



## PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA KEDOKTERAN GIGI PADA SAAT PANDEMI

Nabila Zahara<sup>1</sup>, Mahargyantari Purwani Dewi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, (Jakarta), (Indonesia)

### History Article

#### Article history:

Received Okt 10, 2023  
Approved Nov 20, 2023

#### Keywords:

*Academic Stress, Peer Social Support, Dental Students, Pandemic.*

#### ABSTRACT

*Dental students are expected to become professional dentists. For this reason, the learning process that is carried out can be said to be not easy with many courses, tasks that must be completed immediately, and laboratory practices that must be followed. Coupled with the current pandemic situation, dental students must be able to adapt to new learning methods. The purpose of this study was to empirically examine the effect of peer social support on academic stress of dental students during a pandemic. The method used is quantitative. The sampling technique used in this study was purposive sampling. The characteristics of the samples taken were active dentistry students who followed online or hybrid learning methods and took courses supported by laboratory practices. Respondents of this study found 71 people. The measuring instrument of this study used symptoms of academic stress and aspects of peer social support. The data analysis technique used is simple regression. The results of the hypothesis test showed a significance value of 0.023 ( $p < 0.050$ ) and an R Square value of 0.072 was obtained. This shows the accepted hypothesis, namely the influence of peer social support on academic stress of dental students during a pandemic, where peer social support has an effect of 7.2% on academic stress, while the remaining 92.8% is influenced by other factors. outside of research.*

#### ABSTRAK

Mahasiswa kedokteran gigi diharapkan dapat menjadi seorang dokter gigi profesional. Untuk itu, proses pembelajaran yang dijalankan pun dapat dikatakan tidak mudah dengan mata kuliah yang banyak, tugas-tugas yang harus segera diselesaikan, dan praktik laboratorium yang harus diikuti. Ditambah dengan keadaan pandemi saat ini membuat mahasiswa kedokteran gigi

---

harus dapat beradaptasi dengan metode pembelajaran yang baru. Tujuan penelitian ini menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran gigi pada saat pandemi. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan purposive sampling, karakteristik sampel yang diambil adalah mahasiswa aktif kedokteran gigi yang mengikuti metode pembelajaran online ataupun hibrid dan mengikuti mata kuliah yang ditunjang praktik laboratorium. Responden penelitian ini berjumlah 71 orang. Alat ukur penelitian ini menggunakan gejala stres akademik dan aspek dukungan sosial teman sebaya. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi sederhana. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,023 ( $p \leq 0,050$ ) dan diperoleh nilai R Square sebesar 0,072. Hal ini menunjukkan hipotesis diterima, yaitu terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran gigi pada saat pandemi, dimana dukungan sosial teman sebaya berpengaruh sebesar 7,2% terhadap stres akademik, sedangkan sisanya 92,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

---

© 2020 Jurnal Ilmiah Global Education

---

\*Corresponding author email: [nabila.zahara.52@gmail.com](mailto:nabila.zahara.52@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 dunia sedang digemparkan dengan munculnya serangan yang tidak terduga. Bukan serangan bersenjata melainkan serangan virus yang tidak terlihat oleh mata. Virus berbahaya tersebut pada mulanya diduga berasal dari pasar Huanan Wuhan, China (Li, et al, 2020). Menurut Adhi (2020) dijelaskan bahwa virus berbahaya tersebut berjenis *Novel Coronavirus* atau biasa disebut dengan virus COVID-19 virus ini menyerang bagian pernafasan yang dapat mengakibatkan penderitanya mengalami gejala, seperti: batuk, demam, sesak nafas, sampai dengan kematian. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yip & Perasso (2021) terhitung pada bulan Juni 2021 terdapat 3,9 juta kasus kematian di seluruh dunia yang disebabkan oleh virus COVID-19 dan 178 juta orang terkonfirmasi positif virus tersebut. Dengan begitu cepat dan banyaknya virus COVID-19 berkembang, Jarnawi (2020) menjelaskan bahwa virus ini sangat mudah untuk ditularkan dari satu orang ke orang lainnya melalui *droplets* atau molekul-molekul yang terdapat pada air liur penderita ketika melakukan percakapan, batuk, bersin, ataupun tangan yang sudah terinfeksi virus dan masuk melalui hidung, mulut, atau bahkan mata.

Dengan adanya virus tersebut, setiap orang diwajibkan saling menjaga jarak satu sama lain dan menerapkan hidup bersih agar terhindar dari virus COVID-19. Guna mencegah penularan virus yang begitu cepat dan sangat berbahaya ini, pemerintah melalui Tim Komunikasi Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional mengeluarkan aturan yang telah dimuat dalam *website covid19.go.id* (2020) yaitu setiap orang diwajibkan menerapkan 3M (menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak). Hal ini diharapkan agar mata rantai dari penyebaran virus COVID-19 dapat terputus secara lebih cepat. Selain adanya peraturan untuk menerapkan 3M,

pemerintah juga mengeluarkan Surat Edaran Nomer 15 Tahun 2020 (dalam Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020) yang berisi tentang “Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus COVID-19”. Isi surat edaran tersebut adalah pemenuhan hak yang didapatkan peserta didik dalam mendapatkan layanan pendidikan, proses kegiatan belajar mengajar akan dilakukan baik secara daring dan/atau luring. Istilah daring dalam Bahasa Inggris dapat disebut *study from home* atau belajar dari rumah. Hal ini dilakukan untuk melindungi masyarakat khususnya kaum terpelajar agar tidak terinfeksi virus COVID-19, namun tetap mendapatkan materi pembelajaran yang diberikan oleh pendidik agar wawasan peserta didik menjadi lebih luas.

