

# **DISTRES DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Novianita Ayu Pramestuti, Kartika Sari Dewi \***

**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO**

*novianitaayupramestuti@ymail.com, ksdewi.pklinis@gmail.com*

## **ABSTRAK**

Distres adalah respon emosional dan fisiologis terhadap peristiwa yang dinilai menekan, mengancam, dan memberikan dampak negatif bagi individu yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan negatif antara tipe-tipe dukungan sosial teman sebaya dan distres pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 7838, dengan menggunakan *two stage cluster sampling* didapatkan jumlah sampel 367 mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro. Pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi, yaitu Skala Distres dan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan negatif dengan distres pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro. Apabila dukungan sosial teman sebaya tinggi maka distres yang dialami rendah, sebaliknya apabila dukungan sosial teman sebaya rendah maka distres yang dialami tinggi.

**Kata kunci:** dukungan sosial teman sebaya, distres, mahasiswa tahun pertama

# **DISTRESS IN TERMS OF PEER SOCIAL SUPPORT IN THE FIRST-YEAR STUDENTS OF DIPONEGORO UNIVERSITY**

**Novianita Ayu Pramestuti, Kartika Sari Dewi \***

**FAQLTY OF PSYCHOLOGY DIPONEGORO UNIVERSITY**

*novianitaayupramestuti@ymail.com, ksdewi.pklinis@gmail.com*

## **ABSTRACT**

Distress is an emotional and physiological response to events that assessed pressed, threatened, and a negative impact on the individual, that characterized by symptoms of depression and anxiety. This study aims to determine a negative relationship between peer social support and distress in the first year students of Diponegoro University.

The population in this study is 7838 first year students of Diponegoro University. The sample is 367 students by using two-stage cluster sampling. Data was collected by using two scales of psychology, namely Distress and Peer Social Support Scales.

The results showed that peer social support has negative relationwith distress in the first year students of Diponegoro University. If the peer social support is high then the distress is low, otherwise if the peer social support is low then distress is high.

**Key word:** peer social support, distress, first year students

## **PENDAHULUAN**

Kehidupan manusia tidak luput dari stres. Stres terjadi jika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik dan psikologisnya (Lukaningsih & Bandiyah, 2008). Selanjutnya dinyatakan bahwa beberapa orang merasa stres membantunya lebih bersemangat dalam bekerja (*eustress*), tetapi ada juga yang menyatakan bahwa stres menghambat dirinya untuk mengembangkan diri (*distress*). Sejalan dengan pernyataan tersebut,

Berdasarkan hasil penelitian Departemen Kesehatan Australia Barat, Saunders dan Daly (2001), diperoleh hasil bahwa populasi usia 18 sampai dengan 24 tahun memiliki tingkat distres yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Usia 18-24 tahun termasuk dalam tahap perkembangan remaja akhir dan dewasa awal. Hal tersebut didukung dengan Santrock (2007) yang menyatakan bahwa masa remaja akhir berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Mahasiswa mayoritas termasuk dalam kategori remaja akhir. Hal tersebut didukung oleh Camenius dalam Sarwono (2012) yang mengidentifikasi bahwa pada usia 18 sampai dengan 24 tahun individu berada pada pendidikan tinggi.

Pada dunia pendidikan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada permasalahannya sendiri. Permasalahan tersebut berbeda dari permasalahan sebelum mereka memasuki dunia perguruan tinggi, misalnya dalam hal memilih mata kuliah pilihan yang akan diambil. Selain itu, masalah-masalah mahasiswa juga terkait penyesuaian diri dengan teman maupun lingkungan. Christyanti, Mustami'ah, dan Sulistiani (2010) menjelaskan bahwa apabila penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik tinggi maka stres mahasiswa tingkat pertama rendah. Stres yang dialami mahasiswa tersebut dapat menghambat proses belajar (*acquisition, manipulation,*

dan *consolidation* terhadap pengetahuan) yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan akademik (Greenberg, 2002).

Greenberg (2002) menyatakan bahwa mahasiswa sangat rentan terhadap stres kronis sebagai akibat dari pengalaman mereka mengatur masa transisi perkembangan mereka karena mayoritas mahasiswa termasuk dalam kategori usia remaja akhir dan dewasa awal, terutama mahasiswa strata satu tahun pertama. Shanti dan Syamsidi (2010) menyebutkan bahwa presentase mahasiswa tingkat pertama yang memiliki stres tinggi, lebih tinggi dari pada yang memiliki stres rendah untuk semua stres pada masing-masing komponen kehidupan mahasiswa tingkat pertama.

