

## Analisis Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya dan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UPI

Khoirunnisa Maharani<sup>1</sup>, Muhamad Farhan Fauzan<sup>2</sup>, Siti Nurrahmi Fahira<sup>3</sup>, Wafa Taqiyya<sup>4</sup>, Ibrahim Al Hakim<sup>5</sup>, Nandang Budiman<sup>6</sup>, Syifa Mudrikah<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>5,6,7</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: [maharaninisa78@upi.edu](mailto:maharaninisa78@upi.edu)<sup>1</sup>, [muhamadfarhanfauzan@upi.edu](mailto:muhamadfarhanfauzan@upi.edu)<sup>2</sup>, [sitinurrahmifahira10@upi.edu](mailto:sitinurrahmifahira10@upi.edu)<sup>3</sup>, [wafataqiyya25@upi.edu](mailto:wafataqiyya25@upi.edu)<sup>4</sup>, [ibrahimalhakim@upi.edu](mailto:ibrahimalhakim@upi.edu)<sup>5</sup>, [nandang.budiman@upi.edu](mailto:nandang.budiman@upi.edu)<sup>6</sup>, [syifamudrikah22@upi.edu](mailto:syifamudrikah22@upi.edu)<sup>7</sup>

### Abstrak

Tekanan akademik merupakan salah satu tantangan yang umum dihadapi oleh mahasiswa, termasuk mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan teman sebaya dan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Metode deskriptif kualitatif digunakan dengan wawancara semi terstruktur kepada mahasiswa semester 1-7. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya, baik dukungan emosional maupun instrumental, memainkan peran penting dalam mengurangi stres akademik. Dukungan ini meningkatkan motivasi, pemahaman materi, dan kepercayaan diri mahasiswa. Namun, beberapa hambatan seperti rasa malu untuk meminta bantuan dan kekhawatiran bahwa hal tersebut dapat mengganggu waktu atau kesibukan teman masih menjadi tantangan yang sering dihadapi. Penelitian ini merekomendasikan penguatan program interaksi sosial untuk memaksimalkan peran dukungan teman sebaya sebagai salah satu upaya bagi mahasiswa dalam mengurangi stres akademik.

**Kata kunci:** *Dukungan Teman Sebaya, Stres Akademik, Mahasiswa*

### Abstract

This study analyzed the relationship between peer support and academic stress levels in Arabic Language Education students at Universitas Pendidikan Indonesia. Descriptive qualitative method was used with semi-structured interviews to students in semester 1-7. The results showed that peer support, both emotional and instrumental, played a significant role in reducing academic stress. This support increased students' motivation, material understanding, and self-confidence. However, some barriers such as shyness and concerns about disturbing friends' time are still an obstacle. This study recommends strengthening social interaction programs to maximize the role of peer support in reducing academic stress.

**Keywords :** *Peer Support, Academic Stress, College Students*

### PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan fase penting dalam kehidupan seorang mahasiswa, terutama dalam pengembangan diri baik secara akademik maupun sosial. Di tengah tuntutan akademik yang semakin kompleks, banyak mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu dampak yang sering muncul adalah stres akademik. Stres akademik merupakan respons terhadap tekanan dan tuntutan yang muncul dari beban tugas, ujian, dan harapan terhadap prestasi akademik yang tinggi Hilmi dll., (2018). Masalah ini seringkali muncul pada mahasiswa di berbagai program studi, termasuk pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab, dengan berbagai tugas yang harus dikerjakan, sering kali merasa tertekan untuk memenuhi standar akademik yang tinggi, sementara waktu yang dimiliki itu terbatas

Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik fisik, emosional, kognitif, hingga sosial. Secara fisik, stres dapat menyebabkan gejala-gejala seperti kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan kesehatan tubuh. Secara emosional, stres dapat meningkatkan kecemasan, depresi, dan perasaan tidak berdaya. Secara kognitif, stres mengganggu kemampuan mahasiswa dalam berkonsentrasi dan mengingat informasi penting yang dibutuhkan dalam proses belajar. Sementara secara sosial, mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung menarik diri dari interaksi sosial, yang dapat mengganggu hubungan mereka dengan teman-teman sebaya. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa, agar dapat ditemukan solusi yang tepat untuk menguranginya (Basar dll., 2021).

