

PENGARUH KONSELING SEBAYA TERHADAP TINGKAT STRES DAN MEKANISME KOPING PADA SANTRI PONDOK PESANTREN AR-RAZI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM MALANG

Fara Medinah Arrosyad¹, Beta Bela P², Rizki Anisa³

Universitas Islam Malang

¹. Prodi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, UNISMA, Malang, Indonesia.

Email: faramedinah@icloud.com

². Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran, UNISMA, Malang, Indonesia.

:Email: betabela_pratiwi@unisma.ac.id

³. Departemen Medical Education, Fakultas Kedokteran, UNISMA, Malang, Indonesia. *Korespondensi Email: rizky.anisa@unisma.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Stres yang tidak dikelola dapat menurunkan performa akademik, kesehatan mental, dan kualitas hidup. Santri di Pondok Pesantren Ar-Razi FK UNISMA rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik dan kehidupan pesantren. Mekanisme koping dan konseling sebaya berperan penting dalam mengelola stres. Konseling sebaya berpotensi efektif dalam menurunkan tingkat stres serta meningkatkan mekanisme koping santri. Penelitian ini mengkaji efektivitas pendekatan tersebut.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi-experiment dengan metode total sampling pada 90 santri Pondok Pesantren Ar-Razi FK UNISMA Pendidikan Dokter tingkat 1 TA 2024/2025, dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol secara non-random. Data dikumpulkan melalui pretest-posttest control group menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS) untuk tingkat stres dan Brief Coping Orientation to Problems Experienced (Brief-COPE) untuk mekanisme koping, kemudian dianalisis dengan uji Wilcoxon Signed-Rank dan Mann-Whitney ($p < 0,05$).

Hasil: Terdapat perbedaan signifikan berdasarkan hasil uji beda antara nilai pretest-posttest tingkat stres pada kelompok intervensi ($\text{Sig} = 0,001$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan signifikan ($\text{Sig} = 0,352$). Hasil uji beda pretest-posttest mekanisme koping kelompok intervensi menunjukkan hasil yang signifikan ($\text{Sig} = 0,001$), sementara kelompok kontrol tidak didapatkan perbedaan signifikan ($\text{Sig} = 0,577$). Terdapat perbedaan signifikan berdasarkan hasil uji beda selisih nilai posttest antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi untuk kedua variabel ($p < 0,005$).

Kesimpulan: Konseling sebaya efektif menurunkan tingkat stres dan meningkatkan mekanisme koping pada santri Pondok Pesantren Ar-Razi FK UNISMA.

Kata Kunci: Konseling Sebaya, Tingkat Stres, Mekanisme Koping, Santri, Fakultas Kedokteran.



ABSTRACT

Introduction: *Unmanaged stress can adversely impact academic performance, mental health, and overall quality of life. Students at Pondok Pesantren Ar-Razi, Faculty of Medicine, Universitas Islam Malang, are particularly susceptible to stress due to the combined demands of academic requirements and boarding school life. Coping mechanisms and peer counseling are critical in managing stress, with peer counseling showing potential as an effective approach to reducing stress levels and enhancing coping skills. This study was conducted to evaluate the effectiveness of peer counseling in this setting.*

Methods: *This study employed a quasi-experimental design with total sampling, involving 90 first-year medical students from Pondok Pesantren Ar-Razi in the 2024/2025 academic year. Participants were allocated to intervention and control groups through non-randomized assignment. Stress levels were assessed using the Depression Anxiety Stress Scales (DASS), while coping mechanisms were measured using the Brief Coping Orientation to Problems Experienced (Brief-COPE). Data were collected using a pretest–posttest control group design and analyzed with the Wilcoxon Signed-Rank test and Mann–Whitney U test, with statistical significance set at $p < 0.05$.*

Results: *A significant difference was found between the pretest-posttest stress levels in the intervention group ($p = 0.001$), whereas no significant difference was observed in the control group ($p = 0.352$). The pretest-posttest comparison of coping mechanisms in the intervention group also revealed a significant improvement ($p = 0.001$), while the control group showed no significant change ($p = 0.577$). Moreover, a significant difference in posttest scores between the control and intervention groups was identified for both variables ($p < 0.005$).*

Conclusion: *Peer counseling is an effective intervention for reducing stress and improving coping mechanisms among students at Pondok Pesantren Ar-Razi, Faculty of Medicine, Universitas Islam Malang.*

Keywords: *Peer Counseling, Stress Levels, Coping Mechanism, Santri, Faculty of Medicine.*

PENDAHULUAN

Konseling sebaya merupakan layanan yang diberikan oleh individu yang memiliki usia atau jenjang pendidikan setara, yang telah dilatih khusus untuk membantu teman sebayanya mengatasi masalah pribadi maupun akademik¹. Layanan ini mencakup berbagai bentuk dukungan interpersonal yang dilakukan oleh nonprofesional, seperti hubungan satu-satu, fasilitasi kelompok, serta aktivitas saling mendukung dalam membantu teman sebaya menghadapi tekanan psikologis². Konseling sebaya memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, karena membuka ruang komunikasi dan memberikan rasa lega bagi individu yang sedang mengalami tekanan emosional³. Terbukti bahwa dukungan teman sebaya yang kuat dan saling mendengarkan memiliki korelasi positif yang signifikan dengan tingkat resiliensi akademik siswa. Sebuah penelitian oleh Candrakanti dan Chusairi (2022) menemukan bahwa semakin banyak dukungan yang diberikan oleh teman sebaya, semakin kuat siswa dalam akademiknya⁴. Ini menunjukkan bahwa konseling sebaya dapat menjadi intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi tekanan

akademik dan emosional yang mereka alami.

