Jurnal Medicare

HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA KEBIDANAN TINGKAT AKHIR

Nadila Amalia[1], *Nuli Nuryanti Zulala*[2]

[1,2] Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi, No. 63 Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

ARTICLE INFORMATION

Received: July, 5th 2026
Revised: July, 28th 2026
Accepted: July, 30th 2026

KEYWORD

Peer Support, Academic Stress, Midwifery Students, Final-Year Students.

Dukungan Teman Sebaya, Stres Akademik, Mahasiswa Kebidanan, Mahasiswa Tingkat Akhir

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Nadila Amalia
E-mail: nadilaamalia61@gmail.com

DOI: 10.62354/jurnalmedicare.v5i3.542

© 2026 Nadila Amalia et al.

ABSTRACT

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami mahasiswa, terutama mahasiswa kebidanan tingkat akhir yang menghadapi beban akademik, praktik klinik, dan penyusunan skripsi. Dukungan teman sebaya merupakan faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik pada mahasiswa kebidanan tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Penelitian ini melibatkan 107 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan menggunakan skala dukungan teman sebaya dan skala stres akademik, kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov dan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik ($r = -0{,}329$; $p = 0{,}001$), yang berarti semakin tinggi dukungan teman sebaya, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya berperan penting dalam membantu mahasiswa kebidanan tingkat akhir mengelola stres akademik.

Academic stress is one of the most common challenges experienced by university students, particularly final-year midwifery students who face substantial academic demands, clinical practice, and undergraduate thesis completion. Peer support serves as a protective factor that may help students cope with academic pressures. This study aims to examine the relationship between peer support and academic stress among final-year midwifery students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. This study employed a quantitative correlational research design. A total of 107 respondents were recruited using a total sampling technique based on predetermined inclusion and exclusion criteria. Data were collected using the Peer Support Scale and the Academic Stress Scale and were analyzed using the Kolmogorov–Smirnov normality test and Pearson correlation analysis. The results revealed a significant negative correlation between peer support and academic stress ($r = -0.329$; $p = 0.001$), indicating that higher levels of peer support were associated with lower levels of academic stress among students. It can be concluded that peer support plays an important role in helping final-year midwifery students manage academic stress.

A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin penting seiring meningkatnya tuntutan akademik di perguruan tinggi. Mahasiswa dituntut untuk mempertahankan prestasi akademik, beradaptasi dengan lingkungan sosial, dan menjaga kesejahteraan psikologis di tengah berbagai tuntutan, sehingga beban perkuliahan, persaingan akademik, serta ekspektasi dari diri sendiri maupun lingkungan sering memicu stres akademik yang dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup (Irawan et al., 2024). Stres akademik yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi hingga ide bunuh diri (Novitayani & Nurhidayah, 2023). Laporan media sepanjang tahun 2024 juga menunjukkan adanya peningkatan kasus bunuh diri mahasiswa di berbagai perguruan tinggi besar di Indonesia, yang dipicu oleh tekanan akademik dan minimnya dukungan emosional (Azky, 2024). Jika tidak ditangani, kondisi ini tidak hanya mengganggu prestasi akademik, tetapi juga meningkatkan risiko gangguan psikologis berat hingga kematian (Putra et al., 2023). Mahasiswa di bidang kesehatan, termasuk kebidanan, cenderung lebih rentan mengalami stres akademik karena menghadapi tuntutan pembelajaran yang kompleks, kegiatan praktik klinik, serta harapan untuk menjalankan peran profesional di masa mendatang. Selain itu, profesi tenaga kesehatan memerlukan kemampuan mengelola emosi yang baik, sehingga keterbatasan strategi koping dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan mental (Novitayani & Nurhidayah, 2023).

Secara global, kesehatan mental mahasiswa menjadi perhatian organisasi internasional. Prevalensi kelelahan akademik cukup tinggi, dengan lebih dari 50% mahasiswa mengalaminya sepanjang tahun 2024 (Nouvan, 2025). *World Health Organization* (WHO) sekitar satu dari delapan orang di dunia mengalami gangguan mental, dengan mahasiswa termasuk kelompok yang rentan karena berada pada masa transisi menuju usia dewasa (Nadira, 2025). WHO juga menyebutkan bahwa lebih dari satu miliar penduduk dunia hidup dengan gangguan mental, sehingga isu kesehatan mental menjadi salah satu fokus dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs) poin 3.4 yang menekankan upaya peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan (World Health Organization, 2025). Sejalan dengan hal tersebut, *American Psychological Association* (2025) melaporkan sebagian besar individu belum memperoleh dukungan emosional yang memadai, dengan banyak yang merasa terisolasi.