Salah satu faktor yang dipercaya dapat memengaruhi tingkat stres akademik adalah dukungan sosial dari teman sebaya. Teman sebaya berperan penting dalam memberikan dukungan emosional dan praktis yang dapat membantu individu dalam mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang kuat dari teman sebaya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang kurang mendapatkan dukungan. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat berbentuk dukungan emosional, seperti memberi semangat atau mendengarkan keluhan, maupun dukungan instrumental seperti berbagi sumber daya atau memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas. Dukungan sosial yang positif dapat membantu mahasiswa untuk merasa lebih dihargai, dipahami, dan termotivasi dalam menghadapi stres akademik yang mereka alami (Hilmi dll., 2018).

Namun, meskipun banyak penelitian menunjukkan manfaat dukungan sosial teman sebaya dalam mengurangi stres akademik, belum banyak penelitian yang mengkaji hubungan tersebut di kalangan mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab, khususnya di UPI. Mengingat karakteristik mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab yang seringkali berhadapan dengan tugas-tugas yang menuntut pemahaman mendalam tentang bahasa dan budaya, serta kemampuan berbicara dan menulis dalam bahasa Arab, stres akademik yang dialami oleh mahasiswa jurusan ini cenderung lebih kompleks. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang mengkaji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab di UPI.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hilmi dll., (2018), terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa. Kelekatan yang kuat pada teman sebaya dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan psikologis yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik. Hal ini senada dengan penelitian oleh Basar dll., (2021), yang menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat mengurangi tingkat stres akademik, terutama dalam konteks pembelajaran daring. Dukungan sosial yang tinggi memberikan rasa aman dan membantu mahasiswa merasa lebih siap dalam menghadapi tantangan akademik, yang pada gilirannya menurunkan tingkat stres yang mereka rasakan.

Namun, meskipun dukungan sosial dapat berfungsi sebagai peredam yang mengurangi stres akademik, tidak semua mahasiswa mendapatkan dukungan sosial yang sama dari teman sebaya mereka. Beberapa mahasiswa mungkin mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang mendalam, baik karena perbedaan kepribadian, perbedaan cara pandang, atau kurangnya kesempatan untuk berinteraksi dengan teman-teman sekelas. Masalah ini dapat memperburuk stres akademik yang mereka alami. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab, serta bagaimana dukungan tersebut dapat berkontribusi dalam mengurangi stres akademik.

Pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik juga ditekankan dalam teori dukungan sosial. Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki banyak bentuk, mulai dari dukungan emosional, dukungan informasi, hingga dukungan instrumental. Semua jenis dukungan ini berperan dalam membantu individu untuk menghadapi tantangan, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi kecemasan yang dapat muncul akibat stres akademik. Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab, dukungan sosial teman sebaya

dapat mencakup dukungan dalam bentuk diskusi kelompok untuk memahami materi kuliah, berbagi sumber daya belajar, atau memberikan semangat untuk mengatasi kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Selain itu, hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor individu, seperti kepribadian, keyakinan diri, dan tingkat kecemasan. Mahasiswa dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi stres dan lebih aktif dalam mencari dukungan sosial dari teman sebaya. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecemasan tinggi mungkin merasa lebih sulit untuk mencari dukungan sosial dan lebih rentan terhadap stres. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor ini dalam menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab.

Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab di UPI. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai peran dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa jurusan ini. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak universitas dalam merancang program yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta meningkatkan kualitas pengalaman akademik mereka.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori dukungan sosial dalam konteks pendidikan tinggi, terutama di Indonesia. Dengan memahami hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa dan meminimalisir dampak negatif dari stres akademik. Dalam jangka panjang, hal ini dapat meningkatkan kualitas pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia, khususnya di Program Studi Pendidikan Bahasa Arab.

Dengan mengingat urgensi masalah stres akademik yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa, terutama di program studi yang memiliki beban akademik tinggi seperti Pendidikan Bahasa Arab, penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam merumuskan strategi yang lebih efektif untuk mengurangi stres akademik. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah penguatan dukungan sosial teman sebaya, baik melalui kegiatan akademik maupun non-akademik yang dapat mempererat hubungan antar mahasiswa. Dengan dukungan yang lebih baik, mahasiswa dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri, mengurangi tingkat stres, dan pada akhirnya meningkatkan kinerja akademik mereka.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui sejauh mana dukungan sosial teman sebaya dapat berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab di UPI. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan dukungan sosial tersebut, serta memberikan rekomendasi bagi pihak universitas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UPI. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang dilakukan secara daring menggunakan WhatsApp. Responden dipilih secara purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif semester satu hingga tujuh dan bersedia berpartisipasi. Jumlah responden ditentukan hingga informasi yang diperoleh mencapai saturasi atau tidak ada temuan baru.

