PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.4, No.1, Desember 2024

Konflik Pribadi Antar Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir STIE Pembangunan Tanjungpinang

Gadis Ayu Zahrani[1], Dhea Tiur Syarafina[2], Ebrial Lauri[3], Intan Putri Nurhayati[4], Muhammad Wilsen Andika Laikun[5]
STIE Pembangunan Tanjungpinang
E-mail : gadisayuzahrani@Gmail.com

Article History:
Received: 30 November 2024
Revised: 12 Desember 2024
Accepted: 15 Desember 2024

Keywords: *Konflik Pribadi, Stres, Mahasiswa*

Abstract: *Konflik pribadi antar mahasiswa merupakan fenomena yang umum terjadi di lingkungan pendidikan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak konflik pribadi terhadap tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang. Melalui metode kualitatif data dikumpulkan dari kuesioner dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik pribadi dapat meningkatkan tingkat stres, yang berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.*

PENDAHULUAN

Lingkungan pendidikan tinggi merupakan tempat di mana mahasiswa tidak hanya belajar secara akademis, tetapi juga berinteraksi sosial dengan sesama mahasiswa. Interaksi ini sering kali melibatkan berbagai dinamika, termasuk pertemanan, kerjasama dalam kelompok, dan persaingan. Dalam ruang lingkup ini, konflik pribadi antar mahasiswa dapat muncul akibat perbedaan pandangan, nilai, atau tujuan. Konflik ini dapat beragam, mulai dari konflik kecil yang bersifat sepele hingga konflik yang lebih serius yang dapat memengaruhi hubungan antar individu.

Konflik pribadi di kalangan mahasiswa sering kali dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, perbedaan latar belakang budaya, dan perbedaan tujuan hidup. Di STIE Pembangunan Tanjungpinang, yang merupakan institusi pendidikan tinggi yang berfokus pada pengembangan keterampilan manajerial dan kewirausahaan, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademis yang tinggi. Tekanan ini dapat memperburuk situasi ketika mahasiswa harus berinteraksi dan berkolaborasi dengan orang lain yang memiliki pandangan dan pendekatan yang berbeda.

Dampak dari konflik pribadi ini tidak hanya terbatas pada hubungan sosial, tetapi juga dapat berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Stres yang dihasilkan dari konflik interpersonal dapat memengaruhi kesejahteraan emosional, motivasi belajar, dan kinerja akademik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yusof et al. (2022), mahasiswa yang terlibat dalam konflik interpersonal yang tidak terselesaikan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Stres ini dapat berujung pada masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, yang akan berdampak pada kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Di STIE Pembangunan Tanjungpinang, penting untuk memahami bagaimana konflik pribadi dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Dengan meningkatnya kesadaran akan dampak negatif dari konflik ini, institusi pendidikan dapat merancang program intervensi yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa mengelola konflik dan stres. Hal ini akan berkontribusi pada

penciptaan lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif, serta mendukung pengembangan pribadi dan akademis mahasiswa.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis hubungan antara konflik pribadi antar mahasiswa dan dampaknya terhadap tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa di STIE Pembangunan Tanjungpinang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pihak universitas dalam merumuskan kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

TINJAUAN PUSTAKA

Teori Konflik Menurut Rahim, konflik adalah perbedaan yang muncul ketika individu atau kelompok memiliki tujuan yang saling bertentangan. Dalam lingkup mahasiswa, konflik dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari persaingan akademik hingga perbedaan pandangan dalam organisasi kemahasiswaan, konflik terjadi ketika satu atau lebih entitas sosial dihadapkan pada situasi di mana mereka harus melakukan tindakan yang bertentangan dengan kebutuhan atau kepentingan mereka (Ayunda Pratiwi, 2021).

Teori Stres Lazarus dan Folkman mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan yang terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan mereka untuk menghadapinya. Stres dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, serta mempengaruhi kinerja akademik, Stres muncul ketika tuntutan yang dihadapi dalam suatu situasi melebihi kemampuan kita untuk mengelolanya. Ketika tekanan atau tantangan yang ada terasa terlalu besar untuk dihadapi, kita cenderung merasa kewalahan, yang memicu respons stres dalam diri kita(Maryam, 2017).