Di dalam surat edaran tersebut telah dijelaskan bagaimana proses *study from home* dapat berjalan baik dengan menggunakan bantuan teknologi seperti *handphone* maupun laptop melalui beberapa portal dan aplikasi *study from home*. Prosedur dalam *study from home* dijelaskan dengan tatap muka secara *online* melalui *video conference*, *teleconference*, dan/atau diskusi dalam *group*, tujuannya adalah agar peserta didik dan pendidik dapat menjalin interaksi secara langsung. Selain tatap muka secara *online*, pemerintah juga memberikan sistem pembelajaran yang lainnya dengan bantuan aplikasi seperti: *google classroom*, *zenius*, dan *ruang guru*. Dari aplikasi-aplikasi tersebut para peserta didik dapat mengumpulkan tugas-tugasnya dan mendapatkan materi yang telah diberikan pendidik saat tatap muka *online*. Namun, dalam proses berjalannya *study from home* ini menimbulkan pro dan kontra dikalangan masyarakat karena terdapat kelebihan dan kekurangan. Salah satu kelebihan adanya *study from home* telah diutarakan oleh Erni (2021) yaitu, dengan adanya *study from home* akan mempermudah pendidik dalam menjangkau peserta didiknya yang banyak dari berbagai tempat dengan hanya menggunakan jaringan internet baik dalam pembelajaran tatap muka *online* ataupun hanya sekedar mengumpulkan tugas-tugas salah satunya melalui *google classroom*. Namun, adanya pihak yang menyetujui kebijakan tersebut tidak terlepas dari pihak yang tidak menyetujuinya, salah satunya menurut Santoso (dalam, Sigit 2021) yang menjelaskan bahwa adanya *study from home* akan menyulitkan beberapa pihak yang proses pembelajarannya menekankan pada kemampuan laboratorium seperti pada fakultas teknik dan program studi yang berhubungan dengan kesehatan. Salah satu fakultas yang terdampak adanya COVID-19 dan kebijakan *study from home* adalah fakultas kedokteran. Hal ini dikarenakan mahasiswa kedokteran cenderung memiliki banyak tugas praktek yang diharapkan ke depannya dapat menangani pasien dengan kemampuan yang mumpuni.

Kemampuan seorang dokter yang mumpuni tentu ditunjang dengan mata kuliah yang cukup banyak. Banyaknya mata kuliah tersebut dijelaskan oleh Prabamurti (2019) yaitu, mahasiswa kedokteran akan mengikuti berbagai kegiatan seperti kuliah pengantar, kuliah penunjang, rangkaian kegiatan praktikum (mulai dari *pretest*, kegiatan praktikum, *posttest*, penulisan laporan, dan responsi), *skills lab*, *field lab*, *small group discussion*, ujian blok, kuliah panel, *objective structured clinical examination*, dan tentunya ujian akhir semester (UAS) mata kuliah. Beban tugas yang diemban mahasiswa kedokteran juga dapat dikatakan lebih banyak daripada program studi lainnya dikarenakan banyaknya laporan praktikum dan tugas-tugas lainnya dengan *deadline* yang telah ditentukan. Selain proses pembelajaran di bangku perkuliahan, mahasiswa kedokteran juga mengikuti organisasi ataupun kepanitiaan pada berbagai kegiatan.

Tentunya, kegiatan yang cukup padat tersebut membuat para mahasiswa kedokteran rentan mengalami stres baik secara akademis maupun non akademis.

Baik stres akademis maupun non akademis, masing-masing memiliki 2 jenis stres yang berbeda, dimana hal ini dijelaskan oleh Niswah (2021) bahwa 2 jenis stres tersebut, yaitu *eustress* dan *distress*. Keduanya memiliki perbedaan. *Eustress* adalah jenis stres yang bersifat positif atau menyenangkan, dimana jika seseorang memiliki *eustress* maka ini dapat meningkatkan kesiapan mental peserta didik, memiliki kewaspadaan akan pembelajaran yang sedang diikutinya, memicu munculnya motivasi, dan kinerja peserta didik. Sedangkan, *distress* adalah jenis stres yang bersifat negatif atau tidak menyenangkan dimana dengan adanya stres ini membuat peserta didik menjadi cemas, khawatir dan memiliki rasa ketakutan. Dari kedua jenis stres tersebut, banyak mahasiswa yang cenderung mengalami *distress* daripada *eustress*.

*Distress* tersebut dapat muncul pada masa pandemi COVID-19 saat ini, dimana berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azis dan Bellinawati (dalam, Affani 2021) didapatkan hasil bahwa di saat virus COVID-19 menyerang dunia terkhusus di bagian Indonesia terdapat sekitar 50,8% mahasiswa Fakultas Kedokteran mengalami stres dan 49,2% tidak mengalami stres. Mahasiswa kedokteran cenderung mengalami stres yang sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis. Sekitar 25% sampai dengan 75% tingkat stres pada mahasiswa kedokteran terdeteksi. Senada dengan penelitian sebelumnya, penelitian lainnya dilakukan oleh Inama (2021) yang melakukan penelitian pada 110 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2017-2019 yang sedang mengikuti pelaksanaan sistem pembelajaran daring pada era pandemi COVID-19. Hasil dari penelitian tersebut didapatkan mayoritas mahasiswa kedokteran mengalami stres pada tingkat sedang sebanyak 49,1% (54 orang). Kemudian, mayoritas mahasiswa kedokteran yang mengalami stres tingkat sedang yang berusia 20 tahun terdeteksi sebanyak 37,0% (13 orang). Mayoritas mahasiswa kedokteran yang mengalami stres tingkat sedang dan berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 61,1% (33 orang), dan hasil terakhir adalah mayoritas mahasiswa kedokteran angkatan 2019 yang mengalami stres tingkat sedang, yaitu sebanyak 35,2% (19 orang).

Penelitian lain yang sebelumnya sudah dilakukan pada fakultas yang sama yaitu fakultas kedokteran namun dengan program studi yang berbeda juga dilakukan oleh Putri (2020) dimana hasil penelitian tersebut menyatakan bukan hanya mahasiswa kedokteran saja yang mengalami stres melainkan mahasiswa kedokteran gigi juga mengalami hal yang serupa bahkan sedikit lebih tinggi tingkatan stresnya daripada mahasiswa kedokteran dengan kategori sedang. Stres yang dialami mahasiswa kedokteran gigi ini bersumber dari akademik. Sebelum datangnya virus COVID-19, beberapa ahli mencoba untuk mendefinisikan stres akademik yang memang biasa dialami oleh peserta didik, salah satunya menurut Putri, Mayangsari & Rusli (2018) yang menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan proses kegiatan pendidikan yang dijalani peserta didik selama menjalani masa pendidikannya. Hal ini disebabkan oleh tuntutan yang timbul dan dapat terjadi apabila peserta didik tersebut mengalami ketegangan emosi saat ia tidak mampu atau gagal mengatasi tuntutan akademiknya tersebut. Stres akademik ini meningkat pada saat masa pandemi COVID-19 khususnya pada mahasiswa kedokteran gigi yang memiliki mata kuliah dan kegiatan yang banyak dengan sistem pembelajaran yang baru.