Di bidang pendidikan, tekanan akademik merupakan sumber utama stres mahasiswa. Survei di Amerika Serikat menunjukkan bahwa tuntutan akademik menjadi penyebab terbesar stres yang mengganggu capaian belajar (Bryant & Welding, 2023). Kondisi serupa terjadi di Indonesia, di mana 6,1% penduduk usia ≥15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan sebagian besar belum memperoleh layanan yang memadai (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) mendefinisikan stres sebagai reaksi fisik dan emosional yang dialami seseorang akibat perubahan lingkungan yang menuntut individu untuk beradaptasi (Prasetio, 2025). Beban

yang berkepanjangan dan melebihi kapasitas kemampuan seseorang dapat memicu gangguan emosional (psikis) maupun fisik yang pada akhirnya menghambat pelaksanaan aktivitas sehari-hari (Soeharsono & Anwar, 2020; Handara & Irafahmi, 2022).

Tekanan akademik yang tinggi juga dirasakan oleh mahasiswa kebidanan. Beban tugas akademik, tuntutan praktik klinik, serta penyelesaian tugas akhir menjadi faktor dominan pemicu stres. Stres akademik pada mahasiswa kebidanan sering disertai gangguan tidur, kecemasan, penurunan konsentrasi, dan kelelahan emosional (Potter & Perry, 2012 dalam Djoar & Anggarani, 2024). Data nasional menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami gejala gangguan mental, dan sebagian di antaranya memiliki ide bunuh diri (Gloriabarus, 2022; Safitri & Belarminus, 2025).

Pemerintah Indonesia telah merespons permasalahan ini melalui kebijakan kesehatan jiwa, termasuk Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan yang menjamin hak pelayanan kesehatan mental bagi masyarakat. Implementasinya terlihat melalui berbagai program promotif dan preventif di lingkungan pendidikan tinggi, termasuk program pengelolaan stres bagi mahasiswa (Fajar, 2025).

Mahasiswa tingkat akhir umumnya berada pada fase dewasa awal yang ditandai dengan tuntutan adaptasi akademik dan sosial yang tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa individu pada usia ini rentan mengalami stres psikologis akibat tuntutan kemandirian dan tanggung jawab akademik (Ambarwati et al., 2019). Selain itu, kelompok usia 15–24 tahun masih menunjukkan prevalensi depresi yang tinggi dan rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan mental (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Dalam menghadapi stres akademik, dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif penting. Dukungan teman sebaya memberikan rasa aman, penghargaan, dan pemahaman, serta membantu individu mengelola tekanan psikologis (Rif'ati et al., 2018; Rahmawati et al., 2025). Mahasiswa dengan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih tinggi dan risiko stres berat yang lebih rendah (Dong et al., 2024). Tingginya stres akademik pada mahasiswa kebidanan akibat beban kuliah, praktik klinik, manajemen waktu, dan ekspektasi diri maupun lingkungan menunjukkan pentingnya dukungan teman sebaya dalam memberikan motivasi, pemahaman, dan bantuan emosional (UNESA, 2025).

Di Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai kota pelajar, stres akademik merupakan masalah yang cukup signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi (Manik et al., 2023). Mahasiswa kebidanan tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menghadapi beban akademik dan praktik klinik yang tinggi, terutama selama proses penyusunan tugas akhir. Data Program Studi Kebidanan menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami keterlambatan kelulusan akibat berbagai kendala akademik dan administratif. Menyadari pentingnya kesehatan mental mahasiswa, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta telah menyediakan berbagai bentuk

dukungan, seperti layanan konseling, kampanye kesehatan mental, serta penguatan dukungan sebaya melalui pelatihan dan workshop. Meskipun demikian, stres akademik masih menjadi permasalahan yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Studi pendahuluan yang dilakukan menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami stres akademik dengan tingkat yang bervariasi. Faktor utama yang memicu stres meliputi revisi skripsi, kesulitan pengumpulan data, dan manajemen waktu selama penyelesaian tugas akhir, dengan dampak yang paling banyak dirasakan berupa gangguan tidur, kecemasan, dan kelelahan emosional. Di sisi lain, seluruh responden menyatakan memperoleh dukungan teman sebaya, terutama dalam bentuk dukungan emosional dan informasional selama proses penyusunan skripsi.