Wawancara difokuskan pada pengalaman mahasiswa terkait bentuk dukungan sosial teman sebaya, dampaknya terhadap stres akademik, serta faktor-faktor yang memengaruhi hubungan tersebut. Jawaban responden dicatat dan dianalisis melalui tahapan pengumpulan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk deskripsi naratif untuk memberikan gambaran mendalam tentang hubungan variabel yang diteliti. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang peran dukungan sosial teman sebaya dalam mengurangi stres akademik mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UPI.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### **Apakah Anda mengalami kesulitan dalam hal akademik di program studi ini?**

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi (Sholichah dll, 2018). Menurut Harahap dll (2020), mahasiswa yang religius adalah mahasiswa yang mampu secara efektif menghadapi empat keadaan, yaitu kejatuhan, tantangan, kesulitan, dan tekanan dalam konteks akademik. Namun, jika empat keadaan tersebut terjadi secara berlebihan dan terus menerus, maka akan menimbulkan stress akademik. Stress akademik adalah perasaan yang dihadapi mahasiswa ketika mendapat tekanan-tekanan (Murtana, 2014).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, narasumber mengungkapkan bahwa mereka menghadapi berbagai kesulitan dalam hal akademik di program studi yang sedang dijalani. Salah satu alasan utama adalah kurangnya dasar atau latar belakang yang relevan atau sesuai dengan bidang studi ini. "Iya, sangat kesulitan karena tidak mempunyai dasar sama sekali di program studi ini" (Ia, via WhatsApp, 8 Desember 2024). Hal tersebut menyebabkan proses pembelajaran menjadi lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa lain yang memiliki pengetahuan awal atau dasar. Selain itu, narasumber lain merasa bahwa materi yang diajarkan cenderung sulit dimengerti, terutama karena kompleksnya konsep yang disampaikan. Hal ini semakin diperparah oleh kurangnya minat dan antusiasme terhadap program studi ini. "Iya, cukup mengalami kesulitan, di mata kuliah yang memerlukan perbendaharaan kata yang banyak, saya kurang dapat menikmati dan kurang antusias". Faktor lain yang dipaparkan salah satu narasumber mengenai kesulitan akademik adalah penggunaan Bahasa Arab oleh beberapa dosen dalam penyampaian materi. "Alasannya, beberapa mata kuliah dialog dari dosen kepada mahasiswanya menggunakan bahasa Arab". Narasumber mengaku belum sepenuhnya fasih atau terbiasa dengan Bahasa tersebut, sehingga mengalami kesulitan untuk memahami penjelasan dan mengikuti pembelajaran secara maksimal. Beberapa faktor di atas membuat narasumber merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik di program studi ini.

### **Jika iya, kepada siapa Anda biasanya meminta bantuan?**

Menyadari berbagai kesulitan yang dihadapi, salah satu Langkah yang diambil mereka adalah meminta bantuan kepada teman sebaya. Dukungan dari teman-teman di program studi Bahasa Arab dianggap sangat membantu dalam mengatasi kesulitan akademik.

Berdasarkan hasil wawancara, narasumber mengungkapkan bahwa mereka biasanya meminta bantuan kepada beberapa pihak yang dianggap dapat memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Pertama, mereka sering bertanya kepada teman sekelas karena mereka memiliki pengalaman belajar yang sama, sehingga lebih mudah untuk saling berbagi pemahaman. Kedua, narasumber juga menghubungi teman di luar program studi jika memerlukan sudut pandang atau keahlian tambahan yang tidak dikuasai oleh teman sekelas. Terakhir, Ketika menghadapi kesulitan dalam mata pelajaran yang menyangkut Bahasa Arab, narasumber cenderung meminta bantuan kepada teman yang dianggap lebih memahami atau memiliki kemampuan yang lebih baik dalam bidang Bahasa tersebut. Aspek-aspek dari dukungan emosional diantaranya yaitu dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumen, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial. Aspek-aspek tersebut dapat membuat mahasiswa menjadi merasa diperhatikan, dihargai dan dihormati

### **Apakah mereka bersedia membantu, dan apakah bantuan yang mereka berikan efektif?**

Dalam proses belajar, mahasiswa sering kali dihadapkan dengan berbagai tantangan akademik. Ketika menemui kesulitan, mencari bantuan kepada orang-orang di sekitar menjadi salah satu solusi yang umum dilakukan. Berdasarkan wawancara dengan beberapa narasumber, terungkap bahwa mereka biasanya meminta bantuan kepada teman sekelas, teman di luar program studi, atau teman yang lebih mahir dalam bidang tertentu, seperti bahasa Arab. Mahasiswa tersebut mengungkapkan bahwa orang-orang yang dimintai bantuan umumnya bersedia membantu dengan sikap yang terbuka dan penuh dukungan. Tidak hanya sekadar bersedia, bantuan yang mereka berikan juga dinilai sangat efektif. Efektivitas ini dapat dilihat dari berbagai aspek.