Stres akademik yang dialami mahasiswa kedokteran gigi dikarenakan tugas yang banyak dan proses pembelajarannya dilakukan pada saat *study from home* salah satunya di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga (FKG Unair). *Study from home* di FKG Unair mendapat kebijakan baru, yang telah dijelaskan oleh Setyorini (2021) bahwa FKG Unair telah menggelar perkuliahan secara hibrid dengan mengkombinasikan antara perkuliahan tatap muka atau *offline* dan jarak jauh atau *online* mengingat mahasiswa FKG bagaimanapun tetap membutuhkan perkuliahan praktek secara langsung. Selama praktikum tatap muka mahasiswa diwajibkan untuk memakai Alat Pelindung Diri (APD) berupa hazmat dan menerapkan protokol kesehatan yang sangat ketat. Selain di Universitas Airlangga, beberapa kampus lain juga sudah melakukan perkuliahan secara hibrid salah satunya di Universitas Padjajaran. Hal ini telah dijelaskan oleh Prastiwi (2021) bahwa adanya perkuliahan dengan model hibrid ini memberikan banyak manfaat kepada mahasiswanya dalam proses pembelajaran dan merupakan gabungan daripada beberapa sisi seperti *value* dan konten *skill*.

Namun, adanya manfaat tersebut juga diikuti dengan kesulitan yang dijelaskan dalam tulisan Setyorini (2021) bahwa terdapat salah satu mahasiswa kedokteran gigi bernama Damayanti yang menyatakan bahwa adanya proses pembelajaran secara hibrid dan dengan menggunakan manekin sebagai media praktikum mahasiswa masih harus beradaptasi dengan keadaan yang sedemikian rupa. Melihat fenomena serupa, Ihsan (2021) menuliskan pendapat yang diutarakan oleh wakil rektor bidang akademik Universitas Padjajaran yaitu Prof. Arief S. Kartasasmita bahwa mahasiswa yang mengikuti kegiatan praktikum atau laboratorium dalam kampus harus mendapatkan izin sepenuhnya dari orang tua, apabila ada orang tua tidak mengizinkan maka Universitas Padjajaran tetap akan memberikan praktikum yang dilakukan secara *online* atau mata kuliah yang memiliki praktikum dapat ditunda hingga tahun depan tanpa dikenai sanksi dari sisi kredit atau masa studi. Dengan keadaan yang sulit seperti ini, nampaknya mahasiswa kedokteran gigi membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar agar terhindar dari stres akademik.

Untuk dapat menghindari stres akademik tersebut, banyak cara dapat dilakukan salah satunya yang telah dijelaskan oleh Nur & Shanti (2011) bahwa dukungan sosial dapat membantu individu dalam menghadapi stresor dan kecemasannya ketika menjalani kehidupan, dukungan sosial tersebut didapatkan dari lingkungan sekitar baik keluarga ataupun lingkungan sekitarnya. Hal tersebut akan membantu individu untuk tenang, menumbuhkan rasa percaya diri, dan merasa dicintai. Lebih spesifik mengenai dukungan sosial tersebut diungkapkan Hidayah (2018) bahwa teman sebaya merupakan salah satu dukungan sosial yang penting bagi seorang peserta didik. Hal ini diperkuat dengan pendapat dari Monks, Knoers & Hadinoto (2019) bahwa dukungan dari teman-teman dipandang masuk akal untuk mampu mempengaruhi berkurangnya tekanan karena pada remaja lebih cenderung memilih mencari teman sebaya karena mereka adalah pihak yang memiliki nasib yang sama yaitu pihak yang paling mengerti, dalam hal ini dukungan teman sekelas juga sangat mempengaruhi tekanan seseorang. Menurut Faqih (2020) dukungan sosial bisa datang dari teman yang seumur atau setingkat hal ini terjadi karena biasanya teman sebaya tersebut mempunyai pengalaman yang tidak jauh berbeda dan kemungkinan bisa saling membantu untuk melakukan suatu penyesuaian. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Safiany & Maryatmi (2018) menyarankan agar sekolah lebih memperhatikan hubungan sosial antar siswa agar mereka lebih berhubungan akrab satu sama lain, dengan cara membentuk kelompok belajar tutor

sebaya siswa dapat saling membantu mengatasi kesulitan belajar yang dihadapi, sehingga tingkat stres siswa diharapkan dapat menurun.

Penjelasan mengenai teman sebaya juga diutarakan oleh Wahyuni (2021) adalah individu yang dapat memberikan informasi, saran ataupun kritik apabila seseorang memiliki kekurangan, dimana informasi tersebut tidak didapatkan dalam lingkup pertama kehidupan manusia yaitu keluarga. Penelitian terdahulu mengenai dukungan sosial terhadap stres akademik telah dilakukan oleh Hidayah (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial khususnya dari teman sebaya dengan stres akademik pada siswa SMA Boarding School. Serupa dengan hasil penelitian tersebut, penelitian selanjutnya dilakukan oleh Firdiansyah (2020) pada 250 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2016 yang mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa fakultas psikologi, hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah stres akademik mahasiswa, demikian sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah dipaparkan di atas, terlihat bahwa seorang peserta didik sering kali mengalami banyak tekanan dan kesulitan dalam menjalani proses pembelajarannya terlebih dengan munculnya virus COVID-19 yang mengharuskan peserta didik belajar secara *online* ataupun hibrid memunculkan banyak persoalan dalam menjalani pendidikannya. Sehingga, dukungan sosial dari teman sebaya dapat membantu para peserta didik mengatasi kesulitan-kesulitan yang ada dan menurunkan tingkat stres akademik. Penelitian dengan variabel yang serupa sudah dilakukan di beberapa tempat dengan subjek penelitian siswa, mahasiswa psikologi, dan mahasiswa kedokteran. Namun, pada penelitian saat ini, saya tertarik untuk meneliti mahasiswa kedokteran gigi yang mana sudah dijelaskan sebelumnya memiliki tingkat stres yang sedikit lebih tinggi daripada mahasiswa kedokteran ataupun program studi lainnya. Penelitian terdahulu juga lebih banyak dilaksanakan sebelum munculnya virus COVID-19. Maka dari itu, penelitian ini berbeda karena dilaksanakan pada saat pandemi dengan metode pembelajaran yang berbeda daripada pembelajaran tatap muka langsung di kelas.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, validitas, daya diskriminasi aitem, reliabilitas, serta teknik analisis data. Pertama, dalam identifikasi variabel penelitian, terdapat dua variabel yang akan dikaji lebih lanjut, yaitu variabel bebas (X) yaitu dukungan sosial teman sebaya, dan variabel terikat (Y) yaitu stres akademik. Kemudian, dilakukan definisi operasional variabel penelitian. Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh peserta didik akibat tuntutan akademik yang berdampak pada kesehatan fisik, psikis, kognitif, dan perilaku serta menurunkan prestasi akademik. Sedangkan dukungan sosial teman sebaya didefinisikan sebagai dukungan atau bantuan yang diterima dari orang lain sebaya dalam kelompok yang sama, termasuk aspek-aspek dukungan sosial seperti reliabilitas, bimbingan, pengakuan positif, kedekatan emosional, integrasi sosial, dan kesempatan untuk memberikan dukungan.