Hubungan antara konflik dan stres sangatlah erat kaitannya, dimana konflik seringkali menjadi pemicu utama timbulnya stres. Ketika seseorang terlibat konflik, baik dengan individu lain, kelompok, atau bahkan dirinya sendiri, situasi tersebut dapat menimbulkan tekanan emosional dan psikologis. Konflik yang tidak terselesaikan atau berlarut-larut dapat meningkatkan kecemasan dan ketegangan yang pada akhirnya memicu stres. Sebaliknya, stres yang berlebihan juga dapat memperburuk persepsi seseorang terhadap konflik sehingga semakin sulit mencari solusi atau berkomunikasi secara efektif (Ikhwaningrum et al., 2022). Dengan kata lain, konflik dapat menjadi sumber stres, dan stres dapat memperburuk atau memperpanjang konflik. menunjukkan bahwa konflik antarpribadi, terutama yang tidak terselesaikan, dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres. Stres ini dapat mengganggu kesejahteraan emosional siswa dan mempengaruhi akademik mahasiswa (P. Kalendesang et al., 2017).

Dampak Stres pada Mahasiswa Menurut Sari dan Indrayani, stres dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi motivasi belajar dan interaksi sosial mahasiswa (Indrayani et al., 2020). Konflik dan stres dapat memiliki dampak pada berbagai aspek kehidupan seseorang. Secara fisik, stres yang disebabkan oleh konflik dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Secara emosional, hal ini bisa menyebabkan kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional, serta mengurangi rasa percaya diri. Dampak sosialnya juga cukup besar, karena konflik yang berlarut-larut dapat merusak hubungan interpersonal dan menyebabkan isolasi sosial. Selain itu, stres juga dapat mengganggu kemampuan kognitif, mengurangi konsentrasi, dan memperburuk pengambilan keputusan. Dengan demikian, baik konflik maupun stres saling berinteraksi dan dapat memperburuk kualitas hidup secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

……

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang dimana metode kualitatif adalah pendekatan yang berfokus pada pengamatan mendalam, sehingga memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang suatu fenomena. Dengan pendekatan ini, penelitian dapat menggali aspek-aspek yang lebih luas dan mendetail, memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai ruang lingkup dan makna yang terkandung dalam fenomena yang diteliti (Fattah, 2023). Metode yang dilakukan juga antara lain adalah studi pusataka yang dimana studi pustaka adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara membaca, mencatat, dan mengolah berbagai bahan penelitian yang tersedia di perpustakaan, seperti buku, jurnal, dan sumber lainnya, untuk memperoleh informasi yang relevan dengan topik penelitian yang sedang dijalankan. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengkaji teori, konsep, serta temuan-temuan sebelumnya yang dapat memperkaya pemahaman dan perspektif dalam penelitian yang sedang dilakukan (Sugiyono, 2022) . Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan 6 mahasiswa yang mengalami konflik pribadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, wawancara mendalam dilakukan dengan enam mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yang mengalami konflik pribadi. Dari hasil wawancara, beberapa tema kunci muncul yang menggambarkan dampak konflik terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa.

Mahasiswa pertama, A, mengungkapkan bahwa konflik dengan teman sekelompoknya terkait pembagian tugas dalam proyek kelompok menyebabkan ketegangan yang signifikan. "Saya merasa frustrasi karena tidak ada komunikasi yang baik. Akhirnya, saya merasa tertekan dan sulit tidur karena memikirkan masalah ini," katanya. Pengalaman A menunjukkan bahwa konflik dalam ruang lingkup akademik dapat menciptakan beban emosional yang berujung pada stres yang berkepanjangan.

Mahasiswa kedua, Z, berbagi pengalaman tentang konflik pribadi yang muncul dari hubungan pertemanan. "Saya pernah bertengkar dengan teman dekat saya, dan itu sangat menyakitkan. Saya merasa sangat kesepian dan tidak ada yang bisa saya ajak bicara," katanya. Z mengungkapkan bahwa konflik ini tidak hanya memengaruhi emosinya, tetapi juga membuatnya merasa terasing dari lingkungan sosialnya, yang semakin memperburuk stres yang dialaminya.