Stres merupakan respons alami tubuh terhadap tuntutan eksternal maupun internal yang dirasakan melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya⁵. Stres yang berlangsung dalam waktu lama dan tidak tertangani secara efektif dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kinerja akademik, kesehatan mental, bahkan kualitas hidup secara keseluruhan. Stres kronis dapat mengganggu fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, memori, serta kemampuan pengambilan keputusan⁶. Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa lebih dari 350 juta orang di dunia mengalami stres, menjadikannya sebagai penyakit dengan peringkat keempat tertinggi secara global⁷. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar mengungkapkan bahwa sekitar 9,8% masyarakat berusia 15 tahun ke atas mengalami tekanan atau gangguan mental emosional⁸. Di kalangan mahasiswa, prevalensi stres dilaporkan berkisar antara 36,7% hingga 71,6%⁹.

Pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang (UNISMA), data terbaru menunjukkan bahwa sebanyak 14% mahasiswa mengalami stres ringan, 65% mengalami stres sedang, dan 21% mengalami stres berat¹⁰. Angka yang tinggi pada kategori stres sedang dan berat ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa, terutama pada masa awal perkuliahan, perlu mendapat perhatian lebih. Faktor akademik seperti tuntutan praktikum, tugas yang menumpuk, serta ekspektasi untuk mempertahankan nilai yang tinggi menjadi beberapa sumber stres utama.

Untuk mengatasi stres, mahasiswa dapat menggunakan berbagai mekanisme koping. Lazarus & Folkman (1984) dalam penelitian mereka mengidentifikasi dua strategi koping utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*¹¹. *Problem-focused coping* melibatkan upaya aktif untuk mengatasi masalah yang menyebabkan stres, sementara *emotion-focused coping* berfokus pada pengelolaan emosi untuk beradaptasi dengan stres. Penelitian menunjukkan bahwa individu cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping* ketika menghadapi masalah yang dapat dikendalikan, sedangkan *emotion-focused coping* lebih sering digunakan untuk masalah yang sulit dikendalikan¹². Selain itu, Amirkhan (1990) dalam Az Zahra & Hapsari (2024) mengembangkan model koping menjadi tiga bentuk strategi: penyelesaian masalah, pencarian dukungan sosial, dan penghindaran¹³. Studi menunjukkan bahwa mekanisme koping yang adaptif berperan penting dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa, sementara mekanisme koping maladaptif seperti penghindaran justru dapat memperburuk stres karena masalah tidak terselesaikan¹⁴.

Salah satu kelompok mahasiswa yang berisiko tinggi mengalami stres adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang (UNISMA) yang tinggal di Pondok Pesantren Ar-Razi. Pondok pesantren ini merupakan asrama bagi mahasiswa tingkat pertama yang dikelola oleh Fakultas Kedokteran UNISMA, dan menerapkan sistem kehidupan pesantren dengan jadwal kegiatan keagamaan yang padat dan terstruktur. Di sisi lain, mahasiswa

juga harus mengikuti aktivitas akademik yang intensif, termasuk perkuliahan, praktikum laboratorium, serta tugas akademik yang membutuhkan perhatian penuh. Kombinasi antara tuntutan akademik yang tinggi dan kegiatan kehidupan pesantren yang padat dapat menjadi sumber stres yang signifikan, terutama terkait dengan pengelolaan waktu, kesehatan, dan keseimbangan antara kegiatan akademik dan spiritual¹⁵. Dengan demikian, mahasiswa di Pondok Pesantren Ar-Razi perlu mendapatkan dukungan yang memadai untuk dapat mengelola stres yang mereka hadapi.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana pengaruh konseling sebaya terhadap tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa yang juga berstatus sebagai santri di Pondok Pesantren Ar-Razi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. Penelitian ini penting dilakukan karena belum ditemukan penelitian yang secara spesifik membahas topik tersebut. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu memperkaya literatur tentang pentingnya dukungan sebaya dalam mendukung kesehatan mental siswa, terutama di pesantren, di mana kehidupan sosial dan akademiknya berbeda.