Selanjutnya, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran gigi, sedangkan sampelnya terdiri dari mahasiswa kedokteran gigi di perguruan tinggi negeri atau swasta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Sampel dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu, yaitu mahasiswa kedokteran gigi yang menjalani perkuliahan secara *online* atau hibrid. Untuk pengumpulan data, digunakan metode kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari identitas subjek, skala dukungan sosial teman sebaya, dan skala stres akademik. Skala stres akademik dan skala dukungan sosial teman sebaya menggunakan sistem penilaian dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Selanjutnya, dilakukan validitas, daya diskriminasi item, dan reliabilitas. Validitas isi digunakan untuk menguji isi alat ukur dengan melibatkan dosen pembimbing sebagai ahli dalam bidangnya. Daya diskriminasi item diuji dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor item dengan distribusi skor skala. Reliabilitas diuji menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* dengan nilai reliabilitas yang dianggap memuaskan jika koefisien bernilai  $\geq 0,700$ . Terakhir, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan program IBM SPSS for Windows. Dalam penelitian ini, metode penelitian yang digunakan mencakup identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, validitas, daya diskriminasi item, reliabilitas, serta teknik analisis data yang mendukung pengumpulan dan analisis data secara sistematis untuk menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran gigi pada saat pandemi. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan teknik regresi sederhana yang telah dilakukan terhadap 71 responden, hasil yang diperoleh adalah terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa nilai sig adalah sebesar 0,023 ( $p \leq 0,050$ ) dan nilai F sebesar 5,383. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran gigi pada saat pandemi diterima. Pada analisis regresi diperoleh hasil nilai R Square sebesar 0,072 yang berarti besar pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik sebesar 7,2% dan sisanya 92,8% merupakan faktor lain di luar penelitian. Dari penelitian ini, dapat dikatakan bahwa mahasiswa kedokteran membutuhkan banyak bantuan dari teman-temannya dalam menjalani perkuliahannya seperti: menerima pertolongan ketika mengalami kesulitan dalam belajar, mendapatkan semangat, selalu ditemani disaat suka maupun duka. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011) yang menggambarkan dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok yang mana ini dapat mengurangi tingkat stres seseorang. Adanya dukungan sosial teman sebaya dianggap berharga bagi mahasiswa kedokteran gigi karena dapat mengurangi permasalahan yang dialami. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Choirunisa & Marheni (2019) bahwa mahasiswa mulai

mebutuhkan teman sebagai bagian dari kehidupannya dan dengan adanya dukungan sosial teman sebaya dapat memberikan manfaat bagi individu dalam mengatasi permasalahannya.

Adanya pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik dalam penelitian ini, menyumbangkan angka yang tidak terlalu besar. Hal ini, juga terbukti pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nugroho, Soetjningsih, & Setiawan (2019) yang mendapatkan hasil sebesar 2,98% pengaruh dukungan sosial teman sebaya pada Siswa SMK Negeri 1 Kedung terhadap stres akademik. Temuan lainnya yaitu pada penelitian Rohmah (2017) yang mendapatkan hasil sebesar 6,7% pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian ini, dimungkinkan terjadi karena masih banyaknya faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa yaitu: pola pikir, kepribadian, keyakinan, pelajaran yang padat, banyaknya kegiatan yang ingin dilakukan tetapi waktu terbatas, tingginya tekanan untuk berprestasi, dan dorongan meniti tangga sosial (Oon, 2007).

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan pada penelitian ini, didapatkan hasil *mean* empirik untuk variabel stres akademik berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa kedokteran gigi dapat dikatakan tidak sangat rendah dan juga tidak sangat tinggi. Stres akademik yang dialami mahasiswa kedokteran gigi membuatnya merasa mendapat tekanan dalam menjalani proses pembelajaran dengan metode yang baru pada saat pandemi yaitu *online* ataupun hibrid hal ini terkadang menjadikan proses pembelajaran menjadi tidak ideal karena berbagai kesulitan seperti jaringan internet yang tidak stabil, praktik laboratorium secara *online*, keadaan lingkungan sekitar yang tidak mendukung, tidak terjadinya komunikasi dua arah antara mahasiswa dan dosen. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Adit (2021) bahwa terdapat masalah yang muncul saat melakukan perkuliahan *online* yaitu koneksi internet bermasalah, sinyal internet bermasalah pada daerah tertentu sehingga sulit mendapatkan info tugas, sulit memahami materi dari dosen dan media pembelajaran hanya PPT atau suara.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) bahwa mahasiswa kedokteran gigi memiliki tingkat stres yang berada pada kategori sedang. Dampak yang ditimbulkan dari metode tersebut membuat para mahasiswa terganggu baik secara fisik maupun psikis. Stres akademik yang dialami menunjukkan adanya suatu tekanan atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh mahasiswa karena adanya berbagai tuntutan dan berdampak pada kesehatan seperti kepala menjadi pusing, timbulnya rasa cemas dan khawatir, sulit untuk mengingat materi yang telah diberikan, dapat mengerjakan tugas secara berlebihan yang mana ini membuat mahasiswa lupa untuk melaksanakan kewajibannya tepat waktu, dan tidak mudah percaya dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Hardjana (1994) gejala yang timbul dari adanya stres adalah gejala fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal.

Selain itu, kategori stres akademik yang sedang pada penelitian ini menandakan bahwa responden merasa cukup terbebani pada saat menjalani kegiatan perkuliahan hal ini juga dapat disebabkan karena seorang dokter nantinya harus memiliki kemampuan yang mumpuni untuk dapat menangani pasien sehingga banyak mata kuliah atau tugas-tugas yang harus dikerjakan dengan baik. Hal tersebut dijelaskan oleh Prabamurti (2019) bahwa mahasiswa kedokteran akan mengikuti berbagai kegiatan seperti kuliah pengantar, kuliah penunjang, rangkaian kegiatan praktikum (mulai dari *pretest*, kegiatan praktikum, *posttest*, penulisan laporan, dan responsi), *skills lab*, *field lab*, *small group*



*discussion*, ujian blok, kuliah panel, *objective structured clinical examination*, dan tentunya ujian akhir semester (UAS) mata kuliah selain itu, mahasiswa kedokteran memiliki beban tugas yang dapat dikatakan lebih banyak daripada program studi lainnya.