Tahap pengerjaan skripsi merupakan proses bertahap yang mencerminkan progres akademik mahasiswa, yang terdiri atas tahap awal, tahap tengah, dan tahap akhir. Seiring meningkatnya tuntutan akademik pada fase pengumpulan data, analisis, hingga penyelesaian skripsi, mahasiswa berpotensi mengalami peningkatan stres akademik akibat tekanan waktu, beban tugas akhir, dan kompleksitas tanggung jawab akademik (Handara & Irafahmi, 2022; Anggraeni & Hidayati, 2024). Oleh karena itu, pembagian tahap pengerjaan skripsi ke dalam tahap awal, tahap tengah, dan tahap akhir digunakan untuk menggambarkan progres akademik mahasiswa serta mempermudah analisis tingkat stres akademik pada setiap fase. Dalam kondisi tersebut, dukungan teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa kebidanan tingkat akhir mengelola stres akademik, khususnya selama proses penyelesaian tugas akhir. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik pada mahasiswa kebidanan tingkat akhir masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dukungan teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa kebidanan tingkat akhir Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengukur hubungan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik secara numerik dan analisis statistik (Alamin et al., 2024). Penelitian dilaksanakan di Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta pada bulan Februari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa kebidanan reguler tingkat akhir Tahun Akademik 2025/2026. Sampel penelitian terdiri dari 107 mahasiswa kebidanan reguler tingkat akhir Universitas ’Aisyiyah Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026 yang memenuhi kriteria inklusi dan memiliki data lengkap. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa yang bersedia menjadi responden, menandatangani informed consent, serta aktif mengikuti kegiatan akademik dan praktik klinik. Kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang cuti, tidak hadir saat pengumpulan data, mengalami gangguan kesehatan serius, atau mengisi kuesioner secara tidak lengkap.

Instrumen penelitian terdiri dari dua kuesioner untuk mengukur dukungan teman sebaya dan stres akademik. Dukungan teman sebaya diukur menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari Prayitno & Andayani, (2023) berdasarkan konsep Social Provisions (Cutrona & Russell, 1987), yang terdiri dari 19 item dengan skala Likert lima poin, yaitu sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), kadang-kadang (3), setuju (4), dan sangat setuju (5). Instrumen ini mencakup aspek guidance, reliable alliance, reassurance of worth, attachment, social integration, dan opportunity for nurturance, dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar α = 0,91. Stres akademik diukur menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari Prayitno & Andayani, (2023) yang terdiri dari 30 item dengan skala Likert lima poin, yaitu tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), sering (4), dan selalu (5). Instrumen ini mencakup aspek physical, emotional, cognitive, dan behavioral, dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar α = 0,95.

Analisis data meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan skor masing-masing variabel, uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov, dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Pearson dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh izin etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor 5122/KEP-UNISA/I/2026, serta menjamin kerahasiaan data dan partisipasi sukarela responden.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n = 107)

Data Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
20 tahun	6	5,4
21 tahun	59	47,6
22 tahun	30	25,7
23 tahun	9	10,1
24 tahun	2	5,4
25 tahun	1	5,4
Kelas		
A	55	51,4
B	52	48,6
Tempat tinggal		
Mandiri (Kos/ Kontrakan)	93	86,9
Rumah orang tua	12	11,2
Tinggal bersama keluarga*	2	1,8
Tahap skripsi		
Tahap awal	19	17,7
Tahap Tengah	39	36,2

Tahap Akhir	49	46,0

Sumber: Hasil Pengolahan data, 2026

Keterangan: Tinggal bersama keluarga meliputi rumah sendiri, rumah keluarga, dan rumah kakek/nenek.

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 21 tahun (47,6%), berada pada Kelas A (51,4%), tinggal secara mandiri di kos atau kontrakan (86,9%), serta berada pada tahap akhir penyusunan skripsi (46,0%).

Statistik Deskripsi Variabel Penelitian

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Dukungan Teman Sebaya dan Stres Akademik

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max	Range
Dukungan Teman Sebaya	107	77,04	78	11,66	25	95	70
Stres Akademik	107	78,36	81	20,74	32	128	96

Sumber: Hasil Pengolahan data, 2026

Berdasarkan Tabel 2, dukungan teman sebaya pada 107 responden memiliki nilai rata-rata *(mean)* sebesar 77,04 dengan median 78 dan standar deviasi 11,66. Nilai minimum sebesar 25 dan maksimum 95, dengan rentang nilai 70. Stres akademik pada 107 responden memiliki nilai rata-rata *(mean)* sebesar 78,36 dengan median 81 dan standar deviasi 20,74. Nilai minimum sebesar 32 dan maksimum 128, dengan rentang nilai 96.

Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov–Smirnov	Asymp. Sig. (2-tailed)
Dukungan Teman Sebaya	0,920	0,365
Stres Akademik	0,573	0,898

Sumber: Hasil Pengolahan data, 2026

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji *Kolmogorov–Smirnov* menunjukkan bahwa variabel dukungan teman sebaya memiliki nilai signifikansi sebesar 0,365 dan variabel stres akademik sebesar 0,898. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 (p > 0,05), sehingga data kedua variabel berdistribusi normal.

Uji Korelasi Person

Tabel 4. Hasil Korelasi Pearson

		Dukungan Teman Sebaya	Stres Akademik
Dukungan_Teman_Sebaya	Pearson Correlation	1	-.329**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	107	107
Stres_Akademik	Pearson Correlation	-.329**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	107	107

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Hasil Pengolahan data, 2026

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar r = -0,329 dengan nilai signifikansi p = 0,001. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik. Semakin tinggi dukungan teman sebaya, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

Hasil Analisis Dukungan Teman Sebaya

Tabel 5. Persepsi Mahasiswa tentang Dukungan Teman Sebaya

No	Pernyataan	Jawaban Mayoritas	Jumlah Responden
7	Saya memiliki beberapa hubungan dekat dengan teman saya yang membuat saya bahagia	Sangat Setuju (SS)	58
14	Tidak ada satu teman pun yang dapat saya mintai bantuan	Sangat Tidak Setuju (STS)	60
15	Saya tidak merasa nyaman untuk bercerita mengenai masalah saya pada siapa pun	Kadang-kadang (KK)	34

Sumber: Hasil Pengolahan data, 2026

Berdasarkan Tabel 5, mayoritas responden menunjukkan adanya hubungan yang dekat dengan teman serta memiliki teman yang dapat dimintai bantuan. Namun, kenyamanan dalam berbagi masalah masih menunjukkan variasi antarresponden.

Hasil Analisis Stres Akademik

Tabel 6. Persepsi Mahasiswa tentang Stres Akademik

No	Pernyataan	Jawaban Mayoritas	Jumlah Responden
2	Khawatir jika nilai yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan orang tua	Sering	24
8	Merasa tertekan ketika menghadapi materi yang sulit dipahami	Kadang-kadang (KK)	45
18	Pikiran buyar seketika saat harus menjawab pertanyaan dari dosen	Kadang-kadang (KK)	50

Sumber: Hasil Pengolahan data, 2026

Berdasarkan Tabel 6, responden menunjukkan adanya kekhawatiran terhadap hasil akademik yang tidak sesuai dengan harapan orang tua. Selain itu, sebagian responden juga mengalami tekanan saat menghadapi materi yang sulit dipahami dan ketika menjawab pertanyaan dari dosen.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia 21–22 tahun, yaitu masing-masing sebanyak 59 mahasiswa (47,6%) dan 30 mahasiswa (25,7%), sedangkan usia lainnya tersebar pada rentang 20–25

tahun. Rentang usia tersebut termasuk dalam fase dewasa awal yang ditandai dengan proses transisi menuju kemandirian, baik dalam aspek akademik maupun sosial. Pada fase ini, kemampuan adaptasi sosial dan emosional masih berkembang sehingga mahasiswa rentan mengalami stres ketika menghadapi tuntutan akademik yang tinggi (Jenny et al., 2025).

Distribusi responden berdasarkan kelas menunjukkan proporsi yang relatif seimbang antara Kelas A (51,4%) dan Kelas B (48,6%), sehingga hasil penelitian dapat merepresentasikan kondisi mahasiswa secara lebih menyeluruh. Berdasarkan tempat tinggal, mayoritas responden tinggal secara mandiri di kos atau kontrakan (86,9%), sementara sebagian kecil tinggal bersama orang tua (11,2%) dan keluarga lain (1,8%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan mahasiswa perantau yang harus menghadapi tuntutan kemandirian serta beradaptasi dengan lingkungan baru. Mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga cenderung mengalami tekanan akademik yang lebih tinggi akibat keterbatasan dukungan langsung dari keluarga serta tuntutan manajemen waktu dan adaptasi lingkungan.