METODE PENELITIAN

Desain, Periode dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini merupakan studi kuasi-eksperimental (*quasi-experiment study*) dengan rancangan *pretest–posttest control group design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh konseling sebaya terhadap tingkat stres dan mekanisme koping pada santri. Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Ar-Razi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang (FK UNISMA) pada bulan Juli-Agustus 2025 setelah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang (No. 38 /KEPK/RSI-U/VII/2025).

Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh santri mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang yang tinggal di Pondok Pesantren Ar-Razi pada tahun akademik 2024/2025. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, di mana seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dijadikan responden. Setelah proses seleksi dilakukan, diperoleh 90 santri yang sesuai dengan kriteria penelitian dan kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang mengikuti sesi konseling sebaya dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi selama masa penelitian. Pembagian kelompok dilakukan secara non-acak dengan mempertimbangkan kesetaraan karakteristik dasar responden agar hasil penelitian dapat mencerminkan perbedaan akibat perlakuan intervensi yang diberikan.

Instrumen Penelitian

Modul Konseling

Modul konseling disusun berdasarkan telaah literatur relevan, mencakup buku referensi dan penelitian terdahulu terkait konseling kelompok. Materi hasil studi pustaka dirancang menjadi modul yang berfokus pada keterampilan dasar konseling kelompok dengan tujuan utama menyediakan materi konseling yang tersusun secara sistematis dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Pengembangan dilakukan oleh peneliti dari Program Studi Pendidikan Dokter dan telah divalidasi oleh dosen pembimbing serta tim konseling Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang untuk menjamin kelayakan dan kesesuaian modul.

Kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres dalam penelitian ini adalah *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995). Instrumen ini terdiri atas 42 butir pernyataan yang terbagi ke dalam tiga subskala, yaitu depresi, kecemasan, dan stres, masing-masing berisi 14 item. Penelitian ini menggunakan subskala stres, dengan penilaian berdasarkan skala Likert empat poin: 0 (tidak pernah), 1 (kadang-kadang), 2 (sering), dan 3 (hampir selalu). Skor total diperoleh dari penjumlahan skor pada 14 item, yaitu nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, dan 39. Rentang skor total berkisar antara 0 hingga lebih dari 28, dengan interpretasi: normal (0–14), stres ringan (15–18), stres sedang (19–25), stres berat (26–33), dan stres sangat berat (≥ 34). Kuesioner ini telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dengan nilai r -hitung $> 0,2973$ serta nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,924¹⁶.

Kuesioner Brief Coping Orientation to Problems Experienced (Brief-COPE)

Instrumen yang digunakan untuk mengukur mekanisme koping dalam penelitian ini adalah *The Brief-COPE* yang dikembangkan oleh Carver (1997) dan telah disesuaikan oleh peneliti untuk kebutuhan studi ini¹⁷. Instrumen ini terdiri atas 28 pernyataan yang terbagi ke dalam 14 subskala, mencerminkan berbagai strategi koping seperti *self-distraction*, *active coping*, *denial*, *substance use*, *emotional support*, *instrumental support*, *behavioral disengagement*, *venting*, *positive reframing*, *planning*, *humor*, *acceptance*, *religion*, dan *self-blame*. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert empat poin, yaitu: 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (sering), dan 4 (selalu). Skor setiap subskala dijumlahkan untuk menentukan jenis koping yang dominan. Interpretasi tingkat koping secara keseluruhan meliputi: skor ≤ 56 menunjukkan koping rendah, skor 57–76 menunjukkan koping sedang, dan skor ≥ 77 menunjukkan koping tinggi¹⁸. Instrumen ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai r -hitung $> r$ -tabel (0,254) serta *Cronbach's*

Alpha sebesar 0,887.