Nilai lainnya yang didapat dalam penelitian ini adalah nilai *mean* empirik dukungan sosial teman sebaya mahasiswa kedokteran gigi, dimana skor yang didapatkan termasuk dalam kategori tinggi. Ini menandakan bahwa terdapat bantuan ataupun pertolongan yang didapatkan dari teman sebaya kepada responden mengenai suatu informasi tertentu dalam hal ini adalah mengenai akademik responden semisal dalam mendapatkan penjelasan mengenai suatu materi yang tidak dipahami, mendapatkan saran dari teman-teman mengenai tugas yang sedang dikerjakan, atau bahkan perilaku teman-teman yang dapat menginspirasi. Kehadiran teman-teman membuat mahasiswa kedokteran gigi menjadi lebih mampu menjalani kesulitan dan merasa diperhatikan sekaligus disayangi oleh teman-temannya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Taylor (2010) bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang didapatkan seseorang dari teman sebayanya berupa informasi yang mana hal ini menunjukkan seseorang dicintai, diperhatikan, dihormati dan dihargai.

Dengan adanya dukungan sosial teman sebaya membuat psikis dari mahasiswa tersebut menjadi lebih baik. Mahasiswa juga akan cenderung lebih tenang dan senang apabila ia mendapatkan suatu pengetahuan yang sulit atau belum pernah ia dapatkan sebelumnya. Hal ini sesuai dengan definisi yang dikemukakan oleh Rusiana, Istianah, Suharmanto & Purqoti (2021) bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan suatu sistem yang terbentuk dengan memberikan dukungan atau *support*, dimana sekelompok orang yang merasa saling berinteraksi dan memiliki beberapa kesamaan, baik dari segi usia, pola berpikir, minat, atau hal yang lain dengan tujuan untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi mengenai sebuah pekerjaan.

Berdasarkan nilai *mean* empirik stres akademik yang didapatkan sesuai dengan jenis kelamin responden baik laki-laki maupun perempuan dalam penelitian ini menunjukkan kategori sedang walaupun angkanya menunjukkan sedikit perbedaan. Hal ini menandakan bahwa keduanya mengalami tekanan dalam menjalani proses pembelajaran saat ini, kesulitan dalam menempuh pendidikan dirasa cukup memberikan dampak terhadap dirinya. Baik laki-laki maupun perempuan sama-sama mendapatkan beban tugas yang sama dengan banyaknya tugas laboratorium, ujian-ujian yang harus dihadapi, tugas pembuatan laporan yang harus dikumpulkan sesuai dengan *deadline* yang sudah ditentukan, hanya saja penerimaan keduanya yang berbeda dalam menghadapi tuntutan tersebut, karena laki-laki lebih mampu untuk mengedepankan logikanya sehingga ia akan menyelesaikan tugas tersebut satu per satu sedangkan perempuan akan merasakan terlebih dahulu beratnya tuntutan yang harus dihadapi. Adanya perbedaan tersebut, juga telah dijelaskan oleh Ramdhan & Fajrianti (2021) bahwa laki-laki umumnya menikmati adanya konflik yang dirasakan bahkan menganggap konflik sebagai dorongan untuk memicu pada hal-hal yang positif. Sedangkan otak yang ada pada perempuan memiliki mekanisme kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres yang kemudian dapat memicu hormon negatif sehingga memunculkan gelisah, rasa ketakutan dan stres. Hasil penelitian yang didapatkan pada kategori sedang ini sesuai dengan penelitian yang juga telah dilakukan oleh Rahayu, Widiyani, dan Hafifah (2017) bahwa baik laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki kategori stres akademik yang sedang, mereka berpendapat juga bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik adalah jenis kelamin. Penelitian lain yang dilakukan oleh Maryama (2015) menunjukkan

hasil bahwa variabel gender laki-laki dan perempuan juga memberikan sumbangan pada munculnya stres akademik.

Hasil skor *mean* empirik dukungan sosial teman sebaya berdasarkan jenis kelamin menunjukkan kategori tinggi. Namun, pada perempuan nilai *mean* empiriknya lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa perempuan cenderung mendapatkan dukungan sosial teman sebaya yang lebih tinggi daripada laki-laki, mereka dapat saling berbagai kesulitan membantu satu dengan yang lainnya ataupun hanya sekedar memberikan dorongan berupa semangat. Tidak jarang perempuan yang senang untuk membangun hubungan yang hangat dengan orang lain melakukan interaksi satu sama lain, mendengarkan ataupun berbagi keluh kesah, memberikan nasihat atau saran apabila salah satunya mendapati kesulitan dalam menjalani kehidupannya. Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fabio dan Palazzeschi (dalam Heng, 2020) bahwa wanita memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dalam hubungan interpersonal, lebih mudah membangun kerjasama, dapat menjadi pendengar yang baik, dan mudah mengerti perasaan orang lain. Hasil penelitian ini juga telah sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Glozah (2013) bahwa perempuan cenderung mendapatkan dukungan sosial yang lebih banyak daripada laki-laki. Pendapat tersebut juga dibuktikan oleh penelitian dari Hidayah (2018) bahwa subjek berjenis kelamin perempuan memiliki sumbangan yang lebih besar terhadap dukungan teman sebaya dibandingkan dengan subjek dengan jenis kelamin laki-laki.

Selanjutnya didapatkan hasil skor *mean* empirik stres akademik berdasarkan usia dari rentang 18 tahun sampai dengan 22 tahun berada pada kategori sedang. Sedangkan untuk responden yang berusia 23 tahun berada pada kategori tinggi. Dari deskripsi usia dapat dilihat terdapat perbedaan tingkat stres seseorang, umumnya semakin bertambahnya usia maka masalah kehidupan akan semakin banyak, bukan hanya dari sisi pendidikan melainkan keluarga atau bahkan finansial dan kebutuhan yang harus terpenuhi, jadi para mahasiswa akan semakin rentan mengalami stres apabila dihadapkan dengan tugas-tugas yang banyak. Hal ini sesuai dengan pendapat Umah (2021) bahwa semakin bertambahnya usia, perkembangan individu semakin kompleks. Hal ini dapat dilihat dari semakin bertambah besar individu maka dituntut untuk memiliki kemampuan berfikir, bersosial, dan mengambil keputusan secara tepat. Adanya pengaruh usia terhadap stres akademik juga telah di jelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Potter dan Perry (2005) bahwa salah satu yang mempengaruhi respons stres seseorang adalah usia.