Pertama, penjelasan yang diberikan oleh teman-teman tersebut biasanya sederhana dan mudah dipahami, sehingga mahasiswa lebih cepat mengerti materi yang sulit. Selain itu, mereka sering kali memberikan contoh-contoh praktis atau tips belajar yang relevan, membantu mahasiswa untuk langsung menerapkan apa yang telah dipelajari.

Kedua, bantuan tersebut tidak hanya bersifat sementara. Teman-teman yang membantu sering bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi lebih lanjut atau mengulang penjelasan hingga mahasiswa benar-benar memahami materi. Hal ini menciptakan suasana belajar yang kolaboratif dan mendukung proses pembelajaran secara mendalam.

Dukungan yang efektif ini memberikan dampak positif yang nyata bagi mahasiswa. Selain meningkatkan pemahaman terhadap materi, mereka juga merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya dukungan sosial dalam lingkungan belajar, khususnya di kalangan mahasiswa.

Melalui kerja sama dan semangat saling membantu, proses pembelajaran tidak hanya menjadi lebih mudah, tetapi juga lebih bermakna. Bagi mahasiswa, meminta bantuan bukanlah tanda kelemahan, melainkan bagian dari strategi untuk mencapai keberhasilan akademik.

### **Pernahkah Anda meminta bantuan kepada teman sebaya?**

Mayoritas responden mengaku pernah meminta bantuan kepada teman sebaya terkait kesulitan akademik, meskipun intensitasnya bervariasi. Beberapa responden, cenderung jarang meminta bantuan karena merasa khawatir mengganggu waktu dan kesibukan temannya. Namun, responden lain mengaku sering meminta bantuan teman sebaya. Narasumber lainnya menunjukkan kecenderungan untuk meminta bantuan dari guru les, meskipun ia tetap memanfaatkan bantuan teman sebaya sesekali.

### **Jika iya, apakah mereka banyak membantu Anda dalam menyelesaikan kesulitan akademik?**

Hampir semua responden yang meminta bantuan teman sebaya menyatakan bahwa bantuan tersebut sangat membantu, terutama karena teman sebaya menggunakan bahasa yang lebih santai, mudah dipahami, dan merasa lebih nyaman dengan penjelasan teman dibandingkan mencari sendiri karena adanya diskusi yang interaktif. Narasumber lainnya menambahkan bahwa teman-teman mereka sabar dan sigap dalam membantu menyelesaikan permasalahan akademik.

### **Jika tidak, mengapa Anda tidak meminta bantuan kepada teman sebaya?**

Responden yang jarang meminta bantuan kepada teman sebaya menyebutkan alasan utama, seperti rasa takut mengganggu waktu teman atau perasaan malu untuk bertanya. Kendala waktu dan kesibukan juga menjadi faktor yang membatasi responden dalam meminta atau menerima bantuan dari teman sebaya.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa teman sebaya memainkan peran penting sebagai salah satu sumber bantuan dalam mengatasi kesulitan akademik. Namun, intensitas permintaan bantuan ini sangat dipengaruhi oleh faktor personal, seperti rasa percaya diri, kekhawatiran akan mengganggu teman, dan preferensi individu dalam mencari solusi (misalnya menggunakan bantuan guru les atau teknologi).

Secara teori, teman sebaya dapat berfungsi sebagai bentuk dukungan sosial yang signifikan dalam dunia pendidikan. Menurut Wentzel (1998), teman sebaya menyediakan sumber daya emosional dan instrumental yang membantu individu mengatasi tekanan akademik. Dalam konteks ini, dukungan teman sebaya membantu mahasiswa dalam dua cara:

- a. Dukungan Instrumental: Memberikan informasi atau penjelasan terkait materi akademik.
- b. Dukungan Emosional: Menenangkan individu yang merasa cemas terhadap tugas atau ujian melalui cara komunikasi yang santai.

Namun, hambatan yang dirasakan oleh beberapa responden, seperti rasa takut mengganggu dan rasa malu, juga tercatat dalam penelitian lain. Menurut Ryan et al. (2001), kecemasan sosial dapat memengaruhi sejauh mana individu merasa nyaman untuk meminta bantuan kepada teman sebaya. Di sisi lain, kehadiran alternatif seperti guru les atau teknologi (misalnya, internet atau ChatGPT) juga dapat mengurangi ketergantungan pada teman sebaya.