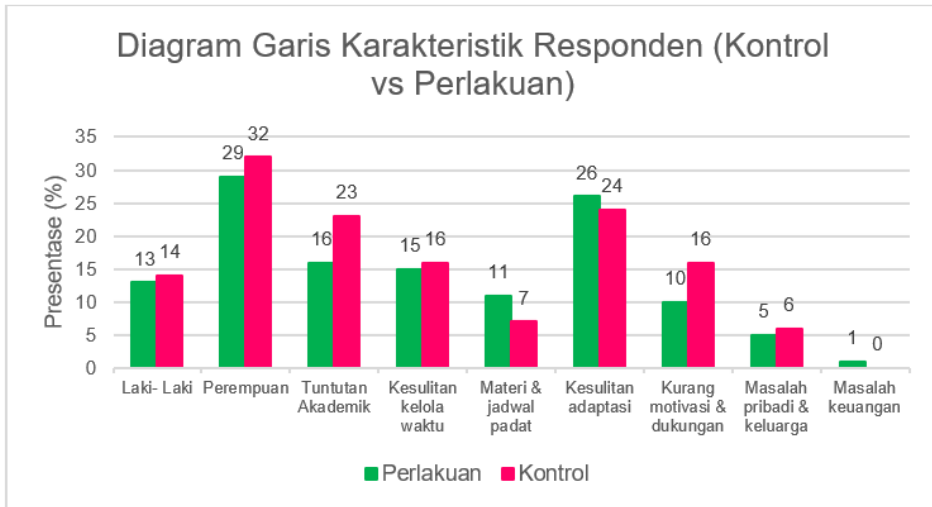
Analisis Data

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 29.0. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling sebaya terhadap tingkat stres dan mekanisme koping pada santri Pondok Pesantren Ar-Razi, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu dianalisis menggunakan uji non-parametrik karena distribusinya tidak normal. Untuk mengidentifikasi perbedaan karakteristik awal antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum perlakuan diberikan, digunakan uji *Chi-Square*. Selanjutnya, uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diterapkan untuk menganalisis perbedaan data berpasangan antara hasil *pretest* dan *posttest* dalam masing-masing kelompok. Sementara itu, uji *Mann-Whitney Test* digunakan untuk membandingkan perbedaan antara dua kelompok independen, yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Hasil analisis dianggap bermakna secara statistik apabila nilai $p\text{-value} < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sampel

Responden penelitian adalah mahasiswa tahun pertama Program Studi Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang yang juga menjadi santri di Pondok Pesantren Ar-Razi. Jumlah total responden sebanyak 90 orang, terdiri atas 42 peserta pada kelompok intervensi dan 46 peserta pada kelompok kontrol, dengan dua responden dikeluarkan dari analisis karena tidak mengikuti seluruh tahapan penelitian. Berdasarkan distribusi jenis kelamin, kelompok kontrol terdiri atas 13 laki-laki (28,73%) dan 33 perempuan (71,73%), sedangkan kelompok intervensi terdiri atas 13 laki-laki (30,95%) dan 29 perempuan (69,05%). Seluruh responden merupakan mahasiswa semester dua yang berada pada masa transisi menuju semester tiga.



Gambar 1. Diagram Batang Kelompok Karakteristik Responden pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Dari aspek akademik, mayoritas responden pada kedua kelompok mengalami tekanan berupa tuntutan akademik tinggi (kelompok kontrol 45,65%; intervensi 42,85%), diikuti kesulitan manajemen waktu (kontrol 32,61%; intervensi 38,1%) serta beban materi dan jadwal kuliah yang padat (kontrol 21,74%; intervensi 19,04%). Dari aspek non-akademik, kendala yang paling menonjol adalah kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pesantren (kontrol 56,52%; intervensi 57,14%), diikuti kurangnya motivasi dan dukungan sosial (kontrol 36,96%; intervensi 21,42%), serta masalah pribadi, keluarga, dan keuangan (kontrol 6,52%; intervensi 21,42%). Temuan ini menunjukkan bahwa baik kelompok kontrol maupun intervensi menghadapi tekanan akademik dan non-akademik yang relatif serupa, dengan hambatan terbesar berupa kesulitan adaptasi terhadap lingkungan pesantren dan tingginya tuntutan akademik.

Tabel 1.
Hasil Uji *Chi-Square* Perbedaan antara Karakteristik Responden dan Kelompok Penelitian

No	Variabel yang Diuji	Nilai <i>Chi-Square</i>	df	Nilai Signifikansi	Interpretasi
1.	Jenis Kelamin × Kelompok	0.003	1	0.958	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan
2.	Faktor Akademik × Kelompok	0.304	2	0.859	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan

3.	Faktor Non Akademik × Kelompok	5.644	3	0.130	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan
----	--------------------------------	-------	---	-------	--

Keterangan : Uji beda dengan *Crosstab Chi-Square*, nilai signifikan jika $p < 0,05$.

Hasil pengujian *Chi-Square* yang tercantum pada Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh variabel, yaitu jenis kelamin ($p = 0,958$), faktor akademik ($p = 0,859$), dan faktor non akademik ($p = 0,130$) memiliki nilai signifikansi di atas 0,05 ($p > 0,05$). Artinya, tidak ditemukan perbedaan yang nyata antara karakteristik responden di kedua kelompok. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kelompok kontrol maupun kelompok intervensi berada dalam kondisi awal yang setara sebelum diberikan perlakuan konseling sebaya.

Perbandingan *Pretest-Posttest* Tingkat Stres Kelompok Kontrol dan Intervensi

Hasil *pretest* dan *posttest* tingkat stres pada kelompok kontrol dan intervensi menunjukkan perubahan signifikan pada kelompok intervensi setelah menerima konseling sebaya. Sebagai contoh, proporsi santri dengan tingkat stres normal di kelompok intervensi meningkat dari 61,91% menjadi 78,58%, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa konseling sebaya efektif dalam menurunkan tingkat stres pada santri.

Tabel 2.
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Stres Kelompok Kontrol dan Intervensi

Variabel	Tingkat Stres							
	Kontrol				Intervensi			
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Normal	26	56,52	26	56,52	26	61,91	33	78,58
Ringan	7	15,22	7	15,22	5	11,91	4	9,52
Sedang	6	13,04	5	10,87	3	7,14	1	2,38
Parah	7	15,22	7	15,22	4	9,52	4	9,52
Sangat Parah	0	0	1	2,17	4	9,52	0	0
Total	46	100	46	100	42	100	42	100

Keterangan: Sebaran tingkat stres berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dan intervensi.