Berdasarkan nilai *mean* empirik dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa kedokteran gigi yang dilihat dari deskripsi usia didapatkan hasil berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa teman-teman dapat sangat berarti dengan adanya dukungan, motivasi, bantuan, dan semangat membuat seseorang dapat kuat menjalani suatu kehidupan baik ketika sulit ataupun senang. Sesama teman akan saling menguatkan dan saling membantu, apabila teman yang satu tidak mengerti suatu materi maka teman lainnya yang memahami materi tersebut akan membantu menjelaskan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Nur & Shanti (2011) bahwa dukungan sosial dapat membantu individu dalam menghadapi stresor dan kecemasannya ketika menjalani kehidupan, dukungan sosial tersebut didapatkan dari lingkungan sekitar baik keluarga ataupun lingkungan sekitarnya.

Saat usia semakin bertambah, tuntutan juga semakin bertambah, dukungan dari teman-temanpun juga akan semakin tinggi, teman-teman akan peduli dengan teman

yang lainnya karena sama-sama merasakan adanya kesulitan dalam proses pembelajaran. Dalam penelitian ini, seseorang mendapatkan dukungan dari teman-temannya yang pada dasarnya memiliki usia yang hampir serupa khususnya pada teman kelas. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Faqih (2020) bahwa dukungan sosial bisa datang dari teman yang seumur atau setingkat hal ini terjadi karena biasanya teman sebaya tersebut mempunyai pengalaman yang tidak jauh berbeda dan kemungkinan bisa saling membantu untuk melakukan suatu penyesuaian.

Hasil selanjutnya yang didapatkan adalah *mean* empirik untuk variabel stres akademik berdasarkan semester kuliah mahasiswa kedokteran gigi yaitu mahasiswa yang berada pada semester 1 sampai dengan semester 8 memiliki kategori stres akademik yang sedang. Pada setiap semester tentu mahasiswa akan mendapati mata kuliah yang akan semakin sulit dan menjurus terlebih tugas praktik laboratorium juga semakin bertambah yang mengharuskan mahasiswa menyusun laporan praktikum. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2017) bahwa salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres adalah beban kuliah yang semakin tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalaninya.

Sehingga, kegiatan tersebut dapat membuat mahasiswa menjadi mudah untuk mengalami kepenatan dan juga tekanan dari tuntutan belajar yang dapat berdampak pada kesehatan fisik. Hal ini sesuai dengan pendapat Merry dan Mamahit (2020) bahwa materi yang banyak, tugas-tugas yang diberikan dosen dirasa begitu berat dan membuat kepala menjadi pusing. Untuk skor stres akademik tertinggi pada penelitian ini didapatkan pada mahasiswa semester 2, yang mana hasil tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan tim peneliti litbang LPM dalam berita yang ditulis Venitasari (2020) tingkat gejala stres akademik yang paling tinggi ditemukan pada mahasiswa semester 2 dengan persentase 33,9%.

Kemudian, untuk skor *mean* empirik dukungan sosial teman sebaya berdasarkan semester kuliah menunjukkan hasil mahasiswa kedokteran gigi semester 1 sampai dengan semester 8 berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa bantuan ataupun pertolongan dari teman sebaya sangat dibutuhkan bagi seorang mahasiswa pada setiap jenjang semester perkuliahan, karena tentu di setiap semester akan mendapatkan hambatan-hambatan dalam belajar dengan mata kuliah yang semakin menjurus kepada jurusan kedokteran gigi, sehingga banyaknya informasi yang tidak diketahui sangat dibutuhkan, saling berbagi ilmu antara teman dapat membantu dalam memahami suatu materi pembelajaran. Maka dari itu, adanya dukungan teman sebaya pada seorang mahasiswa dapat memberikan dampak yang baik. Hal ini juga dinyatakan oleh Suharweny, Wahyuningtyas, Anindya, dan Dumpratiwi (2021) bahwa para mahasiswa sangat membutuhkan dukungan-dukungan yang dapat meringankan bebannya, selain itu dari teman sebaya juga dapat memberikan dampak yang positif untuk mahasiswa, karena memperoleh semangat dan juga mendapat teman untuk berdiskusi dan saling mengingatkan mengenai tugas serta jadwal perkuliahan.

Nilai *mean* empirik stres akademik yang didapatkan berdasarkan metode pembelajaran mahasiswa kedokteran gigi yaitu *online* dan hibrid keduanya berada pada kategori sedang. Ini berarti bahwa kedua metode pembelajaran yang dijalankan saat pandemi ini memberikan efek terhadap tingkat stres seorang mahasiswa. Memang metode pembelajaran ini menuai berbagai pro dan kontra. Cukup banyak dampak negatif yang dirasakan seperti kesulitan dalam memahami materi pembelajaran, jaringan internet yang tidak stabil, kesulitan menjalani praktikum, dan lain-lain. Kesulitan-

kesulitan yang dirasakan membuat mahasiswa menjadi stres, pusing, dan cemas. Adanya hasil penelitian seperti ini, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh *Lubis, Ramadhani, dan Rasyid (2021)* yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara *online* mengalami stres akademik terbanyak pada kategori sedang dengan persentase 39,2%. Mahasiswa banyak menjalani kesulitan saat perkuliahan *online* semisal harus adanya jaringan internet yang baik yang mana mahasiswa harus mengeluarkan biaya lebih untuk membeli kuota. Hal serupa juga dikatakan oleh *Riska (2021)* bahwa terdapat beberapa keluhan dalam menjalani perkuliahan secara *online* yaitu koneksi jaringan internet yang tidak stabil sehingga mahasiswa sering tertinggal materi yang diajarkan dan pembelian kuota untuk menunjang jaringan internet. Selain itu, adanya praktik laboratorium yang dilakukan secara virtual membuat mahasiswa mengalami kesulitan.