Permasalahan-permasalahan yang dialami oleh mahasiswa merupakan stresor yang memerlukan respon penyesuaian segera. Adakalanya mahasiswa mampu menjadikan stresor tersebut sebagai motivasi yang memacu prestasi akademik mereka. Akan tetapi tidak sedikit mahasiswa yang menganggapnya sebagai distress, sehingga berakibat pada permasalahan psikologis dan penurunan prestasi akademis. Shanti dan Syamsidi (2010) menjelaskan bahwa semakin tinggi stres pada masing-masing komponen kehidupan mahasiswa tingkat pertama, maka semakin rendah Indeks Prestasi Kumulatif yang diraih.

Memiliki kontak sosial yang luas membantu melindungi sistem kekebalan tubuh terhadap stres. Santrock (2007) menyatakan bahwa kelekatan yang positif dengan orang lain, seperti dengan anggota keluarga, sahabat, atau mentor secara konsisten dapat menjadi peredam stres bagi remaja. Dengan demikian, hubungan

yang baik dengan orang lain sekaligus dapat menjadi dukungan bagi individu untuk mengatasi situasi penuh stres.

Aspek yang tidak terlihat (implisit) dari dukungan sosial yang selanjutnya disebut dengan *perceived social support* pada dasarnya lebih efektif daripada dukungan sosial yang diterima (*received social support*). Bolger et al. (2000) dalam Taylor (2009) membuktikan bahwa hanya dengan merasakan adanya dukungan sosial dapat memberikan manfaat pada kesehatan fisik dan mental.

Mahasiswa pada umumnya tinggal secara terpisah dengan orang tua atau keluarga. Hal ini didukung dengan hasil survei terhadap mahasiswa Universitas Diponegoro yang mengungkapkan bahwa 78.84 % mahasiswa tahun pertama tinggal di kos (terpisah dari orang tua atau keluarga). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa frekuensi pertemuan dan komunikasi mahasiswa dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya mengalami penurunan. Sebaliknya, frekuensi pertemuan dan intensitas hubungan mahasiswa dengan teman-teman sebayanya (teman kos dan teman kuliah) semakin meningkat. Hal tersebut didukung dengan pernyataan Santrock (2007) bahwa remaja menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman sebaya dan lebih sedikit dengan keluarga. Berdasarkan tingginya frekuensi dan intensitas interaksi mahasiswa dengan teman sebayanya dapat disimpulkan bahwa teman sebaya dapat menjadi potensi sumber dukungan sosial bagi mahasiswa. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian O'Brien dalam Santrock (2007) yang membuktikan bahwa kawan-kawan sebaya paling sering dijadikan sumber dukungan bagi remaja, disusul dengan ibu.

Cowie dan Wallace (2000) menyatakan bahwa remaja membutuhkan afeksi dan kontak fisik dengan kawan sebayanya, kenyamanan, simpati, tanggapan yang serius, dan mendapatkan kesempatan untuk berbagi perasaan seperti perasaan marah, takut, dan kebingungan. Mereka membutuhkan akses pendidikan melalui suatu bentuk dukungan dari kawan sebaya untuk mempersiapkan mereka dalam berperan saat dewasa. Merujuk pada pendapat di atas, teman sebaya dapat dikatakan sebagai sumber dukungan paling signifikan bagi remaja terkhususnya mahasiswa yang mana memiliki frekuensi dan intensitas interaksi dengan teman sebaya yang lebih tinggi dibandingkan dengan figur lainnya.

Berdasarkan penjelasan mengenai pentingnya dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental mahasiswa sebagaimana tersebut di atas, maka peneliti merasa perlu melakukan sebuah penelitian mengenai dua hal tersebut. Peneliti ingin mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan distres pada mahasiswa tahun pertama.

## **METODE PENELITIAN**

Distres adalah respon emosional dan fisiologis terhadap peristiwa yang dinilai menekan, mengancam, dan memberikan dampak negatif bagi mahasiswa tahun pertama meliputi nilai, tugas kuliah, keuangan, masalah keluarga, pertemanan, cinta, dan perubahan gaya hidup yang ditandai dengan gejala depresi berupa gangguan afeksi dan kognisi; serta kecemasan berupa gangguan afeksi dan fisiologis.

Dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan dari teman sebaya yang dirasakan oleh individu meliputi dukungan informasional berupa nasihat,

informasi, dan panduan; dukungan instrumental berupa benda, finansial, dan tenaga; dukungan persahabatan berupa kebersamaan, rasa memiliki, dan rasa dimiliki; dukungan penghargaan berupa persetujuan positif, perbandingan positif antara individu dan orang lain, serta pengakuan positif.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama program sarjana Universitas Diponegoro Semarang. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 7838 mahasiswa.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling* dan sampelnya dinamakan *cluster sample*. Menurut Supranto (2007), *cluster sample* adalah sampel acak sederhana di mana setiap sampling unit terdiri dari kumpulan atau kelompok elemen. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 112 mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro.

Peneliti menggunakan dua alat ukur, yaitu Skala Distres dan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya yang terdiri dari empat pilihan respon.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dan distres pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro. Dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini adalah dukungan informasional teman sebaya, dukungan instrumental teman sebaya, dukungan persahabatan teman sebaya, dan dukungan penghargaan teman sebaya.

