

HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA S1 KEPERAWATAN SEMESTER 2 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Achmad Aditya Mubarak*Hj.Siti Sholikah**Moh. Saifudin***

ABSTRAK

Kelompok lansia dipandang sebagai kelompok masyarakat yang beresiko mengalami gangguan kesehatan, sehingga memicu timbulnya stres. Salah satu cara untuk menurunkan stres lansia yakni dengan relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui adanya perbedaan antara relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender untuk menurunkan stres lansia.

Desain penelitian menggunakan *Quasy Eksperimental* dengan jenis rancangan *Two Group Pre-Post Test Design*. Populasi lansia di Desa Kedungbanjar sebanyak 90 lansia dengan *purposive sample* didapatkan sebanyak 30 lansia yang memenuhi kriteria inklusi penelitian ini. Stres diukur menggunakan kuisioner DASS (*Depression Anxiety Stres Scale*).

Hasil uji statistik *wilcoxon* dengan SPSS pada kelompok relaksasi benson didapatkan p-value :0,001<0,05 (relaksasi *Benson* efektif menurunkan stres lansia, dengan *pre test* sebanyak 9 lansia (60%) menurun menjadi 7 lansia (46,7%)), kelompok aromaterapi lavender didapatkan p-value: 0,002<0,05 (aromaterapi lavender efektif menurunkan stres lansia, dengan *pre test* sebanyak 9 lansia mengalami stres sedang (60%) menurun menjadi 10 lansia (66,7%) mengalami stres ringan) serta pada uji *Mann Whitney post* intervensi didapatkan p-value : 0,076 >0,05 (tidak ada perbedaan efektifitas relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan stres lansia). Relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender dapat diberikan untuk menurunkan stres lansia.

Kata Kunci : Dukungan Teman Sebaya, Kepercayaan Diri, Mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah sebutan untuk orang yang sedang menpuh Pendidikan tinggi yang terdiri atas sekolah tinggi, akademik dan yang paling umum adalah universitas. Mahasiswa berasal dari kosa kata yang berbeda yaitu "Maha" untuk mewakili tingkatan tertinggi dari seorang siswa dan siswa "Siswa" yang berarti peserta didik pada jenjang Pendidikan tertentu. Biasanya pada masa remaja saat menjadi mahasiswa mulai muncul berbagai permasalahan salah satunya adalah masalah pada kepercayaan dirinya. Ketika seorang mahasiswa sedang mengalami masalah pada kepercayaan dirinya dukungan dari teman sebayanya sangat berpengaruh (Saifuddin, 2018)

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai tareget tertentu. Dari kita sendiri, dan kemampuan kita akan merefleksikannya tanpa kita sadari, kepercayaan diri bukan merupakan bakat, melainkan kualitas mental, artinya: kepercayaan diri merupakan pencapaian yang dihasilkan dari proses pendidikan atau pemberdayaan. Faktor lingkungan, terutama oran

tua dan guru berperan sangat besar. Anak yang penuh percaya diri akan mempunyai sifat-sifat antara lain: lebih independen, tidak terlalu tergantung orang, mampu memikul tanggung jawab yang diberikan, bisa menghargai diri dan usahanya sendiri, tidak mudah mengalami frustrasi, mampu menerima tantangan atau tugas baru, memiliki emosi yang lebih hidup tetapi tetap stabil, mudah berkomunikasi dan membantu orang lain (Fn Fitriana, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Woro Kusrini & Nanik Prihartanti, 2017) yang dilakukan di SMP Negeri 6 Boyolali pada 132 responden dengan teknik pengumpulan data secara kuisioner didapatkan hasil yaitu sebanyak 77,5% bahwa dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri mempunyai pengaruh yang signifikan sedangkan sisanya 22,5% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni and Costadinov, 2020) yang dilakukan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada 70 mahasiswa dengan Teknik pengumpulan data kuisioner peneliti ini mengungkapkan bahwa variabel dukungan teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar

66,7% pada variabel kepercayaan diri dan untuk sisanya 23,3% dipengaruhi variabel lain.