Mahasiswa kedokteran gigi memiliki mata kuliah yang ditunjang dengan kegiatan praktik laboratorium, dimana dengan metode pembelajaran saat ini mahasiswa harus dapat mencari alat peraga sendiri di rumah dan mengikutinya secara *online* sesuai dengan arahan dosen, hal ini tentu tidak mudah untuk dilakukan dan dapat membuat mahasiswa menjadi bingung dan kesulitan baik dalam mencari peralatan sampai dengan memahami materi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh *Santoso (dalam, Sigit 2021)* bahwa adanya pembelajaran secara *online* akan menyulitkan beberapa pihak yang proses pembelajarannya menekankan pada kemampuan laboratorium seperti pada fakultas teknik dan program studi yang berhubungan dengan kesehatan. Pernyataan lainnya telah dikemukakan oleh salah satu mahasiswa kedokteran dalam berita yang ditulis oleh *Setyorini (2021)* bahwa adanya proses pembelajaran secara hibrid dan dengan menggunakan manekin sebagai media praktikum mahasiswa masih harus beradaptasi dengan keadaan yang sedemikian rupa. Hal ini menunjukkan adanya stres akademik yang dialami oleh para mahasiswa dengan metode pembelajaran yang baru. Dapat terlihat dari hasil penelitian tim peneliti litbang LPM dalam berita yang ditulis *Venitasari (2020)* bahwa persentase tertinggi pada gejala stres yang dialami mahasiswa adalah perubahan sistem perkuliahan dari tatap muka menjadi *online* yang dinilai tidak efisien dan membuat mahasiswa menjadi cemas karena merasa kurang mendapatkan ilmu pada suatu mata kuliah.

Pada penelitian ini juga, mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara hibrid memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah daripada secara *online*, hal ini dapat dikarenakan mahasiswa sesekali diharuskan datang ke kampus (*offline*) untuk menjalani perkuliahan dan dapat bertemu dengan teman-teman. Walaupun hanya beberapa kali dalam seminggu dapat bertemu teman-teman ini telah cukup memberikan presentase yang lebih rendah pada stres akademik daripada secara *online*. Hal ini dikarenakan mahasiswa dapat secara langsung berdiskusi dan berbagi keluh kesah selama menjalani perkuliahan pada saat pandemi. Hasil penelitian ini, sesuai dengan pendapat yang telah dikemukakan oleh *Widiyono (2020)* bahwa mahasiswa merasa lebih senang apabila harus berkuliah secara *offline*. Maka dari itu, perkuliahan campuran mendapatkan skor yang lebih rendah.

Skor terakhir yang didapatkan adalah *mean* empirik dukungan sosial teman sebaya berdasarkan metode pembelajaran, baik *online* maupun hibrid mahasiswa kedokteran gigi sama-sama berada pada kategori tinggi. Ini berarti bahwa dukungan sosial teman sebaya sangat dibutuhkan saat ini, dengan metode pembelajaran yang berbeda dari sebelumnya. Interaksi antar mahasiswa diperlukan untuk saling membantu dan mendukung dalam

proses pembelajaran yang dirasa seringkali membuat tertekan. Bertemu dengan teman dapat membuat mahasiswa menjadi senang dan bersemangat ketika belajar, teman yang aktif bertanya membuat mahasiswa lainnya menjadi terpacu untuk dapat lebih giat dan aktif dalam bertanya agar mendapatkan ilmu dari dosen yang akan berguna nantinya baik saat ujian ataupun di dalam kehidupan sehari-hari. Pentingnya keberadaan teman pada penelitian ini telah sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Nugroho, Soetjningsih, & Setiawan (2019) bahwa adanya teman sebaya berfungsi untuk membangun perkembangan sosial, emosi maupun hubungan interpersonal yang dapat membantu individu dalam meningkatkan potensi pertahanan diri dari pengaruh yang merugikan seperti stres akademik.

Mahasiswa yang berkuliah dengan metode pembelajaran secara *online* mendapatkan dukungan sosial lebih rendah daripada secara hibrid, hal ini dikarenakan mahasiswa akan cenderung banyak berinteraksi dengan media elektroniknya daripada berkomunikasi dua arah secara langsung selain itu, adanya teman-teman secara langsung membuat seseorang yang kurang memiliki keinginan atau sering kali bermalas-malasan dalam belajar cenderung akan lebih bersemangat dalam menjalani proses pendidikannya. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hadisi dan Muna (2015) bahwa metode pembelajaran secara *online* dapat membuat kurangnya interaksi antar siswa yang memperlambat terbentuknya *values* dalam proses pembelajaran dan siswa yang tidak mempunyai motivasi belajar yang tinggi cenderung gagal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu adanya pengaruh dukungan teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran gigi pada saat pandemi. Diperoleh nilai R Square sebesar 0,072 yang berarti dimana dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh sebesar 7,2% dan sisanya sebesar 92,8% dipengaruhi oleh faktor lain seperti : pola pikir, kepribadian, keyakinan, pelajaran yang padat, banyaknya kegiatan yang ingin dilakukan tetapi waktu terbatas, tingginya tekanan untuk berprestasi, dan dorongan meniti tangga sosial. Hasil uji *mean empirik* skala stres akademik termasuk dalam kategori sedang. Ini berarti bahwa mahasiswa kedokteran gigi cukup mengalami tekanan pada saat menjalani proses pembelajaran di masa pandemi dan hasil uji *mean empirik* skala dukungan sosial teman sebaya termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa kedokteran gigi mendapatkan dukungan ataupun bantuan dari teman-temannya untuk dapat melewati hari-harinya baik ketika merasa senang ataupun sulit.

Berdasarkan hasil penelitian dinyatakan bahwa ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran gigi pada saat pandemi, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Kedokteran Gigi Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa kedokteran gigi diharapkan dapat mengatasi permasalahan-permasalahannya yang dapat memicu munculnya stres akademik yang dialami pada saat menjalani proses pembelajaran terutama bagi mahasiswa yang berada pada kategori tinggi, seperti mahasiswa yang memiliki usia di atas 22 tahun. Dan kategori sedang pada mahasiswa semester 3.
2. Bagi Universitas Saran yang diberikan bagi universitas adalah agar lebih memperhatikan sistem pembelajaran pada saat pandemi seperti: membuat suatu