Hasil Uji *Wilcoxon Sign Ranked Test* Tingkat Stres pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Analisis tingkat stres menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* untuk membandingkan perubahan *pretest* dan *posttest* menunjukkan hasil yang signifikan pada kelompok intervensi. Pada kelompok intervensi, terdapat 31 responden yang mengalami penurunan stres (*negative ranks*), dengan nilai $p =$

0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa konseling sebaya efektif dalam menurunkan tingkat stres. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, meskipun terdapat beberapa perubahan, nilai $p = 0,352$ ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada perubahan signifikan antara pretest dan posttest, yang menunjukkan bahwa tanpa intervensi, tingkat stres tidak banyak berubah.

Tabel 3.
Uji Wilcoxon Sign Ranked Test Tingkat Stres pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Uji Wilcoxon Sign Ranked Test Tingkat Stres		N	Mean Rank	Sum Of Ranks
Pre-post Intervensi	<i>Negative Ranks</i>	31	22.24	689.50
	<i>Posititive Ranks</i>	8	11.31	90.50
	<i>Ties</i>	3		
	Total	42		
Pre-post Kontrol	<i>Negative Ranks</i>	10	10.75	107.50
	<i>Posititive Ranks</i>	13	12.96	168.50
	<i>Ties</i>	23		
	Total	46		
		Pre-post Intervensi	Pre-post Kontrol	
Z		-4.182	-.931	
P-Value		.001	.352	

Keterangan: *Positive ranks* merupakan peningkatan, *Negative ranks* merupakan penurunan, *Ties* merupakan nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*, *P-Value* menunjukkan kekuatan bukti terhadap hipotesis nol.

Hasil Uji Mann-Whitney Tingkat Stres pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Analisis perbedaan tingkat stres antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dilakukan menggunakan uji *Mann-Whitney*. Tabel 4 menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki *mean rank* sebesar 34.86 dengan sum of ranks 1464.00, sementara kelompok kontrol memiliki *mean rank* yang lebih tinggi, yaitu 53.30 dengan sum of ranks 2452.00. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah diberikan konseling sebaya.

Tabel 4.
Uji Mann-Whitney Tingkat Stres pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Uji Mann-Whitney Tingkat Stres				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	Intervensi	42	34.86	1464.00
	Kontrol	46	53.30	2452.00
	Total	88		
Analisa Statistik	<i>Posttest</i>			
<i>Mann-Whitney U</i>	561.000			
<i>Wilcoxon W</i>	1464.000			
<i>Z</i>	-3.392			
<i>P-Value</i>	.001			

Keterangan : N = jumlah responden; *Mean Rank* = rata-rata peringkat; *Sum of Ranks* = jumlah total peringkat; *U* = nilai Mann-Whitney; *Z* = nilai statistik *Z*; *P-value* = tingkat signifikansi.

Perbandingan *Pretest-Posttest* Mekanisme Koping Kelompok Kontrol dan Intervensi

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, sebagian besar responden memiliki mekanisme koping tinggi (54,34%) pada *pretest*, yang meningkat menjadi 60,87% setelah *posttest*. Sementara itu, pada kelompok intervensi, proporsi mekanisme koping tinggi meningkat signifikan dari 57,14% menjadi 80,95%. Hal ini menunjukkan bahwa konseling sebaya berpengaruh positif dalam meningkatkan kemampuan koping adaptif, sementara kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan yang lebih kecil.

Tabel 5.
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Stres Kelompok Kontrol dan Intervensi

Variabel	Mekanisme Koping							
	Kontrol				Intervensi			
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Tinggi	25	54,34	28	60,87	24	57,14	34	80,95
Sedang	17	36,96	18	39,13	16	38,10	8	19,05
Rendah	4	8,7	0	0	2	4,76	0	0
Total	46	100	46	100	42	100	42	100

Keterangan: Sebaran mekanisme koping berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dan intervensi.

Hasil Uji *Wilcoxon Sign Ranked Test* Mekanisme Koping pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Analisis mekanisme koping menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan perubahan signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan konseling sebaya. Tabel 6 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, 36 responden mengalami peningkatan skor mekanisme koping (*positive ranks*) dengan nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$), yang menunjukkan adanya perubahan signifikan. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, meskipun terdapat beberapa peningkatan dan penurunan, nilai $p = 0.577$ ($p > 0.05$) menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 6.
Uji *Wilcoxon Sign Ranked Test* Mekanisme Koping pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

<i>Uji Wilcoxon Sign Ranked Test</i>		N	Mean Rank	Sum Of Ranks
Pre-post Intervensi	<i>Negative Ranks</i>	3	14.00	42.00
	<i>Positive Ranks</i>	36	20.50	738.00
	<i>Ties</i>	3		
	Total	42		
Pre-post Kontrol	<i>Negative Ranks</i>	13	13.73	178.50
	<i>Positive Ranks</i>	15	15.17	227.50
	<i>Ties</i>	18		
	Total	46		
		<i>Pre-post Intervensi</i>	<i>Pre-post Kontrol</i>	
Z		-4.860	-.558	
P-Value		.001	.577	

Keterangan: *Positive ranks* merupakan peningkatan, *Negative ranks* merupakan penurunan, *Ties* merupakan nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*, *P-Value* menunjukkan kekuatan bukti terhadap hipotesis nol.