Berdasarkan tempat tinggal, mayoritas responden tinggal secara mandiri di kos atau kontrakan (86,0%), sementara sebagian kecil tinggal bersama orang tua (11,3%) dan keluarga lain (2,8%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merupakan perantau yang menghadapi tuntutan kemandirian. Mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga cenderung mengalami tekanan akademik lebih tinggi akibat keterbatasan dukungan langsung, perbedaan lingkungan, serta tuntutan adaptasi dan manajemen waktu (Agustina & Deastuti, 2023). Dukungan keluarga berperan penting dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, sehingga mahasiswa yang tinggal mandiri berpotensi mengalami stres akademik lebih tinggi (Ardi et al., 2025).

Berdasarkan tahap pengerjaan skripsi, sebagian besar responden berada pada tahap akhir penyusunan skripsi (46,0%), diikuti tahap tengah (36,2%) dan tahap awal (17,7%). Mahasiswa yang berada pada tahap tengah dan akhir umumnya menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi seiring meningkatnya tuntutan penyelesaian tugas akhir, pengumpulan data, analisis hasil penelitian, serta kedekatan dengan tenggat waktu. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi selama proses penyusunan skripsi (Elita et al., 2023).

Secara keseluruhan, karakteristik responden menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan psikologis yang dapat memengaruhi tingkat stres akademik. Temuan ini sejalan dengan Anggraeni & Hidayati (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami stres akademik yang tinggi selama penyusunan skripsi, dan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres tersebut yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami stres akademik yang tinggi, dan dukungan sosial berperan penting dalam menurunkannya.

Hubungan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik pada mahasiswa kebidanan tingkat akhir ($r = -0,329$; $p = 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki individu. Pada mahasiswa tingkat akhir, stres akademik sering muncul akibat beban penyusunan tugas akhir, tuntutan praktik klinik, target akademik, serta keterbatasan waktu dalam menyelesaikan berbagai tanggung jawab akademik. Kondisi tersebut dapat memunculkan gangguan konsentrasi, kecemasan, kelelahan emosional, hingga penurunan motivasi belajar (Sarafino & Smith, 2020 dalam Anggraeni & Hidayati, 2024).

Berdasarkan analisis deskriptif pada Tabel 2 terhadap 107 responden, dukungan teman sebaya memiliki rata-rata 77,04, median 78, dan standar deviasi 11,66, dengan skor minimum 25 dan maksimum 95. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa skor dukungan teman sebaya berada pada kisaran yang relatif tinggi dibandingkan rentang skor yang diperoleh. Sementara itu, stres akademik memiliki rata-rata 78,36, median 81, dan standar deviasi 20,74, dengan skor minimum 32 dan maksimum 128, yang menunjukkan adanya variasi tingkat stres akademik di antara responden.

Prayitno & Andayani (2023) serta Marfuatunnisa & Sandjaja (2023) yang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik melalui peningkatan rasa diterima, dihargai, dan dipahami oleh lingkungan sosial. Kehadiran teman sebaya memungkinkan mahasiswa memperoleh bantuan emosional, informasi, maupun motivasi yang membantu mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik. Selain itu, Handara & Irafahmi (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa yang menyusun skripsi rentan mengalami stres pada aspek kognitif dan emosional, yang dapat diminimalkan melalui dukungan sosial yang mendorong terbentuknya strategi coping yang adaptif. menjelaskan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi rentan mengalami stres pada aspek kognitif dan emosional. Dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya dapat membantu mahasiswa mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif sehingga mampu mengurangi tekanan yang dirasakan selama proses penyelesaian tugas akhir.

Penelitian Alya & Muslima (2025) juga menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berperan signifikan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa tingkat akhir, terutama pada fase penyusunan skripsi. Dukungan tersebut tidak hanya berupa empati, perhatian, dan motivasi, tetapi juga berbentuk bantuan informasional melalui berbagi pengalaman, saran, serta strategi dalam menghadapi berbagai kendala akademik.