**Menurut Anda, apa bentuk atau jenis dukungan teman sebaya yang paling berpengaruh bagi Anda dalam mengatasi stress akademik (misalnya dalam hal akademik, emosional, atau kehidupan sehari-hari)?**

Menurut Taylor, dukungan sosial adalah pertukaran interpersonal dimana salah seorang memberikan bantuan atau pertolongan kepada yang lain (Faqih, 2020). Seperti namanya, yaitu dukungan sosial, maka dukungan tersebut datang dari orang-orang yang ada di sekitar individu, seperti orang tua, teman, tetangga, guru, pasangan dan lain-lain. Dari wawancara di atas, dapat diketahui bahwa ketika para narasumber sedang mengalami stres terkait akademik di perkuliahan sebagian besar narasumber meminta bantuan kepada teman sebaya. Taylor pun mengatakan bahwa, dukungan sosial yang diberikan teman sebaya atau dukungan teman sebaya adalah bantuan yang diberikan oleh teman sebaya, yang dimana bantuan tersebut diberikan saat individu membutuhkan, sehingga individu merasa dihargai dan dicintai oleh lingkungan sekitarnya (Faqih, 2020).

Menurut Sarafino dan Smith (2012) dukungan sosial terdiri dari lima jenis yaitu: (a) Dukungan emosional. (b) Dukungan penghargaan. (c) Dukungan instrumental. (d) Dukungan informasi. (e) Dukungan jaringan sosial (Chaerani & Rahayu, 2019). Dari kelima dukungan tersebut narasumber merasakan tiga dukungan yang diterima dari teman sebaya, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan dan dukungan instrumental. Hal tersebut menandakan bahwa respon yang diberikan oleh teman sebaya positif.

Tiga dukungan yang diterima narasumber di anggap paling efektif sebagai salah satu cara untuk mengatasi stres dalam akademik perkuliahan. Dukungan emosional mengacu pada bantuan berbentuk empati dan perhatian terhadap individu (Faqih, 2020). Respon yang cepat ketika narasumber bertanya, bersedia mendengarkan keluh kesah tanpa menghakimi ataupun menjerit-jerit, menenangkan pikiran dengan mengajak narasumber ke tempat yang disukai, dan saling berbagi cerita diselingi dengan candaan untuk sedikit menghilangkan rasa penat dalam belajar adalah dukungan emosional yang diberikan teman sebaya. hal ini menciptakan rasa nyaman dan aman bagi narasumber yang merasa tertekan karena menunjukkan bahwa mereka tidak menghadapi masalah sendirian.

Teman sebaya bersedia mendengarkan keluh kesah tanpa menghakimi ataupun menjerit-jerit. Dukungan emosional lainnya yaitu menenangkan pikiran dengan mengajak narasumber ke tempat yang disukai. Di sisi lain, dukungan dalam hal akademik juga dirasakan oleh narasumber, seperti menjelaskan ulang materi yang kurang dipahami atau membantu dalam menyelesaikan tugas. Bantuan ini tidak hanya meringankan, tetapi juga meningkatkan pemahaman materi dan rasa percaya diri. Dengan berbagai bentuk dukungan ini, hubungan antar mahasiswa akan semakin erat dan mereka lebih mampu mengelola tekanan akademik dengan baik.

**Bagaimana anda memanfaatkan dukungan teman sebaya untuk mengelola dan mengurangi stress akademik anda?**

Dari berbagai jenis dukungan yang diberikan teman sebaya, salah satu bantuan dan dukungan yang paling berkesan bagi responden adalah bantuan yang dapat meningkatkan motivasi dan memunculkan inspirasi. Sebagai mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab, ada berbagai hal baru yang perlu dimiliki sebagai dasar memahami pelajaran atau mata kuliah, hal ini menjadi penyebab munculnya tekanan akademik dan semakin membebani dalam pengerjaan tugas yang ada. Dengan adanya bantuan dari teman sebaya, seperti kalimat dukungan dan afirmasi positif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memantik semangat responden untuk terus berjuang menghadapi kendala yang ada. Responden mendapatkan motivasi baru dan inspirasi untuk terus bertahan dan mengelola tekanan akademik yang dihadapi.