Hasil Uji *Mann-Whitney* Mekanisme Koping pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Analisis perbedaan mekanisme koping antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dilakukan menggunakan uji *Mann-Whitney*. Tabel 7 menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki *mean rank* sebesar 56.08 dengan *sum of ranks* 2355.50, sementara kelompok kontrol memiliki *mean rank* sebesar 33.92 dengan *sum of ranks* 1560.50. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0.001 ($p < 0.05$), yang menandakan adanya

perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah diberikan konseling sebaya.

Tabel 7.
Uji Mann-Whitney Mekanisme Koping pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Uji Mann-Whitney Mekanisme Koping				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Posttest</i>	Intervensi	42	56.08	2355.50
	Kontrol	46	33.92	1560.50
	Total	88		
Analisa Statistik	<i>Posttest</i>			
<i>Mann-Whitney U</i>	479.500			
<i>Wilcoxon W</i>	1560.500			
<i>Z</i>	-4.068			
<i>P-Value</i>	.001			

Keterangan : N = jumlah responden; *Mean Rank* = rata-rata peringkat; *Sum of Ranks* = jumlah total peringkat; *U* = nilai *Mann-Whitney*; *Z* = nilai statistik *Z*; *P-value* = tingkat signifikansi.

PEMBAHASAN

Peran Karakteristik Responden

Uji *Chi-Square* memastikan tidak ada perbedaan karakteristik signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi sebelum konseling sebaya ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan kesetaraan kondisi awal antar kelompok. Responden yang mayoritas berasal dari tingkat pertama, yang rentan stres¹⁹, sesuai dengan penelitian Hasanah (2017) yang menyebutkan mekanisme koping yang belum matang pada mahasiswa tingkat awal²⁰.

Kehidupan pesantren mempengaruhi pengelolaan stres, di mana beberapa santri mengalami konflik antara tuntutan akademik dan ibadah yang padat²¹. Dukungan sosial dari teman sebaya terbukti meningkatkan mekanisme koping adaptif dan menurunkan stres, sebagaimana ditemukan oleh Simmon et al. (2023)²².

Hasil uji *Chi-Square* menegaskan bahwa penurunan stres dan peningkatan mekanisme koping pada kelompok intervensi merupakan efek langsung dari konseling sebaya, yang mendukung temuan Juniar et al. (2025) tentang efektivitas konseling sebaya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis²³.

Pengaruh Konseling Sebaya terhadap Tingkat Stres

Hasil uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney* menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat stres kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa konseling sebaya efektif dalam menurunkan stres pada santri kedokteran di pesantren. Konseling sebaya memfasilitasi hubungan interpersonal yang suportif, memungkinkan peserta mengekspresikan emosi tanpa takut dihakimi. Konsep *therapeutic communication* yang dikemukakan Carl Rogers (1940), dengan unsur unconditional positive regard, empati, dan keaslian, mendukung terciptanya keseimbangan emosional dalam diri individu²⁴.

Penelitian ini konsisten dengan Setyananda et al. (2021) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial teman sebaya menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis²⁵. Benawati (2023) juga menemukan bahwa konseling sebaya berbasis empati mengurangi stres akademik melalui peningkatan rasa kendali dan penerimaan diri²⁶. Dalam konteks santri Ar-Razi, kedekatan emosional antar mahasiswa menciptakan proses katarsis yang sehat dan adaptif dalam mengelola emosi.

Temuan ini juga didukung oleh studi Kushendar dan Maba (2023) yang menunjukkan bahwa *peer counseling* menurunkan stres akademik pada mahasiswa, dengan menciptakan ruang reflektif yang memfasilitasi berbagi pengalaman dan mekanisme koping yang relevan²⁷. Konseling sebaya di pesantren memberikan *safe space* untuk membicarakan tekanan akademik dan spiritual yang sulit diungkapkan kepada otoritas formal. Hal ini berperan dalam menurunkan stres dan memperkuat rasa memiliki di lingkungan pendidikan berbasis religius.

Selain itu, Febrianti et al. (2023) menemukan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan negatif dengan stres akademik, dimana semakin tinggi dukungan, semakin rendah stres yang dialami²⁸. Nurjanah et al. (2024) menegaskan bahwa konseling kelompok berbasis teman sebaya mengurangi stres akademik dan tekanan orang tua melalui peningkatan keterampilan komunikasi dan pemecahan masalah²⁹.