Meskipun demikian, kekuatan hubungan tergolong lemah ($r = -0,329$), yang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi stres akademik. Faktor lain seperti beban akademik, tuntutan

praktik klinik, tekanan penyelesaian skripsi, kekhawatiran terhadap masa depan, dukungan keluarga, serta kondisi psikologis individu turut berkontribusi Hal ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa. Faktor lain seperti beban akademik, tuntutan praktik klinik, tekanan penyelesaian skripsi, dukungan keluarga, kondisi psikologis individu, serta kekhawatiran terhadap masa depan juga dapat berkontribusi terhadap munculnya stres akademik (Kurnia & Ramadhani, 2021; Prayitno & Andayani 2023). Penelitian Ulfa et al. (2020) juga menegaskan pentingnya dukungan keluarga dalam menurunkan stres mahasiswa. Dengan demikian, dukungan teman sebaya berperan sebagai faktor protektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik, meskipun tidak sepenuhnya menghilangkannya. Oleh karena itu, penguatan dukungan antar mahasiswa melalui kelompok belajar dan *peer support group* dapat menjadi strategi preventif untuk menurunkan stres akademik serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa kebidanan tingkat akhir.

Dukungan Teman Sebaya dan Stres Akademik Berdasarkan Persepsi Mahasiswa Kebidanan Tingkat Akhir

Berdasarkan analisis persepsi pada Tabel 5 terhadap 107 responden, dukungan teman sebaya menunjukkan kualitas yang baik, terutama pada aspek *attachment, reliable alliance,* dan *opportunity for nurturance.* Mayoritas responden menyetujui pernyataan positif dan tidak menyetujui pernyataan negatif, yang mengindikasikan adanya hubungan sosial yang hangat, saling percaya, dan suportif.

Pada item 7, sebanyak 58 responden menyatakan sangat setuju memiliki hubungan dekat yang memberikan kebahagiaan, yang mencerminkan aspek attachment. Kedekatan emosional ini memungkinkan mahasiswa berbagi pengalaman, mengekspresikan emosi, serta memperoleh validasi sosial sehingga membantu pengelolaan stres secara adaptif. Temuan ini sejalan dengan Simanjorang & Sengkey (2024) serta Rahmah et al. (2024) yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya berkontribusi secara emosional, informasional, dan instrumental dalam meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan kemampuan menghadapi tuntutan akademik.

Pada item 14, sebanyak 60 responden menyatakan sangat tidak setuju bahwa tidak ada teman yang dapat dimintai bantuan, yang menunjukkan kuatnya aspek *reliable alliance*. Ketersediaan bantuan ini memperkuat peran dukungan teman sebaya sebagai faktor protektif terhadap stres akademik. Namun, mahasiswa tetap mengalami stres, terutama pada aspek kognitif dan emosional, sehingga dukungan teman sebaya berfungsi sebagai *buffering factor* yang membantu mengelola, tetapi tidak sepenuhnya menghilangkan stres (Prayitno & Andayani, 2023).

Pada item 15, mayoritas responden menunjukkan tingkat kenyamanan dalam berbagi masalah, meskipun belum merata. Hal ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* masih bervariasi dan dipengaruhi oleh kepercayaan serta karakteristik individu. *Self-disclosure* juga berkaitan dengan *opportunity for nurturance*, di mana mahasiswa tidak hanya menerima, tetapi juga memberikan

dukungan. Hubungan timbal balik ini memperkuat relasi sosial dan ketahanan psikologis. Temuan ini sejalan dengan Isyana et al. (2024) yang menyatakan bahwa *self-disclosure* dan dukungan sosial berkontribusi dalam menurunkan stres akademik.

Berdasarkan analisis pada Tabel 6, stres akademik muncul pada aspek fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Pada item 2, sebanyak 24 responden menyatakan sering merasa khawatir terhadap hasil akademik yang tidak sesuai harapan orang tua, yang mencerminkan tekanan emosional dari ekspektasi keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian Zheng et al. (2023) yang menyatakan bahwa harapan orang tua dapat meningkatkan stres akademik dan kecemasan mahasiswa, terutama apabila ekspektasi tersebut disertai dengan kontrol yang berlebihan dan tekanan untuk mempertahankan prestasi akademik.

Pada item 8, mayoritas responden memberikan respons kadang-kadang terhadap tekanan saat menghadapi materi yang sulit dipahami, yang menunjukkan adanya variasi pengalaman stres antarindividu. Sementara itu, pada item 18, respons kadang-kadang terhadap gangguan konsentrasi saat menjawab pertanyaan dosen mengindikasikan adanya tekanan kognitif dalam situasi evaluatif. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik bersifat multidimensional, tidak hanya berasal dari beban tugas, tetapi juga dari proses evaluasi akademik dan interaksi dengan dosen (Nurjanah et al., 2025). Selain itu, tekanan yang tidak seimbang dengan kemampuan individu dapat memunculkan respons psikologis negatif dan menurunkan kesejahteraan mental. yang menyatakan bahwa tuntutan akademik yang berkelanjutan dapat memicu stres kognitif dan emosional serta menurunkan kesejahteraan mental.