Selain itu, responden juga kerap mengalami kesulitan dalam memahami materi, dalam kasus ini, responden meminta bantuan kepada teman sebaya dengan bertanya hal hal yang kurang dipahami, baik dikelas selama mata kuliah berlangsung, ataupun diluar kelas pada waktu luang. Tak hanya itu, beberapa narasumber juga seringkali meminta bantuan dengan menceritakan kesulitan yang dialami, mengobrol ringan, berdiskusi dari hal kecil hingga besar, mengajak belajar bersama. Berbagi pengalaman, atau sekedar curhat tentang keresahan yang

dialami dan dirasakan. Berbagai hal tersebut dirasa efektif dalam mengurangi kesulitan dalam memahami materi.

Ketidakstabilan emosi dan stres psikologis juga kerap menghambat mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab dalam menjalani studinya, tak hanya itu, hal ini juga dapat berimbas kepada emosi yang tidak stabil dan tidak terkendali, kemudian berdampak pada terhambatnya performa akademik dan menyebabkan kelelahan mental. Dengan adanya dukungan dari teman sebaya melalui aktivitas yang membuat rileks, seperti bercanda diselingi diskusi, dukungan teman dalam mengelola stress dan menanggapi masalah yang dimiliki, benar benar membantu dalam menjaga kestabilan emosi dan menjauhi stress psikologis.

Beberapa masalah akademik yang dirasakan oleh responden penelitian juga dapat menyebabkan rasa tidak percaya diri dalam menjalani aktivitas akademik, tak hanya itu, hal tersebut juga dapat menimbulkan keraguan untuk melangkah maju menghadapi masalah. Terkadang berawal dari hal kecil seperti terhambatnya tugas, yang kemudian jadi tidak dikerjakan, tidak berani masuk kelas, tidak percaya diri untuk bergaul, dan semakin terkurung dalam pikiran negatif yang diciptakan oleh diri sendiri. Hal ini tentunya perlu diatasi, namun terkadang sangat sulit untuk mengatasinya sendiri, terlebih dikala pikiran sedang penuh, aktivitas yang nontsop, juga kegiatan yang padat, membuat responden tidak memiliki waktu untuk diri sendiri, dan berimbas kepada pikiran yang dipenuhi oleh hal yang tidak penting dan menghambat kehidupan akademik sebagai mahasiswa. Oleh karena itu, peran teman sebaya sebagai pemberi bantuan sangatlah besar dan berdampak, nasihat yang diberikan untuk mengevaluasi responden dapat membantu dalam mengoreksi diri untuk berubah menjadi lebih baik lagi, rangkulan dan bantuan dalam masalah juga dapat mengurangi pikiran yang sedang penuh dan jenuh, dengan begitu, pengelolaan emosi dan pikiran dapat terbantu agar lebih stabil dan sehat, yang kemudian diharapkan akan menjadi penunjang untuk terus bertahan menghadapi rintangan akademik yang ada.

Terkadang banyaknya kendala dalam kehidupan akademik memunculkan rasa jenuh dan redupnya semangat belajar. Rutinitas yang monoton, tidak kunjung mendapatkan solusi dan tekanan keadaan membuat sulit untuk bertumbuh. Responden menyatakan bahwa ketika hal tersebut dirasakan, mereka akan berusaha meminta bantuan untuk menarik mereka keluar dari zona tersebut. Respon dari teman teman sebaya pun sangat positif, mereka membantu, dan mendukung usaha yang diupayakan untuk berubah menjadi lebih baik. Tak hanya itu, bahkan teman sebaya membantu dan mendukung untuk bertumbuh dan berkembang bersama.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. Dukungan ini mencakup aspek emosional, instrumental, informasi, dan persahabatan yang memungkinkan mahasiswa merasa lebih tenang dan termotivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Sarafino & Smith, 2011; Lieberman, 1992). Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Hidayah & Kusumaningrum (2020), yang menegaskan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya, semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa.

Namun, efektivitas dukungan sosial ini dapat terhambat oleh faktor personal, seperti rasa malu, kecemasan sosial, atau kekhawatiran untuk mengganggu teman, sebagaimana terlihat dari jawaban beberapa responden. Faktor ini sesuai dengan teori Sun et al. (2011), yang menjelaskan bahwa tekanan psikologis dalam situasi akademik dapat diperburuk oleh hambatan sosial seperti keengganan untuk berbicara atau meminta bantuan.

Selain dukungan sosial, strategi *problem-focused coping* juga menjadi cara efektif dalam mengatasi stres akademik. Strategi ini melibatkan usaha langsung untuk menyelesaikan masalah, seperti merencanakan tindakan atau mencari solusi alternatif (Lazarus & Folkman, 1984). Beberapa responden menunjukkan penggunaan teknologi, seperti ChatGPT, sebagai pelengkap dukungan teman sebaya. Pendekatan ini mendukung gagasan Oktavia et al. (2019), yang menyebutkan bahwa dukungan sosial harus disertai dengan kemampuan *coping* individu agar lebih efektif.

