



PERAN PROTEKTIF PEER SUPPORT TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PAI DI LINGKUNGAN UIN PALANGKA RAYA

Ahmad Aspiani

Universitas Islam Negeri Palangka Raya

Surawan

Universitas Islam Negeri Palangka Raya

Alamat: Jl. G. Obos

Korespondensi penulis: aaspiani11@gmail.com, surawan@iain-palangkaraya.ac.id

Abstrak. *Academic stress is a psychological condition commonly experienced by university students, including those in the Islamic Religious Education (PAI) Study Program at UIN Palangka Raya, due to academic demands such as assignments, exams, and performance expectations. One protective factor believed to help students cope with academic stress is peer support. This study aims to examine the relationship between peer support and academic stress levels among PAI students at UIN Palangka Raya. This research employed a quantitative method using questionnaires for data collection. The findings show that most students received a moderate level of peer support (50%), while 60% experienced a high level of academic stress. Pearson correlation analysis revealed a significant relationship between peer support and academic stress (Sig. < 0.05). These findings suggest that social support from peers plays a vital role in helping students manage academic stress, although it may not be sufficient to reduce stress levels entirely. Therefore, strengthening peer support should be integrated with other supportive strategies such as campus counseling services and stress management training to foster a healthy and supportive academic environment.*

Keyword:; *academic stress, peer support, PAI students, mental health, university students*

Abstrak. Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang kerap dialami oleh mahasiswa, termasuk mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) di UIN Palangka Raya, akibat tekanan tugas, ujian, dan tuntutan akademik lainnya. Salah satu faktor protektif yang diyakini mampu membantu mahasiswa dalam menghadapi stres akademik adalah dukungan teman sebaya (peer support). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa PAI di UIN Palangka Raya. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang dalam hal dukungan teman sebaya (50%), sementara 60% mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori tinggi. Uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik (Sig. < 0,05). Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik, meskipun tidak sepenuhnya mampu menurunkan tingkat stres secara menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan strategi penguatan peer support yang terintegrasi dengan layanan pendukung lain seperti konseling kampus dan pelatihan manajemen stres guna menciptakan lingkungan akademik yang sehat dan suportif.

Kata kunci: stres akademik, dukungan teman sebaya, mahasiswa PAI, peer support, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama ketika menghadapi tuntutan akademik yang tinggi seperti beban tugas, tekanan ujian, dan ekspektasi untuk meraih prestasi akademik yang optimal. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) di UIN Palangka Raya tidak terkecuali mengalami

tekanan semacam ini. Kondisi stres yang tidak tertangani dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, dan capaian akademik mereka (Salsabila et al., 2022).

Dalam menghadapi tantangan akademik tersebut, dukungan sosial dari teman sebaya atau peer support menjadi salah satu faktor protektif yang penting. Peer support mencakup bentuk dukungan emosional, pertukaran informasi, serta bantuan praktis yang diberikan oleh sesama mahasiswa. Dukungan ini berperan dalam membantu individu mengelola stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan ketahanan akademik mereka. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari teman sebaya cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah serta kemampuan koping yang lebih baik (Febrianti et al., 2023).

Beberapa studi sebelumnya mendukung pentingnya peran peer support dalam konteks stres akademik. Studi oleh Lestari dan Purnamasari (2022) misalnya, menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik pada mahasiswa Psikologi di Universitas Ahmad Dahlan. Semakin tinggi dukungan yang diterima, semakin rendah pula tingkat stres yang dirasakan. Selaras dengan temuan tersebut, Ramadanti dan Herdi (2022) juga menyimpulkan bahwa dukungan sosial sangat berperan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa baru selama masa pandemi COVID-19.

Selain itu, penelitian oleh Gustina et al. (2023) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Kota Batam. Mahasiswa yang mendapat dukungan dari rekan-rekannya mengalami kecemasan yang lebih rendah dalam menyelesaikan tugas akhir, yang menunjukkan bahwa peer support tidak hanya relevan dalam menghadapi stres umum, tetapi juga dalam mengelola tekanan akademik spesifik seperti skripsi atau tugas akhir.