Secara keseluruhan, stres akademik lebih dominan pada aspek kognitif (14 item) dan emosional (8 item) dibandingkan aspek fisik (5 item) dan perilaku (3 item). Hal ini menunjukkan bahwa stres mahasiswa tingkat akhir lebih banyak berkaitan dengan kekhawatiran, tekanan mental, dan gangguan konsentrasi dibandingkan respons fisik.

Dengan demikian, stres akademik pada mahasiswa kebidanan tingkat akhir dipengaruhi oleh kompleksitas tuntutan akademik, evaluasi, ekspektasi keluarga, serta interaksi dengan dosen. Tingkat stres bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh kemampuan koping, karakteristik individu, dan dukungan sosial. Oleh karena itu, penguatan dukungan teman sebaya melalui kelompok belajar dan *peer support group* dapat menjadi strategi efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara adaptif.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa kebidanan tingkat akhir Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, responden didominasi oleh usia 21–22 tahun, sebagian besar tinggal di kos, dan berada pada tahap tengah hingga akhir pengerjaan skripsi, sehingga menghadapi berbagai tuntutan akademik dan psikologis. Dukungan teman sebaya memiliki nilai rata-rata sebesar 77,04, sedangkan stres akademik memiliki nilai rata-rata sebesar 78,36. Hasil uji

korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik (r = −0,329; p = 0,001), yang berarti bahwa peningkatan dukungan teman sebaya berkaitan dengan penurunan stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, Mirna, W., & Deastuti, Pracintya, Wahyu, P. (2023). Hardiness Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 34–45.

Alamin, Z., Bima, U. M., Missouri, R., Bima, U. M., & Nugraha, D. (2024). *Metodologi Penelitian: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran* (Issue July). https://doi.org/10.5281/zenodo.15270640

Alya Dwi Anggraeni, & Diana Savitri Hidayati. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*, *12*(1), 15–24. https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740

Alya, R., & Muslima. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir di Prodi Bimbingan dan Konseling. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi.*, *5*(2), 722–730.

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *5*(1), 40. https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47

American Psychological Association. (2025). (n.d.). *Sress In America 2025*. https://www.apa.org/pubs/reports/stress-in-america/2025/full-report.pdf

Ardi, Lailatul, A., Handayani, Puji, G., Yendi, Frischa, M., & Putriani, L. (2025). *Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau*. *13*(1).

Azky, W. (2024). *Darurat! Maraknya Kasus Mahasiswa Bunuh Diri, Apa Penyebab Dan Bagaimana Mencegahnya?* https://fkm.unair.ac.id/2024/12/14/darurat-maraknya-kasus-mahasiswa-bunuh-diri-apa-penyebab-dan-bagaimana-mencegahnya/

Bryant, J., & Welding, L. (2023). *College Mental Health Statistics*. https://www.bestcolleges.com/research/college-student-mental-health-statistics/

Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, *6*(1), 52–59. https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064

Dong, S., Ge, H., Su, W., Guan, W., Li, X., Liu, Y., Yu, Q., Qi, Y., Zhang, H., & Ma, G. (2024). Enhancing psychological well-being in college students: the mediating role of perceived social support and resilience in coping styles. *BMC Psychology*, *12*(1), 1–8. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01902-7

Elita, V., Dilaluri, A., & Riau, U. (2023). *Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi*. *11*.

Fajar, D. (2025). *Legislator Dorong Kesehatan Mental Generasi Muda, Demi Indonesia Emas 2045*. Kesejahteraan Rakyat.

https://www.hariansentana.com/dorong-kesehatan-mental-generasi-muda-demi-indonesia-emas-2045/

Febriyano Handara, M., & Tien Irafahmi, D. (2022). Hardiness, Social Support, and Academic Stress of Students Working on Bachelor's Thesis during the Pandemic. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, *11*(4), 766–784.

Irawan, M. F., Bella, S., & Nurhijatina, H. (2024). Menghadapi Tantangan Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa: Solusi Kolaboratif Antara Pendidikan Dan Layanan Kesehatan. *Jurnal Cerdik: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, *3*(2), 106–117. https://doi.org/10.21776/ub.jcerdik.2024.003.02.01

Isyana, D., Wardhani, K., & Panduwinata, L. F. (2024). *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan Pengaruh Self-Disclosure dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. *6*(4), 3220–3232.