Pendekatan *client-centered* dari Rogers (1961) menjelaskan efektivitas konseling sebaya, di mana hubungan empatik menciptakan rasa aman emosional yang memungkinkan individu mengelola stres secara sehat³⁰. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung bahwa konseling sebaya merupakan strategi intervensi psikososial yang efektif, murah, dan relevan, terutama di lingkungan pesantren yang memiliki tekanan akademik tinggi.

Pengaruh Konseling Sebaya terhadap Mekanisme Koping

Analisis statistik menunjukkan peningkatan signifikan dalam mekanisme koping adaptif pada kelompok intervensi yang mengikuti sesi konseling sebaya ($p < 0,05$), sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan. Konseling sebaya terbukti memperkuat kemampuan santri untuk mengelola stres dengan menggunakan mekanisme koping yang lebih

konstruktif, seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*³¹. Dukungan sosial dari teman sebaya memperluas perspektif pemecahan masalah dan meningkatkan rasa percaya diri, yang sesuai dengan teori Lazarus & Folkman (1984)¹¹.

Penelitian ini memperkuat temuan Pinem & Rosita (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan emosional dan informasi dari teman sebaya berhubungan positif dengan mekanisme koping adaptif¹². Konseling sebaya juga efektif dalam meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan merefleksi emosi negatif, sehingga santri lebih siap menanggapi tekanan akademik dan kehidupan pesantren secara rasional¹³.

Secara keseluruhan, sesi konseling sebaya yang mencakup *Goal Setting*, *My Diary*, *Never Alone*, dan *Yes I Can* secara komprehensif memodifikasi berbagai subskala mekanisme koping, seperti *Active Coping*, *Planning*, *Emotional Support*, dan *Acceptance*, serta mengurangi mekanisme maladaptif seperti *Self-Blame* dan *Behavioral Disengagement*. Hasil penelitian ini mendukung bahwa konseling sebaya berfungsi sebagai intervensi preventif yang efektif dalam meningkatkan mekanisme koping adaptif dan penguatan regulasi emosi di kalangan mahasiswa pesantren.

Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, intervensi konseling sebaya dilakukan ketika sebagian besar responden sudah berada dalam tahap adaptasi yang stabil terhadap lingkungan kampus dan pesantren. Pada kondisi ini, perubahan tingkat stres menjadi lebih kecil, karena responden telah melewati masa-masa awal yang penuh tekanan. Intervensi pada periode awal perkuliahan mungkin akan memberikan efek yang lebih nyata.

Kedua, durasi intervensi yang singkat membatasi pengukuran efek jangka panjang terhadap tingkat stres dan mekanisme koping. Tanpa tindak lanjut setelah intervensi, sulit untuk memastikan apakah penurunan stres dan peningkatan mekanisme koping bersifat berkelanjutan atau hanya sementara. Ketiga, karakteristik responden yang seragam, yaitu mahasiswa tingkat pertama, membatasi kemampuan generalisasi hasil penelitian terhadap mahasiswa dengan tingkat pendidikan yang berbeda. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan waktu pelaksanaan yang lebih tepat, memperpanjang durasi intervensi, dan melibatkan responden dengan latar belakang yang lebih beragam untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Keempat, keterbatasan dalam penggunaan kuesioner yang terfokus pada permasalahan akademik dan non-akademik mengurangi kesempatan bagi responden untuk mengemukakan masalah secara bebas. Penelitian berikutnya disarankan untuk menggunakan pertanyaan terbuka agar mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang permasalahan yang dihadapi mahasiswa.

KESIMPULAN

Melalui temuan dan pembahasan dalam penelitian ini, diperoleh kesimpulan bahwa:

- Konseling sebaya berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres, yang terbukti mampu menurunkan stres pada santri Pondok Pesantren Ar-Razi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.
- Konseling sebaya juga berpengaruh signifikan terhadap mekanisme koping, yang meningkatkan kemampuan santri dalam menggunakan mekanisme koping adaptif.

Saran

Berdasarkan data yang didapat, untuk meningkatkan serta mengembangkan lebih lanjut penelitian, maka disarankan:

- Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengukur efek jangka panjang dari konseling sebaya untuk mengetahui keberlanjutan dampaknya.
- Diperlukan intervensi pada periode awal perkuliahan atau perbandingan dengan pendekatan konseling lain untuk menentukan waktu dan metode yang paling efektif.
- Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan modul konseling sebaya yang lebih variatif dan adaptif sesuai dengan karakteristik responden.
- Disarankan untuk menggunakan pertanyaan terbuka dalam kuesioner terkait permasalahan akademik dan non-akademik agar mendapatkan gambaran yang lebih objektif dan mendalam tentang permasalahan responden.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ungkapan terima kasih disampaikan kepada tim penelitian beserta pembimbing, Ikatan Orangtua Mahasiswa (IOM) dan kepada responden yang bersedia mengikuti penelitian dari awal hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