Mengingat pentingnya dukungan sosial teman sebaya dalam mengatasi stres akademik, namun kenyataannya banyak mahasiswa yang merasa ragu untuk meminta bantuan karena kekhawatiran akan mengganggu waktu teman mereka. Situasi ini menunjukkan bahwa dukungan

sosial tidak selalu tersedia atau memadai. Penelitian oleh Baiq & Alfi (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya hanya memberikan kontribusi sekitar 9,16% terhadap penurunan stres akademik. Oleh karena itu, untuk mengoptimalkan penurunan stres akademik, perlu ada pendekatan yang lebih komprehensif dengan memanfaatkan berbagai sumber dukungan. Beberapa langkah yang dapat diambil antara lain:

**1. Meningkatkan Kesadaran tentang Pentingnya Dukungan Sosial**

Universitas dapat mengadakan *workshop* atau diskusi kelompok untuk mendorong mahasiswa saling membantu dan meningkatkan rasa percaya diri dalam meminta dukungan;

**2. Diversifikasi Sumber Dukungan**

Kombinasi antara dukungan sosial teman sebaya, teknologi, dan pendampingan dosen akan menciptakan pendekatan yang lebih komprehensif;

**3. Fasilitasi Program *Peer Mentoring***

Dengan membentuk kelompok belajar atau *mentoring*, mahasiswa dapat lebih leluasa mencari dukungan tanpa khawatir mengganggu teman.

Maka bisa disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan *problem-focused coping* berperan signifikan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Namun, optimalisasi peran ini membutuhkan pendekatan yang lebih sistematis, termasuk diversifikasi sumber dukungan dan penguatan kemampuan individu untuk mengatasi stres secara mandiri.

Dari berbagai jenis dukungan yang diberikan teman sebaya, salah satu bantuan dan dukungan yang paling berbekas bagi responden adalah bantuan yang dapat meningkatkan motivasi dan memunculkan inspirasi. Sebagai mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab, ada berbagai hal baru yang perlu dimiliki sebagai dasar memahami pelajaran atau mata kuliah, hal ini menjadi penyebab munculnya tekanan akademik dan semakin membebani dalam pengerjaan tugas yang ada, sebagaimana yang dikemukakan oleh Hapsyah dll., (2023). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Linda (2020), dalam skripsinya dikatakan, bahwa adanya kalimat dukungan dan afirmasi yang baik dapat meningkatkan pikiran yang positif. Hal ini pun berlaku pada responden penelitian kali ini, dengan adanya hal tersebut dapat memantik semangat responden untuk terus berjuang menghadapi kendala yang ada. Responden mendapatkan motivasi baru dan inspirasi untuk terus bertahan dan mengelola tekanan akademik yang dihadapi.

Selain itu, responden juga kerap mengalami kesulitan dalam memahami materi, dalam kasus ini, responden meminta bantuan kepada teman sebaya dengan bertanya hal hal yang kurang dipahami, baik dikelas selama mata kuliah berlangsung, ataupun diluar kelas pada waktu luang. Tak hanya itu, beberapa narasumber juga seringkali meminta bantuan dengan menceritakan kesulitan yang dialami, mengobrol ringan, berdiskusi dari hal kecil hingga besar, mengajak belajar bersama. Berbagai pengalaman, atau sekedar curhat tentang keresahan yang dialami dan dirasakan. Berbagai hal tersebut dirasa efektif dalam mengurangi kesulitan dalam memahami materi.

Ketidakstabilan emosi dan stres psikologis juga kerap menghambat mahasiswa dalam menjalani studinya (Elynda, 2016). Begitupun yang dirasakan beberapa Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab. Tak hanya itu, hal ini juga dapat berimbas kepada emosi yang tidak stabil dan tidak terkendali, kemudian berdampak pada terhambatnya performa akademik dan menyebabkan kelelahan mental. Dengan adanya dukungan dari teman sebaya melalui aktivitas yang membuat rileks, seperti bercanda diselingi diskusi, dukungan teman dalam mengelola stress dan menanggapi masalah yang dimiliki, benar benar membantu dalam menjaga kestabilan emosi dan menjauhi stress psikologis.