Jenny, C., Zega, P., Zega, F. P., Informasi, T., Nias, U., Seni, P., Pascasarjana, P., & Panjang, P. (2025). *Meta-Analisis Faktor-Faktor Yang*. *02*, 55–60.

Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *9*(3), 657. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6506

Manik, N., Suwarto, S., Yuningrum, H., & Rosdewi, N. N. (2023). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019 Universitas Respati Yogyakarta Selama Perkuliahan Online di Masa Pandemi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, *8*(2), 188. https://doi.org/10.35842/formil.v8i2.506

Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, *9*(2), 218–227. https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356

Mas Ian Rif'ati, Azizah Arumsari, Nurul Fajriani, Virgin S Maghfiroh, A. F. A., & Achmad Chusairi, C. H. (2018). *Konsep Dukungan Sosial*. https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/186602/PPAU0156-D.pdf?sequence=-1&isAllowed=y%0Ahttp://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/rae/v45n1/v45n1a08%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j

Nadira, F. (2025). *WHO: Lebih dari 1 Miliar Orang Hidup dengan Gangguan Mental Health*. CNBC Indonesia. https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20250903154842-33-663996/who-lebih-dari-1-miliar-orang-hidup-dengan-gangguan-mental-health

Nouvan. (2025). Tantangan Kesehatan Mental Mahasiswa Global 2024 Kurang Tidur hingga Kelelahan Akademis. *Humaniora*. https://dataloka.id/humaniora/4267/tantangan-kesehatan-mental-mahasiswa-global-2024-kurang-tidur-hingga-kelelahan-akademis/#:~:text=Kesehatan mental mahasiswa di seluruh dunia masih menghadapi,mengalami gangguan seperti kurang tidur dan kelelahan akademis

Novitayani, S., & Nurhidayah, I. (2023). Analisis Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa Kesehatan di Kota Banda Aceh. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*,

8(1), 61–68. https://doi.org/10.14710/jekk.v8i1.15780

Nurjanah, N. L., Humaeni, A., Kosasih, I., & Iskandar, I. (2025). *Konseling Kelompok Dalam Menghadapi Stress Akademik Dan Tekanan Orang Tua Pada Mahasiswa*. *9*, 17–31. https://doi.org/10.29408/jkp

Prasetio, N. (2025). *Hubungan Tingkat Stres dan Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Masyarakat*. Indonesiana by TEMPO.

Prayitno, H. A., & Andayani, B. (2023). The Relationship Between Peer Social Support and Academic Stress Among University Students During the COVID-19 Pandemic [Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Stres Akademik Mahasiswa Selam. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, *38*(1), 86–104.

Putra, D. Ek., Nelwati, N., & Fernandes, F. (2023). Hubungan Depresi, Stres Akademik dan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *11*(3), 689. https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.689-706

Rahmah, R., Masluchah, L., Dewi, W. C., & Puspitasari, R. P. (2024). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Mahasiswa Program Skripsi. *IDEA : Jurnal Psikologi*, 127–133.

Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran. *Journal of Intan Nursing*, *4*(1), 1–6.

Safitri, K., & Belarminus, R. (2025). *Menkes Perkirakan 30 Persen dari 280 Juta Jiwa di Indonesia Miliki Penyakit Mental*. Kompas.Com. https://nasional.kompas.com/read/2025/01/16/14263091/menkes-perkirakan-30-persen-dari-280-juta-jiwa-di-indonesia-miliki-penyakit

Simanjorang, G. I. D., & Sengkey, S. B. (2024). *Hubungan Peer Attachment Dengan Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado*. *5*(2).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemenkes*, 235.

Ulfa, Z. D., Mikdar, U. Z., & Raya, U. P. (2020). *Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Belajar , Interaksi Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya*. *5*, 124–138.

UNESA. (2025). *Kesehatan Mental Mahasiswa Kebidanan: Mengatasi Stres Kuliah dan Praktik*. https://s1kebidanan.fk.unesa.ac.id/post/kesehatan-mental-mahasiswa-kebidanan-mengatasi-stres-kuliah-dan-praktik

World Health Organization. (2025). *SDG Target 3.4 Non-communicable diseases and mental health*. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/sdg-target-3_4-noncommunicable-diseases-and-mental-health

Zheng, G., Zhang, Q., & Ran, G. (2023). The association between academic stress and test anxiety in college students : The mediating role of regulatory emotional self-efficacy and the moderating role of parental expectations. *Frontiers in Psychology*, *February*, 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1008679