Dalam konteks mahasiswa PAI di UIN Palangka Raya, peer support diyakini dapat menjadi salah satu elemen penting yang mendukung mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Lingkungan kampus yang kolaboratif dan suportif dapat menjadi ruang bagi mahasiswa untuk saling bertukar pengalaman, memberi semangat, dan membangun solidaritas akademik. Namun, hingga saat ini masih terbatas kajian yang secara khusus menyoroti peran protektif peer support terhadap stres akademik mahasiswa PAI di lingkungan UIN Palangka Raya.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan mengeksplorasi bagaimana peer support berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa PAI di UIN Palangka Raya. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa serta mendorong keberhasilan studi mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) di UIN Palangka Raya.

PERAN PROTEKTIF PEER SUPPORT TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PAI DI LINGKUNGAN UIN PALANGKA RAYA

Sampel penelitian berjumlah 20 mahasiswa yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria tertentu, seperti status aktif kuliah dan kesediaan mengisi angket. Instrumen yang digunakan berupa angket tertutup dengan skala Likert yang mengukur dua variabel utama, yaitu dukungan teman sebaya (emosional, informasional, instrumental, dan normatif) dan stres akademik (tekanan tugas, ujian, dan manajemen waktu). Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sementara hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan tingkat stres akademik mahasiswa (nilai signifikansi < 0,05).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dari pengisian angket atau kuesioner terkait dukungan teman sebaya diketahui bahwa dukungan pada teman sebaya di mahasiswa PAI berada pada kategori sedang. Hasil kategori tingkat dukungan teman sebaya mahasiswa PAI ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Dukungan Teman Sebaya

Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
8	40 %	Tinggi
10	50 %	Sedang
2	10 %	Rendah

Hasil analisis pada tabel 1, menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya pada mahasiswa PAI di IAIN Palangka Raya adalah sebesar, 8 peserta (40%) masuk dalam kategori tinggi, 10 peserta (50%) masuk dalam kategori sedang, dan 2 peserta (10%) masuk dalam kategori rendah. Selanjutnya hasil analisis dari angket atau kuesioner stres akademik mahasiswa ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Stres Akademik

Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
12	60 %	Tinggi
6	30 %	Sedang
2	10 %	Rendah

Hasil analisis pada tabel 2, menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya pada mahasiswa PAI di IAIN Palangka Raya adalah sebesar, 12 peserta (60%) masuk dalam kategori tinggi, 6 peserta (30%) masuk dalam kategori sedang, dan 2 peserta (10%) masuk dalam kategori rendah.

Tabel 3. Uji Normalitas Shapiro Wilk

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Peer Support	.166	20	.149	.926	20	.127
Stres Akademik	.131	20	.200 [*]	.948	20	.343

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

**PERAN PROTEKTIF PEER SUPPORT TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA PAI DI LINGKUNGAN UIN PALANGKA RAYA**

Tabel 4. Uji Correlations

Correlations		Peer Support	Stres Akademik
Peer Support	Pearson Correlation	1	.665**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	20	20
Stres Akademik	Pearson Correlation	.665**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	20	20

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

Uji korelasi adalah metode statistik yang digunakan untuk mengetahui derajat hubungan atau keterkaitan antara dua variabel. Uji ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana perubahan pada satu variabel berkaitan dengan perubahan pada variabel lain. Korelasi tidak menunjukkan sebab-akibat, melainkan hanya hubungan bersama (asosiasi).

Salah satu bentuk korelasi yang paling umum adalah korelasi Pearson (Pearson Product Moment Correlation), yang digunakan jika kedua variabel berskala interval atau rasio dan berdistribusi normal.

Dukungan teman sebaya (peer support) merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang sangat penting dalam konteks mahasiswa, terutama dalam menghadapi stres akademik. Dukungan ini dapat dikategorikan menjadi empat bentuk utama, yaitu: dukungan emosional, informasional, instrumental, dan normatif (Prayitno, 2020; Mulyani & Nurhayati, 2021).