Dalam penelitiannya, Widodo (2021) memaparkan bahwa beberapa masalah dan hambatan akademik juga dapat menyebabkan rasa kecemasan dan kekhawatiran dalam menjalani aktivitas akademik, tak hanya itu, hal tersebut juga dapat menimbulkan keraguan untuk melangkah maju menghadapi masalah. Hal ini sesuai dengan yang dirasakan oleh rresponden. Terkadang berawal dari hal kecil seperti terhambatnya tugas, yang kemudian jadi tidak dikerjakan, tidak berani masuk kelas, tidak percaya diri untuk bergaul, dan semakin terkurung dalam pikiran negatif yang diciptakan oleh diri sendiri. Hal ini tentunya perlu diatasi, namun terkadang sangat sulit untuk mengatasinya sendiri, terlebih dikala pikiran sedang penuh, aktivitas yang nontsop, juga kegiatan

yang padat, membuat responden tidak memiliki waktu untuk diri sendiri, dan berimbas kepada pikiran yang dipenuhi oleh hal yang tidak penting dan menghambat kehidupan akademik sebagai mahasiswa. Oleh karena itu, peran teman sebaya sebagai pemberi bantuan sangatlah besar dan berdampak, nasihat yang diberikan untuk mengevaluasi responden dapat membantu dalam mengoreksi diri untuk berubah menjadi lebih baik lagi, rangkulan dan bantuan dalam masalah juga dapat mengurangi pikiran yang sedang penuh dan jenuh, dengan begitu, pengelolaan emosi dan pikiran dapat terbantu agar lebih stabil dan sehat, yang kemudian diharapkan akan menjadi penunjang untuk terus bertahan menghadapi rintangan akademik yang ada.

Terkadang banyaknya kendala dalam kehidupan akademik memunculkan rasa lelah dan redupnya semangat belajar. Rutinitas yang monoton, tidak kunjung mendapatkan solusi dan tekanan keadaan membuat sulit untuk bertumbuh. Responden menyatakan bahwa ketika hal tersebut dirasakan, mereka akan berusaha meminta bantuan untuk menarik mereka keluar dari zona tersebut. Respon dari teman teman sebaya pun sangat positif, mereka membantu, dan mendukung usaha yang diupayakan untuk berubah menjadi lebih baik. Tak hanya itu, bahkan teman sebaya membantu dan mendukung untuk bertumbuh dan berkembang bersama.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab di Universitas Pendidikan Indonesia. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan emosional dan praktis dari teman-teman mereka cenderung merasa lebih mampu menghadapi tantangan akademik, sehingga mengurangi dampak negatif dari stres yang mereka alami. Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan sosial yang kuat dan dukungan yang positif dari teman sebaya dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mahasiswa, membantu mereka untuk lebih fokus dan berprestasi dalam studi.

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil dan pembahasan, salah satunya adalah pentingnya pihak universitas untuk mengembangkan program-program yang mendukung interaksi sosial antar mahasiswa, seperti kelompok belajar atau kegiatan ekstrakurikuler. Program-program ini diharapkan dapat memperkuat jaringan dukungan sosial di antara mahasiswa, sehingga mereka lebih mudah saling membantu dalam menghadapi kesulitan akademik. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, universitas dapat berkontribusi pada pengurangan stres akademik dan meningkatkan kualitas pengalaman belajar mahasiswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih banyak kepada dosen pembimbing kami, Bapak Ibrahim dan Ibu Syifa, atas bimbingan dan dukungan yang luar biasa selama proses penelitian ini. Kami juga berterima kasih kepada rekan-rekan di Program Studi Pendidikan Bahasa Arab, yang telah memberikan bantuan dan semangat dalam pengumpulan data serta diskusi yang sangat membantu. Dukungan dari semua pihak telah berkontribusi besar dalam keberhasilan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016). 濟無No Title No Title No Title. 4, 1–23.
- Basar, A. A. D., Zukhra, R. M., & Nopriadi. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 287–296. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.140>
- Chaerani, R. F., & Rahayu, A. (2019). Penyesuaian Diri Wanita Yang Menghadapi Masa Menopause. *Ikraith-Humaniora*, 3(2), 133–137.
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. *Etheses.Uin-Malang*, 116.
- Fish, B. (2020). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 2507(February), 1–9.

- Hapsyah, D. R., Herdi, H., & Hanim, W. (2023). Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Stress Akademik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 309. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10225>
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. S. (2020). Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad*, 10(2). <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i2.8541>
- Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2018). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 3(2), 91–102.
- Murtana, A. (2014). *Hubungan Antara Harga Diri Dan Interaksi Teman Sebaya Dengan Stres Belajar*. 1–20. <http://eprints.ums.ac.id/39224/>
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2018). Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG, 2002*, 191–197.
- Widodo, B. (2021). Gambaran Penyesuaian diri Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun Tahun Akademik 2020/2021. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(8), 899–907. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i8.364>