Mahasiswa ketiga, X, menekankan pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi stres akibat konflik. "Setelah mengalami konflik, saya berbicara dengan teman lain yang mendukung saya. Itu membantu saya merasa lebih baik dan mengurangi stres," jelasnya. X menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai buffer yang efektif dalam mengurangi dampak negatif dari konflik pribadi.

Mahasiswa keempat, E, menyoroti dampak jangka panjang dari konflik. "Konflik yang saya alami tidak hanya mempengaruhi saya saat itu, tetapi juga membuat saya merasa tidak percaya pada orang lain. Saya jadi lebih sulit berinteraksi dengan teman-teman baru," ungkapnya. Hal ini menunjukkan bahwa konflik pribadi dapat memiliki efek residual yang mempengaruhi hubungan sosial di masa depan.

Terakhir, mahasiswa kelima, F, menekankan perlunya keterampilan manajemen konflik. "Saya belajar dari pengalaman ini bahwa penting untuk berkomunikasi dengan jelas dan terbuka. Jika saya bisa mengatasi konflik lebih baik, saya yakin stres saya juga akan berkurang," katanya. F menegaskan bahwa pengembangan keterampilan interpersonal dapat membantu mahasiswa dalam mengelola konflik dan mengurangi dampak stres yang ditimbulkan.

Dari hasil wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa konflik pribadi antar mahasiswa di STIE Pembangunan Tanjungpinang memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat stres yang

dialami. Pengalaman yang berbeda-beda menunjukkan bahwa dukungan sosial, keterampilan komunikasi, dan manajemen konflik adalah faktor penting dalam mengatasi stres yang diakibatkan oleh konflik interpersonal. Penelitian ini menyoroti perlunya program dukungan yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola konflik dan stres, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat.

KESIMPULAN

Konflik pribadi di antara mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang berdampak signifikan terhadap tingkat stres yang mereka alami. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan dukungan dan sumber daya yang memadai agar mahasiswa dapat mengelola konflik dan stres dengan baik, sehingga kesehatan mental dan kinerja akademik mereka dapat ditingkatkan. Berbagai pengalaman menunjukkan bahwa konflik di lingkungan akademik, organisasi kemahasiswaan, dan hubungan pertemanan dapat menimbulkan tekanan emosional yang mengarah pada kecemasan dan gangguan tidur. Dukungan sosial memiliki peran penting dalam mengurangi dampak negatif tersebut. Dengan demikian, STIE Pembangunan Tanjungpinang perlu mengembangkan program-program yang mendukung pengembangan keterampilan interpersonal dan menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman, demi terciptanya lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

Ayunda Pratiwi, M. (2021). PERKEMBANGAN TEORI KONFLIK ORGANISASI. *JURNAL MANAJERIAL DAN BISNIS TANJUNGPINANG*, *4*(1), 51–65.

Fattah Nasution, A. (2023). *METODE PENELITIAN KUALITATIF* (M. Albina, Ed.; 1st ed.). CV. Harfa Creative.

Ikhwaningrum, A. R. S., Yusuf, M., & Saniatuzzulfa, R. (2022). Hubungan Resiliensi dan Perceived Social Support dengan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, *11*(1), 50. https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p50-61

Indrayani, R., Hartanti, R. I., Dewi, A., Soejoso, P., Wahyuningtias, N. H., Hasna, A. J. L., Henary, P. R., Fakhruddin, I. K., Pratiwi, D. E., Ilmu, J., Masyarakat, K., Jember, U., Kalimantan, J., 37 68121 Jember, J., & Timur, I. (2020). HUBUNGAN PAPARAN KEBISINGAN DENGAN KELUHAN SUBYEKTIF NON-AUDITORY PADA PEKERJA KONSTRUKSI PT. X KABUPATEN GRESIK. *Jurnal Ikesma*, *16*(2), 67–76.

Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, *1*(2), 102–107.

P. Kalendesang, M., Bidjuni, H., & T. Malara, R. (2017). HUBUNGAN KONFLIK PERAN GANDA PERAWAT WANITA SEBAGAI CARE GIVER DENGAN STRES KERJA DI RUANGAN RAWAT INAP RUMAH SAKIT JIWA PROF. DR.V. L. RATUMBUYSANG PROVINSI SULAWESI UTARA. *E-Journal Keperawatan*, *5*(1).

Sugiyono. (2022). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF* (Setiyawami, Ed.). ALFABETA.