1. Dukungan Emosional (Emotional Support)

Dukungan emosional adalah bentuk dukungan yang berkaitan dengan rasa empati, kepedulian, kasih sayang, dan perhatian. Dalam kehidupan mahasiswa, dukungan ini berfungsi sebagai penenang psikologis ketika menghadapi tekanan akademik. Misalnya, teman yang bersedia mendengarkan keluh kesah, memberi semangat, atau hadir saat mahasiswa mengalami kesulitan akademik, akan membantu mengurangi rasa cemas dan tekanan batin (Salsabila et al., 2022).

2. Dukungan Informasional (Informational Support)

Dukungan informasional diberikan dalam bentuk saran, nasihat, atau informasi yang membantu dalam menyelesaikan masalah atau mengambil keputusan. Mahasiswa yang mendapatkan bantuan informasi dari teman sebaya seperti penjelasan materi sulit, informasi jadwal ujian, atau tips mengerjakan tugas akan merasa lebih siap menghadapi tantangan akademik. Hal ini dapat menurunkan rasa bingung dan kecemasan (Lestari & Purnamasari, 2022).

3. Dukungan Instrumental (Instrumental Support)

Dukungan instrumental adalah bantuan nyata atau praktis, seperti membantu mengerjakan tugas, meminjamkan catatan, atau menemani saat belajar. Dukungan ini sangat berperan dalam mengurangi beban akademik mahasiswa secara langsung. Ketika beban kerja terbagi dan didukung oleh teman, mahasiswa cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas tanpa merasa terlalu stres (Gustina et al., 2023).

4. Dukungan Normatif (Normative Support)

PERAN PROTEKTIF PEER SUPPORT TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PAI DI LINGKUNGAN UIN PALANGKA RAYA

Dukungan normatif berkaitan dengan nilai, norma, atau standar perilaku yang ditanamkan dan diperkuat oleh kelompok teman sebaya. Dalam konteks perkuliahan, teman yang memberi dorongan untuk tetap rajin, menjaga integritas akademik, dan berkomitmen menyelesaikan studi, memberikan pengaruh normatif yang mendorong perilaku akademik positif. Dukungan ini menciptakan atmosfer kompetensi dan kedisiplinan kolektif yang dapat memperkuat motivasi belajar (Ramadanti & Herdi, 2022).

Keempat bentuk dukungan teman sebaya tersebut saling melengkapi dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik. Mahasiswa yang memperoleh kombinasi dukungan emosional, informasional, instrumental, dan normatif cenderung memiliki daya tahan psikologis yang lebih baik. Oleh karena itu, penguatan sistem peer support di lingkungan pendidikan tinggi, seperti pada mahasiswa PAI di UIN Palangka Raya, sangat penting untuk menciptakan lingkungan akademik yang sehat, kolaboratif, dan suportif.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian lapangan, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa PAI di UIN Palangka Raya mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, meskipun dalam waktu yang sama mereka juga menerima dukungan teman sebaya dalam kategori sedang hingga tinggi. Hal ini tercermin dari hasil angket yang disebarkan kepada responden, dengan rincian sebagai berikut:

1. Dukungan teman sebaya:
 - a. 40% responden berada pada kategori tinggi,
 - b. 50% kategori sedang, dan
 - c. 10% kategori rendah.
2. Tingkat stres akademik:
 - a. 60% responden mengalami stres akademik dalam kategori tinggi,
 - b. 30% sedang, dan
 - c. 10% rendah.

Data ini menunjukkan adanya kondisi yang paradoks, di mana dukungan sosial dari teman sebaya yang relatif baik tidak secara otomatis menurunkan tingkat stres akademik secara merata di kalangan mahasiswa. Secara umum, temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial terdekatnya (peer support), mereka tetap menghadapi tekanan akademik yang signifikan.

Untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel, dilakukan uji korelasi Pearson. Teknik ini digunakan karena data telah memenuhi syarat distribusi normal berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,05, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya (peer support) dengan tingkat stres akademik mahasiswa PAI di UIN Palangka Raya.

Dengan demikian, temuan ini memperkuat teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran protektif terhadap stres akademik. Namun, perlu dicatat bahwa meskipun terdapat hubungan yang signifikan, dukungan teman sebaya tidak selalu cukup untuk secara langsung menurunkan stres ke tingkat yang rendah. Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan pengaruh faktor lain seperti kepribadian, manajemen waktu, tuntutan akademik, dan tekanan personal yang turut berkontribusi terhadap stres akademik mahasiswa.

Oleh karena itu, strategi penguatan peer support perlu dikombinasikan dengan pendekatan lain, seperti layanan konseling kampus, pelatihan manajemen stres, dan peningkatan literasi kesehatan mental, agar dapat memberikan dampak yang lebih optimal dalam menurunkan tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) di UIN Palangka Raya mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Sebanyak 60% responden berada dalam kategori stres akademik tinggi, 30% dalam kategori sedang, dan hanya 10% dalam kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik menjadi tantangan signifikan yang dihadapi oleh mahasiswa PAI. Dukungan teman sebaya yang diterima mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh dukungan dalam kategori sedang hingga tinggi. Sebanyak 50% mahasiswa melaporkan berada dalam kategori dukungan sedang, 40% dalam kategori tinggi, dan 10% dalam kategori rendah. Ini mencerminkan adanya lingkungan sosial yang cukup mendukung di kalangan mahasiswa.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan tingkat stres akademik mahasiswa. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $< 0,05$ menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari teman sebaya, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Hal ini memperkuat temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya mengenai peran protektif dari peer support. Meskipun terdapat hubungan yang signifikan, tidak semua mahasiswa dengan dukungan tinggi mengalami stres yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lain seperti kepribadian, manajemen waktu, beban akademik, dan kondisi pribadi turut memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya memang memiliki peran penting dalam menurunkan stres akademik, tetapi tidak dapat berdiri sendiri. Perlu adanya strategi tambahan seperti layanan konseling kampus, pelatihan manajemen stres, dan peningkatan literasi kesehatan mental agar upaya mengurangi stres akademik mahasiswa dapat lebih optimal dan menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Febrianti, N. R., Surur, N., & Kholili, M. I. (2023). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.66632>
- Gustina, S., Syahputra, R., & Amalia, N. (2023). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 22–30. <https://doi.org/10.24854/jpu.v10i1.2345>
- Justina, N. Z., Badri, I. A., & Putri, Y. D. (2023). Relationship Between Peer Support With Anxiety Level of Student in Last Term in Batam. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 150–155. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.515>
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351>

- Lestari, R. A., & Purnamasari, I. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik mahasiswa psikologi. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(2), 101–110. <https://doi.org/10.31289/psiinsight.v4i2.15876>
- Mulyani, D., & Nurhayati, I. (2021). Peran dukungan sosial dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Konseling Religi*, 12(1), 23–34. <https://doi.org/10.25217/jkr.v12i1.1398>
- Prayitno, E. (2020). Konsep dukungan sosial dalam konseling kelompok. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 26(2), 99–107. <https://doi.org/10.21831/jip.v26i2.34801>
- Ramadanti, F., & Herdi, H. (2022). Dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa baru selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Kognitif*, 3(1), 45–54. <https://doi.org/10.37275/jpk.v3i1.214>
- Ramadanti, R., & Herdi, H. (2022). Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 150–163. <https://doi.org/10.21009/insight.102.07>
- Salsabila, D. A., Khairunnisa, A., & Fitriani, N. (2022). Tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring dan hubungannya dengan dukungan sosial. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 8(2), 87–95. <https://doi.org/10.24252/ar-rahman.v8i2.30349>
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Stres Akademik dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Kesehatan Mental Remaja Akhir. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(2), 173. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.