Berdasarkan survey awal pada mahasiswa semester 2 keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan pada tanggal 4 Februari 2021 dari 10 orang mahasiswa ditemukan kepercayaan diri sangat tinggi sebanyak 20%, mahasiswa yang mengalami percaya diri sebanyak 10%, kurang percaya diri sebanyak 20%, dan tidak percaya diri sebanyak 50%. Dari uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 2 Universitas Muhammadiyah Lamongan”

Tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang kurang bisa disebabkan oleh kurangnya dukungan dan motivasi dari lingkungan sekitarnya yaitu dari orang tua, teman sebaya dan lain sebagainya, sehingga mengakibatkan kegagalan dalam proses bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya serta kegagalan dalam proses belajar mahasiswa tersebut. Sedangkan kepercayaan diri mahasiswa yang tinggi dipengaruhi oleh tingginya dukungan, perhatian, kasih sayang, nasihat, dan kepedulian dari teman sebaya serta keluarganya sehingga membuat mahasiswa merasa diterima oleh lingkungan sosialnya. Dukungan teman sebaya yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (Daroni et al, 2018)

Untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa bisa dilakukan dengan cara banyak bergaul, bersosialisasi, motivasi, nasihat serta dukungan dari teman sebayanya. Sehingga akan berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri individu tersebut. Hubungan sosial yang bermakna dengan teman sebaya dapat memperbaiki hasil akhir kesehatan dan kesejahteraan pada individu. Unsur esensial dari perbaikan hasil tersebut adalah teman sebaya berespon dengan memberi dukungan ketika hal tersebut diminta.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Semester 2 Universitas Muhammadiyah Lamongan 2021.

2. METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian pada penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional, karena ingin mengetahui hubungan kedua variable. Yaitu

variabel dukungan teman sebaya dan variable kepercayaan diri.

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional, penelitian cross sectional adalah penelitian pada beberapa populasi yang beragam diamati pada waktu yang sama, dan penelitian melakukan observasi atau pengukuran pada satu saat tertentu (Sastroasmoro and Ismael, 2011). Dalam penelitian ini yang digunakan adalah penelitian analitik korelasi. Peneliti ingin mempelajari hubungan dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri.

3. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 keperawatan semester 2 universitas muhammadiyah Lamongan sejumlah 159 mahasiswa pada bulan April 2021.

4. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa S1 keperawatan semester 2 universitas muhammadiyah Lamongan sebanyak 113 mahasiswa.

5.

3. HASIL PENELITIAN

1) Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Dukungan Teman Sebaya Mahasiswa Semester 2 S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan bulan Februari-April Tahun 2021.

No	Dukungan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	82	72.6
2	Cukup	29	25.7
3	Kurang	2	1.8
Jumlah		113	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan lebih dari sebagian besar mahasiswa mendapatkan dukungan baik sebanyak 82 mahasiswa (72.6%). Mahasiswa Semester 2 S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

2) Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Semester 2 S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan bulan Februari-April Tahun 2021.

No	Kepercayaan	Frekuensi	Persentase
----	-------------	-----------	------------

	Diri		(%)
1	Negative	12	10.6
2	Positif	101	89.4
Jumlah		113	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan lebih dari sebagian besar mahasiswa mempunyai kepercayaan diri positif yaitu sebanyak 101 mahasiswa (89.4%). Mahasiswa Semester 2 S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

3) Hubungan silang dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri Mahasiswa Semester 2 S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan bulan Februari-April Tahun 2021.

No	Dukungan Teman Sebaya	Kepercayaan Diri				Jml	
		Neg		Pos		N	%
		N	%	N	%		
1	Baik	7	6,2	16	14,2	23	20,4
2	Cukup	19	16,8	8	7,1	27	23,9
3	Kurang	55	48,7	8	7,1	63	55,8
Total		81	71,7	32	28,3	113	100
Uji Spearman		$rs=0,456$ $p=0,000$					

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan uji spearman rank dan Analisa menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 22.0 dengan tingkat kemaknaan 0,05 didapatkan nilai $rs=0.456$ yang artinya ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri terhadap mahasiswa Semester 2 S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan memiliki tingkat hubungan yang sedang dengan korelasi negatif.

4. PEMBAHASAN

1. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mendapatkan dukungan dari teman sebaya yang baik, hal ini dibuktikan pada tabel 4.3 diketahui bahwa dari 113 Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Lamongan Semester 2 sebagian besar mempunyai dukungan teman sebaya yang baik yaitu sebanyak 82 (72,6%), dukungan teman sebaya

cukup sebanyak 29 (25,7%), dan dukungan teman sebaya kurang sebanyak 2 (1,8%) hal ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa mempunyai kepercayaan diri yang positif karena adanya dukungan dari teman sebaya. Berdasarkan hasil melalui kuesioner, dalam penelitian ini didapatkan kepercayaan diri yang tinggi dipengaruhi oleh dukungan sosial teman sebaya yang baik. Interaksi teman sebaya yang memiliki usia yang sama memainkan peran khusus dalam perkembangan emosional seseorang.