aplikasi yang menarik ataupun *software* agar mempermudah mahasiswa memahami suatu materi pembelajaran, memberikan kebijakan pada saat berlangsungnya proses pembelajaran secara *online* yaitu tetap menyalakan kamera, mahasiswa diberikan pilihan baik secara *online* maupun *offline* untuk mengikuti praktik laboratorium. Apabila praktik laboratorium dilakukan secara *online* pihak universitas harus dapat memastikan bahwa mahasiswa memiliki peralatan-peralatan lab. Namun, apabila mahasiswa tidak memiliki peralatan-peralatan lab, universitas dapat menyarankan agar mahasiswa mengikuti praktik laboratorium secara *offline* dengan protokol kesehatan yang ketat dan pengurangan jumlah mahasiswa di dalam lab.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya yang ingin meneliti terkait dengan stres akademik dapat memberikan variasi lain pada variabel bebasnya seperti: optimismine, kepribadian *ekstrovert*, *introvert* ataupun narsistik, *self-efficacy*, *self-achievement*, dukungan orang tua, motivasi belajar dan kecerdasan emosi. Hal ini akan dapat memberikan banyak literatur bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agyemang, E. K. (2020). *Decoding 2019 novel coronavirus*. New Delhi: Blue Roses Publisher.
- Choirunisa, N. L., & Marheni, A. (2019). Perbedaan motivasi berpretasi dan dukungan sosial teman sebaya antara mahasiswa perantau dan non perantau di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. 6(1), hal 21-30.
- Covid19.go.id. (2020). 3M dan 3T untuk putus penularan covid-19. <https://covid19.go.id/p/berita/3m-dan-3t-untuk-putus-penularan-covid-19>. 24 Oktober 2021.
- Erni. (2021). Dampak penerapan pembelajaran online (daring) bagi mahasiswa (studi kasus mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah makassar). *Skripsi (Tidak diterbitkan)*. Universitas Muhammadiyah. Makassar.
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa malang yang bekerja. *Skripsi (Tidak diterbitkan)*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.
- Firdiansyah, M. R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa universitas muhammadiyah surakarta. *Skripsi (Tidak diterbitkan)*. Universitas Muhammadiyah. Surakarta.
- Hafifah, N., Widiani, E., Rahayu, W. (2017). Perbedaan stres akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan berdasarkan jenis kelamin di fakultas kesehatan universitas tribhuwana tunggadewi malang. *Nursing News* Volume 2, Nomor 3.
- Heng, P. H. (2020). *Perilaku delinkuensi: Pergaulan anak dan remaja ditinjau dari pola asuh orang tua*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Ihsan, D. (2021). Mahasiswa unpad, kampus mulai buka ptm terbatas pada akhir oktober. <https://www.kompas.com/edu/read/2021/09/13/122943971/mahasiswa-unpad-kampus-mulai-buka-ptm-terbatas-pada-akhir-oktober?page=all>. 24 Oktober 2021.
- Inama, S. (2021). Gambaran tingkat stres mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara dalam sistem pembelajaran daring pada era pandemi covid-19. *Skripsi (Tidak diterbitkan)*. Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Jarnawi. (2020). Mengelola cemas di tengah pandemik corona. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*. 3(1).

- Lubis, H., Ramadhani, A., Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19. *Psikosudia Jurnal Psikologi*. Vol 1 no. 10.
- Merry dan Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 universitas swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6-13.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., Hadinoto, S. R. (2019). *Psikologi perkembangan : Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nugroho, B. A., Soetjningsih, C. H., & Setiawan, A. (2019). Dukungan sosial orangtua, dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional sebagai prediktor stres akademik siswa SMK Negeri 1 Kedung. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*. 10(2). hlm 140-15.
- Nugroho, E. (2018). *Prinsip-prinsip menyusun kuesioner*. Malang: UB Press
- Nur, A. L., & Shanti, L. P. (2011). Kesepian pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kedungpane Semarang ditinjau dari dukungan sosial dan status perkawinan. *Jurnal Psikologi*, 4(2). 67-79.
- Prabamurti, G. A. (2019). Analisis faktor-faktor pemicu level stres akademik mahasiswa kedokteran universitas sebelas maret surakarta. <https://doi.org/10.31227/osf.io/9rw8y>.
- Prastiwi, M. (2021). Unpad siapkan hybrid learning, ini manfaatnya bagi mahasiswa. <https://edukasi.kompas.com/read/2021/10/03/215458571/unpad-siapkan-hybrid-learning-ini-manfaatnya-bagi-mahasiswa?page=all>. Diakses : 11 Februari 2022.
- Putri, A. (2020). Perbedaan tingkat stres mahasiswa program akademik angkatan 2017 di fakultas kedokteran dan kedokteran gigi usu. *Skripsi (Tidak diterbitkan)*. Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2018). Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi unlam dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *Jurnal Kognisia*. 1(2).
- Ramadhan, M. R. & Fajrianti (2021). Pengaruh job insecurity dan work life balance TERHADAP stres kerja pada karyawan outsourcing. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. Vol. 1(1), 327-337.
- Riska, Y. (2021). Suka duka mahasiswa baru saat kuliah daring selama pandemi covid-19. <https://www.kompasiana.com/yuanariska732/61873cbc06310e085128e6f2/suka-duka-mahasiswa-baru-saat-kuliah-online-selama-pandemi-covid-19>. Diakses 14 Februari 2021.
- Rusiana, H. P., Istianah., Suharmanto & Purqoti, D. N. S. (2021). *Rekrutmen careworker pada alumni stikes yarsi mataram melalui peer support system*. Mataram: PT. Nasya Expanding Management.
- Safiany, A & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRAITH-humanira*. 2(3).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : Biopsychosocial interactions*. 7th ed. New Jersey : John Wiley & Sons Inc.
- Setyorini, D. A. (2021). Mahasiswa fkg kuliah praktek pakai hazmat. <https://beritajatim.com/pendidikan-kesehatan/mahasiswa-fkg-kuliah-praktek-pakai-hazmat/>. 24 Oktober 2021.
- Sigit, Agus. (2021). Pembelajaran daring: Akankah mempermudah penyandang status mahasiswa?. <https://www.krjogja.com/opini-2/pembelajaran-daring-akankah-mempermudah-menyandang-status-mahasiswa/>. 24 Oktober 2021.

- Suharweny, M ., Wahyuningtyas, F., Anindya, P., & Dumpratiwi, A. N. (2021). Students seeking help behavior during the covid-19 pandemic: perilaku mencari bantuan pada mahasiswa selama pandemi covid-19. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology Articles*, Vol 1 No 1 (2021).
- Suwartika, I., Nurdin, A., Ruhmadi, E. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan Umah, R. (2021). Pengaruh kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*.
- Venitasari, F. (2020). Mahasiswa alami gejala stres dalam pelaksanaan kuliah online. <http://lpmprogress.com/post/mahasiswa-alami-gejala-stress-dalam-pelaksanaan-kuliah-online>. Diakses 14 Februari 2022.
- Wahyuni, V. (2021). Mengenal tentang teman sebaya, bermain dan permainan. <https://www.kompasiana.com/viola55828/6164d0e306310e4e350309f4/mengenal-tentang-teman-sebaya-bermain-dan-permainan>. 1 Januari 2022
- Widiyono, A. (2020). Efektivitas perkuliahan daring (online) pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 169-177. Diakses dari 14 Februari 2022.
- Yip, B & Perasso, V. (2021). Asal covid-19: Apakah kita perlu tahu dari mana asal virus corona ini?. <https://www.bbc.com/indonesia/dunia-57590872>. 24 Oktober 2021.