Berdasarkan uji hipotesis pula dapat diketahui bahwa setiap kenaikan dukungan informasional teman sebaya, maka distres akan mengalami penurunan

sebesar 0.26; setiap kenaikan dukungan instrumental teman sebaya, maka distres akan mengalami penurunan sebesar 0.25; setiap kenaikan dukungan persahabatan teman sebaya, maka distres akan mengalami penurunan sebesar 0.23; dan setiap kenaikan dukungan penghargaan teman sebaya, maka distres akan mengalami penurunan sebesar 0.32. Sebaliknya, setiap penurunan dukungan informasional teman sebaya, maka distres akan mengalami peningkatan sebesar 0.26; setiap penurunan dukungan instrumental teman sebaya, maka distres akan mengalami peningkatan sebesar 0.25; setiap penurunan dukungan persahabatan teman sebaya, maka distres akan mengalami peningkatan sebesar 0.23; dan setiap penurunan dukungan penghargaan teman sebaya, maka distres akan mengalami peningkatan sebesar 0.32. Kondisi tersebut disebabkan masing-masing dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan negatif dengan distres. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan negatif dengan distres pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro terbukti.

Hasil penelitian yang telah dijelaskan di atas sesuai dengan hasil penelitian Peirce, Frone, Russell, Cooper, dan Mudar (2000) menghasilkan kesimpulan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan maka semakin rendah tingkat depresi. Penelitian lainnya oleh Puspitasari, Abidin, dan Sawitri (tanpa tahun) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan negatif dengan kecemasan menjelang Ujian Nasional pada siswa kelas XII reguler SMAN 1 Surakarta. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial, terkhususnya yang berasal dari teman sebaya menjadi faktor dari



masalah-masalah psikologis, seperti depresi dan kecemasan yang mana kedua masalah psikologis tersebut merupakan gejala terjadinya distres psikologis sebagaimana yang diungkapkan oleh Mirowsky dan Ross (2003).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial teman sebaya terbukti memiliki hubungan negatif dengan distres pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran bagi beberapa pihak sebagai berikut:

### 1. Bagi subjek penelitian

Mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro diharapkan dapat mempertahankan kondisi distres yang rendah. Salah satu cara mempertahankannya adalah dengan mencari dukungan sosial dari teman sebaya, seperti sesama mahasiswa baik satu angkatan maupun berbeda angkatan, teman kos, teman bermain, atau sahabat.

### 2. Bagi Universitas Diponegoro

Pihak-pihak Universitas Diponegoro, terutama yang memiliki otoritas dapat memfasilitasi mahasiswa dengan bimbingan dan koseling untuk para mahasiswa, baik pada tingkat universitas maupun fakultas.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Meneliti variabel dukungan sosial yang berasal dari figur selain teman sebaya, misalnya orang tua, saudara, atau dosen.

- b. Melakukan identifikasi stresor pada mahasiswa tahun pertama melalui FGD (*Forum Group Discussion*). Selanjutnya, menyantumkan stresor yang dialami mahasiswa tahun pertama dalam alat ukur penelitian (skala distres).

### **DAFTAR PUSTAKA**

- 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: Media Psikologi*, 153-159.
- Cowie, H., & Wallace, P. (2000). *Peer support in action*. London: Sage Publication Ltd.
- Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive stress management*. NY: McGraw-Hill.
- Lukaningsih, Z. L., & Bandiyah, S. (2008). *Psikologi kesehatan*. Jogjakarta: Mitra Cendikia Press.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social causes of psychological distress*. New York: Walter de Gruyter, Inc.
- Peirce, R. S., Frone, M. R., Russell, M., Cooper, M. L., & Mudar, P. (2000). A Longitudinal model of social contact, social support, depression, and alcohol use. *Health Psychology*, 28-36.
- Puspitasari, Y. P., Abidin, Z., & Sawitri, D. R. (n.d.). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional (UN) pada siswa kelas XII reguler SMA Negeri 1 Surakarta. *Skripsi*, 11-15.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Saunders, D., & Daly, A. (2001). Psychological distress in the Western Australian population. *2000 Collaborative Health and Wellbeing Survey*, 3, 3-7.
- Shanti, T. I., & Syamsidi, J. (2010). Gambaran stres, coping stres, perceived social support, prestasi belajar, dan evaluasi pembekalan pada mahasiswa angkatan 2008 Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya (UAJ) Jakarta. *Konferensi Nasional II: Ikatan Psikologi Klinis - HIMPSI*, 276-291.

- Supranto, J. (2007). *Teknik sampling untuk survey & eksperimen*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Taylor, S.E. (2009). *Health psychology (7<sup>th</sup> ed.)*. NY: McGraw-Hill.