Hal ini disebabkan oleh beberapa factor, yaitu factor usia dan lingkungan, terutama orang tua dan guru berperan sangat besar. Anak yang penuh percaya diri akan mempunyai sifat-sifat antara lain: lebih independen, tidak terlalu tergantung orang, mampu memikul tanggung jawab yang diberikan, bisa menghargai diri dan usahanya sendiri, tidak mudah mengalami frustrasi, mampu menerima tantangan atau tugas baru, memiliki emosi yang lebih hidup tetapi tetap stabil, mudah berkomunikasi dan membantu orang lain (Fn Fitriana, 2017).

Menurut (Anon, 2019) dukungan sosial merupakan suatu pertolongan atau bantuan dari orang lain, saudara ataupun teman yang diberikan kepada seseorang yang mengalami ketidakpercayaan diri. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa semester 2 S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh besar dalam kepercayaan diri seseorang. Kepercayaan diri seseorang dibentuk oleh adanya dukungan dari lingkungan sekitar. Dukungan teman sebaya yang semakin baik dapat menjadikan seseorang memiliki kepercayaan diri yang baik. Dukungan sosial teman sebaya yang kurang dapat menjadikan seseorang tidak percaya diri. Dukungan teman sebaya merupakan dukungan yang mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan individu lain atau kelompok lain kepada individu. Dukungan ini dapat dari berbagai sumber, seperti teman sebaya, keluarga, lingkungan sekitar maupun komunitas yang diikuti. Dengan adanya dukungan teman sebaya, individu percaya jika dirinya dicintai, dikasihi, dan termasuk ke dalam jaringan sosial seperti keluarga atau organisasi tertentu yang apat membantunya kapan pun ketika individu tersebut membutuhkan bantuan (Anon, 2015). Teman

sebaya adalah orang yang memiliki status, pemikiran, usia dan tingkat kedewasaan yang hampir sama. Orang yang memiliki usia hampir sama dengan temannya, biasanya juga memiliki tingkat perkembangan atau tingkat kedewasaan yang tidak jauh berbeda. Biasanya seseorang memilih teman sebaya yang memiliki kesamaan status sosial dengan dirinya (Hanapi, I., & Agung, 2018)

Dengan adanya dukungan sosial yang baik dari teman sebaya maka tingkat kepercayaan diri mahasiswa juga menjadi positif karena dukungan teman sebaya memainkan peran penting dalam membangun kesejahteraan dan kepercayaan diri remaja.

2. Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang positif yaitu sebanyak 101 (89,4%), dan kepercayaan diri negative sebanyak 12 (10,6%). Hal ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa mempunyai kepercayaan diri yang positif karena adanya dukungan dari teman sebaya.

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri biasanya menganggap bahwa dirinya mampu melakukan segala sesuatu yang dihadapinya dengan kemampuan yang dimilikinya. (Anon, 2016) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.

Menurut (Rahayu, 2016) ada beberapa factor yang mempengaruhi kepercayaan diri salah satunya yaitu usia, dari tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja dengan bertambahnya usia. Usia pengalaman yang mengecewakan adalah piring sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

Kepercayaan diri mempunyai peran penting pada diri seseorang dan usia juga mempengaruhi bagaimana konsep diri seseorang terbentuk. Hal ini dikarenakan bagaimana persepsi seseorang terhadap pengalamannya dalam mempersepsi dirinya, kesadaran seseorang akan keadaan yang

membawa pengaruh besar dalam penentuan tingkah laku seseorang. Rasa percaya diri akan timbul dan berkembang sesuai dengan kesadaran akan keyakinan dan kemampuan diri untuk menerima dan memahami orang lain sebagai hubungan interaksi yang saling mendukung, baik keluarga atau dalam pergaulan dengan lingkungan sosial teman sebaya. Individu yang dalam segala sesuatunya akan menaggapinya secara positif, dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang bermacam-macam tentang dirinya sendiri dan percaya diri akan bersikap yakin dalam bertindak dan berperilaku.

3. Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian dengan setiap mahasiswa mengisi lembar kuisioner dukungan teman sebaya sebanyak 36 soal dan kuisioner kepercayaan diri sebanyak 10 soal, didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kepercayaan diri positif karena adanya dukung teman sebaya yang baik. Dengan perhitungan uji korelasi pada tabel 4.5 diatas, diperoleh derajat signifikan 0,000, karena $p=0,000$ atau $p<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri mahasiswa semester 2 S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dukungan teman sebaya memiliki pengaruh besar dalam kepercayaan diri. Dukungan teman sebaya yang semakin baik dapat menjadikan seseorang memiliki kepercayaan diri yang positif. Dukungan sosial adalah suatu pertolongan atau bantuan dari orang lain, saudara ataupun teman yang diberikan kepada seseorang yang mengalami ketidakpercayaan diri.

