. R. (2012). Bentuk *peer support* pada remaja di panti asuhan ditinjau dari faktor demografi. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Durand, V., & Barlow, D. (2006). *Intisari psikologi abnormal edisi keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *Jurnal Soul*, 5(2), 56-66.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29-40.
- Fausiah, F., & Widury, J. (2005). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: UI-Pres.
- Fitria, N., & Pamungkas, M. R. (2015). Peranan salat tahajud dalam mengatasi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah palembang. *Jurnal Psikogenesis*, 3(2), 116-126.
- Glozah, F. N. (2013). Effect of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in ghana. *Journal of Medical Psychology*, 2, 143-150.
- Govaerets, S., & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 54, 261-271.
- Gustiana, D. (2016, Juni 03). Pulang uts mahasiswa surya university gantung diri. Suara Pembaruan. Diunduh dari <http://www.beritasatu.com>

- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stress lingkungan pada santri baru. *EMPATHY*, 1(2), 79-89.
- Hutapea, B. (2014). Stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga indonesia sebagai mahasiswa internasional. *Makara Hubs-Asia*, 18(1), 25-40.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressor of academic stress: a study on pre university student. *Indian Journal Science*, 3(1), 171-175.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67-75.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety, and depression among college students. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 5(1), 135-143.
- Legiran., Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor resiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di fakultas kedokteran universitas muhammadiyah palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 197-202.
- Lou, Y., & Wang, H. (2009). Correlation research on psychological health impact on nursing students againts stress, coping way, and social support. *Nurse Education Today*, 29, 5-8.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: comparison of american and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132-148.
- Muldianto, O., Bidjuni, H., & Lolong, J. (2015). Perbandingan tingkat stres antara mahasiswa program lanjutan dan reguler dihubungkan dengan insomnia mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi program studi ilmu keperawatan unsrat manado. *eJournal Keperawatan*, 3(2), 1-7.
- Navas, S. P. (2012). Stress among medical students. *Kerala Medical Journal*, 5 (2), 34-37.
- Pathmanathan, V. V., & Husada, M. S. (2013). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara semester ganjil tahun akademik 2012/2013. *E-Journal FK USU*, 1(1), 1-4.
- Paususeke, L. J., Bidjuni, H., & Lolong, J. J. S. (2015). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stress pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi di fakultas kedokteran program studi ilmu keperawatan unsrat manado. *Ejournal Keperawatan*, 3(2), 1-7.
- Purba, J., Yulianto, A., & Widyanti, E. (2007). Pengaruh dukungan sosial terhadap burnout pada guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 77-87.

- Rahmi, N. (2013). Hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa tingkat ii prodi d-iii kebidanan banda aceh jurusan kebidanan poltekkes kemenkes nad ta. 2011/2012. *Jurnal Ilmiah STIKes U'Budiyah*, 2(1), 66-76.
- Safree, A. Md., & Yasin, Md. (2010). The relationship between social support and psychological problems among students. *International Journal of Bussiness and Social Psychology*, 1(3), 110-116.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence, eleventh edition*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development perkembangan masa-hidup edisi ketigabelas*. America: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology biopsychosocial interactions seventh edition*. America: Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Setiawan, A., & Darminto, E. (2013). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres kerja pada karyawan. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 1-7.
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 92-107.
- Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado. *JIKMU*, 5(1), 30-42.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stress akademik mahasiswa reguler program studi d iii keperawatan cirebon poltekkes kemenkes tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soediman*, 9(3), 173-189.
- Taylor, S. E. (2009). *Health psychology, 7th edition*. Newyork: McGraw-Hill.
- Wentzel, K. R., Battle, A., Russell, S. L., & Looney, L. B. (2010). Social supports from teacher and peers as predictors of academic and social motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 35, 193-202.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: the moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125.