1. Erhamwilda. (2015). *Konseling Sebaya: Pendekatan dan Aplikasinya di Sekolah*. Alfabeta.
2. Sarmin, S. (2017). Konselor sebaya: Pemberdayaan teman sebaya dalam sekolah guna menanggulangi pengaruh negatif lingkungan. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 2(1), 102-112.
3. Anggarjita, J.T., Febriana, B. & Setyowati, W.E. (2025). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Remaja. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 3(1), pp. 253–258. Universitas Islam Sultan Agung, Semarang. Doi: <https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1552>.
4. Candrakanti, K.Q. & Chusairi, A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial

- Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, e-ISSN: 2776-1851. Universitas Airlangga.
5. Putri, P.K. (2022) Coping Stress among Students during Undergraduate Research Project. *Biopsikososial*, 5(2), pp. 491–495. Universitas Mercu Buana. ISSN 2599-0470.
 6. Pascoe, M.C., Hetrick, S.E. & Parker, A.G. (2020). The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education. *Orang Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), pp. 104–112. DOI: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.
 7. World Health Organization. (2020). Stress. World Health Organization, Regional Office for the Eastern Mediterranean. <https://applications.emro.who.int/docs/WHOEMMNH236E-eng.pdf>
 8. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas-2018/>
 9. Bayantari, N.M., Andriati, R., Indah, F.P.S. & Yunita, R. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi*, 6(3), pp. 610–617. Denpasar: Undiksha Press. DOI: <https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.51175>.
 10. Febriyanti, D.B., Matadjo, A.A.D. & Dewi, A.R. (2024). Hubungan Mindfulness dan Stres pada Mahasiswa Kedokteran UNISMA terhadap Nilai Indeks Prestasi Akademik. *Jurnal Kedokteran Universitas Islam Malang*, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang, Malang, Orang.
 11. Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
 12. Pinem, R. A., & Rosita, R. (2021). Dukungan Sosial dan Mekanisme Koping terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 23(2), 115–125.
 13. Az Zahra, N. & Hapsari, I. (2024). Intervensi untuk Meningkatkan Keterampilan Mengatasi Masalah pada Remaja di Panti Asuhan: Studi Kuasi-Eksperimental Satu Kelompok. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), pp. 841–850. Universitas Orang. Doi: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.487>.
 14. Aisyah, N., & Nuraliah, L. (2024). Hubungan Mekanisme Koping Adaptif dengan Stres Akademik Mahasiswa di Lingkungan Asrama. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi Islam*, 9(2), 120–130.
 15. Izah, N., Aini, D.K. & Bukhori, B. (2023). Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 9th Inter-Islamic University Conference on Psychology (IIUCP), pp. 231–232.
 16. Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression*

Anxiety Stress Scales (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation of Australia.

17. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100
18. Putri, H.R. (2017). Hubungan Mekanisme Koping dengan Kualitas Hidup pada Klien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan, Universitas Jember.
19. Quek, T. T. C., Tam, W. W. S., Tran, B. X., Zhang, M., Zhang, Z., Ho, C. S. H., Ho, R. C. M. (2019). The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 1–18.
20. Hasanah, U. (2017). Hubungan antara Stres dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan. *Wacana Kesehatan*, 1(1), 138–145.
21. Izah, N., Amalia, Y., & Rahman, F. (2023). Keseimbangan Akademik dan Religiusitas terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental dan Pendidikan*, 7(2), 145–159.
22. Simmons, M. B., Cartner, S., MacDonald, R., Whitson, S., Bailey, A., & Brown, E. (2023). The effectiveness of peer support from a person with lived experience of mental health challenges for young people with anxiety and depression: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 23, 194.
23. Juniar, D., van Ballegooijen, W., Kleygrewe, G., van Schaik, A., Passchier, J., & Riper, H. (2025). Stress management interventions for university students in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Digital Health*, 7.
24. Rogers, C. (1940). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Houghton Mifflin.
25. Setyananda, A., Sari, R., & Putri, D. (2021). Efektivitas Konseling Sebaya dalam Menurunkan Stres Mahasiswa di Lingkungan Akademik. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 221–229.
26. Benawati, R. (2023). Pelaksanaan Konseling Teman Sebaya dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Tahun Akademik 2021/2022 UIN Suska Riau. *Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
27. Kushendar, K., & Maba, A. P. (2023). Peer Counseling as a Coping Strategy for Academic Stress and Burnout in Final-Year Students. *Couns-Edu: International Journal of Counseling and Education*, 7(4), 294–302.
28. Febrianti, N. R., Handayani, T., & Putra, A. D. (2023). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(2), 161–170.
29. Nurjanah, N. L., Hartono, A., & Wahyuni, S. (2024). Konseling Kelompok dalam Menghadapi Stres Akademik dan Tekanan Orang Tua pada

- Mahasiswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 12(1), 45–55.
30. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
 31. Rismelina, D. (2020). Pengaruh strategi koping dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswi korban kekerasan dalam rumah tangga. *Psikoborneo*, 8(2), 195–201.