Berdasarkan hasil melalui kuisioner, mahasiswa yang mempunyai dukungan sosial teman sebaya yang baik memiliki tingkat kepercayaan diri yang positif sebanyak 16 mahasiswa (14,2%). Dukungan teman sebaya berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri seorang mahasiswa karena dukungan yang baik maka tingkat kepercayaan diri menjadi positif. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa macam dukungan seperti dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dan dukungan informasi. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial teman sebaya yang kurang mereka mengalami tingkat kepercayaan diri yang negative. Teman

sebayu mempunyai peranan penting dalam memberikan dorongan pada temanya sebelum pihak lain memberikan dorongan.

Dukungan sosial dari teman sebayu diharapkan mahasiswa akan merasa senang dan tentram karena dengan dukungan tersebut akan menimbulkan kepercayaan diri positif mahasiswa dan dapat mendorong motivasi atau kesediaan mahasiswa untuk belajar dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Hampir sebagian sebagian mahasiswa S1 keperawatan Semester 2 Universitas Muhammadiyah Lamongan memiliki dukungan teman sebayu yang baik.
- 2) Lebih dari sebagian mahasiswa S1 Keperawatan Semester 2 Universitas Muhammadiyah Lamongan memiliki kepercayaan diri dengan kategori positif.
- 3) Terdapat hubungan dukungan teman sebayu dengan kepercayaan diri mahasiswa S1 keperawatan Semester 2 dengan kategori sedang.

1.1 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka ada beberapa saran dari penluis yakni:

1.1.1 Bagi Akademik

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pelajaran betapa pentingnya dukungan teman sebayu terhadap kepercayaan diri seseorang.

1.1.2 Bagi Praktis

1) Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan dengan penelitian ini profesi keperawatan dapat berkembang menjadi profesi yang lebih diperhiungkan oleh profesi lainnya. Hasil peneitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam pentingnya dukungan teman sebayu terhadap kepercayaan diri seseorang. Sehingga penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan terhadap profesi keperawatan.

2) Bagi Peneliti

Setelah dilakukan penelitian ini hendaknya penulis bisa mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama Pendidikan dan dapat menambah wawasan khususnya tentang hubungan dukungan sosial teman sebayu dengan tingkat kepercayaan diri mahasiswa.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya.

6. DAFTAR PUSTAKA

Anon. 2016. "Konsep Diri, Harga Diri, Dan Kepercayaan Diri Remaja." *Konsep Diri, Harga Diri, Dan Kepercayaan Diri Remaja*. doi: 10.22146/jpsi.10046.

Anon. 2019. "Hubungan Antara Dukungan Teman Sebayu Dengan Kepercayaan Diri Pada Pemain Futsal Universitas Diponegoro." *Empati*.

Anon. 2015. "Model Konseling Teman Sebayu Berbasis Humanistik Untuk Meningkatkan Keterampilan Interpersonal Siswa." *Jurnal Bimbingan Konseling*.

Daroni, Gangsar Ali, Munawir Yusuf, Abdul Salim, Gunarhadi Gunarhadi, and Edy Legowo. 2018. "Konseling Individu Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. doi: 10.25273/counsellia.v8i2.2904.

Fn Fitriana. 2017. "Berasal Dari Bahasa Latin." *Remaja*.

Hanapi, I., & Agung, I. M. 2018. "Dukungan Sosial Teman Sebayu Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa." *Jurnal RAP UNP*.

Rahayu, Ratri. 2016. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Siswa Kelas Viii Dalam Menyelesaikan Masalah Matematika Pada Model Pmri." *Refleksi Edukatika*. doi: 10.24176/re.v5i2

Saifuddin, Much. Fuad. 2018. "E-Learning Dalam Persepsi Mahasiswa." *Jurnal VARIDIKA*. doi: 10.23917/varidika.v29i2.5637.

Sastroasmoro, Sudigdo, and Sofyan Ismael. 2011. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis/ Prof. Dr. Sudigdo Sastroasmoro, Prof. Dr. Sofyan Ismael*

Wahyuni, Citra, and Emiel Yusuf Costadinov.
2020. "Hubungan Antara Dukungan
Teman Sebaya Dengan Kepercayaan
Diri Berbicara Di Depan Umum Pada
Mahasiswa." *Jurnal Psikologi
Malahayati*. doi:
10.33024/jpm.v2i1.2430.

Woro Kusrini, and Nanik Prihartanti.
2014. "Hubungan Dukungan Sosial
dan Kepercayaan Diri Dengan
Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas
Viii Smp Negeri 6 Boyolali." *Jurnal
Penelitian Humaniora*.