

ANALISIS PERBEDAAN TINGKAT STRES MAHASISWA DI BANDUNG SEBELUM DAN SESUDAH MELAKUKAN KEGIATAN NONGKRONG

Abdullah Mumtaz Assadad¹, Camelia Khilda², Muhammad Arif Desfian³, Nadia Putri Ananda⁴, Mia Lasmi Wardiyah⁵

^{1,2,3,4,5}UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

abdullahasadad@gmail.com¹, cameliakhilda08@gmail.com², rizkyakkbaar@gmail.com³,
nadiaanandp@gmail.com⁴, mialasmiwardiyah@gmail.com⁵

Alamat: Jalan Cimencrang Panyileukan, Kec. Gedebage, Kota Bandung, Jawa Barat 40292
Korespondensi penulis cameliakhilda08@gmail.com

Abstract. This research seeks to examine the variations in stress levels among students in Bandung prior to and following participation in social activities. The study involved 47 students, and their stress levels were assessed through a standardized questionnaire consisting of 15 items. Data was gathered via an online survey and examined with appropriate statistical methods to assess stress levels prior to and following social activities. The results of the analysis show that there is no notable difference in stress levels in university students before and after participating in socializing activities, as demonstrated by the acceptance of the null hypothesis (H₀). These results suggest that socializing does not significantly impact student stress levels in Bandung. This research aims to act as a guide for creating stress management initiatives for students and offer perspectives on how informal social interactions can alleviate stress. More extensive research involving a bigger sample size and extra variables is necessary to obtain a more thorough understanding of the elements affecting student stress.

Keywords: *hanging out, stress, college students, Bandung*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat stres mahasiswa di Bandung sebelum dan sesudah melakukan kegiatan nongkrong. Sebanyak 47 mahasiswa menjadi responden dalam penelitian ini, dengan pengukuran tingkat stres menggunakan 15 item pertanyaan terstandar. Data dikumpulkan melalui survei daring dan dianalisis menggunakan uji statistik yang relevan untuk membandingkan tingkat stres sebelum dan sesudah aktivitas nongkrong. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan nongkrong, yang ditunjukkan dengan diterimanya hipotesis nol (H₀). Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas nongkrong tidak memberikan pengaruh yang bermakna terhadap tingkat stres mahasiswa di Bandung. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan program manajemen stres di kalangan mahasiswa serta memberikan gambaran mengenai efektivitas kegiatan sosial informal dalam menurunkan stres. Diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah responden yang lebih besar dan variabel tambahan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres pada mahasiswa.

Kata kunci: *nongkrong, stress, mahasiswa, Bandung*

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 130

DOI : Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. LATAR BELAKANG

Stress merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa tertekan sebagai akibat dari suatu kejadian atau keadaan. Ketika seseorang mengalami stress, kondisi kesehatan fisik dan mental orang tersebut akan terganggu. Mulai dari kesulitan tidur, gangguan pencernaan, kesulitan berpikir jernih, hingga menciptakan kebiasaan yang tidak sehat, seperti merokok minum alkohol.

Di kalangan mahasiswa sendiri, stress merupakan tantangan yang umum dihadapi. Tuntutan akademik seperti tugas, ujian, dan penelitian memberikan tekanan bagi mahasiswa untuk meraih nilai yang tinggi di setiap mata kuliahnya. Bagi mahasiswa golongan tertentu, masalah keuangan juga merupakan sumber utama tekanan stress. Selain itu, pemikiran-pemikiran yang muncul dalam benak mahasiswa seperti ketidakpastian masa depan juga turut andil dalam menekan keadaan mental mahasiswa.

Penelitian Annisa Gatari (2020), menunjukkan bahwa stres akademik dapat memengaruhi flow akademik mahasiswa, yang memiliki dampak pada kinerja dan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu juga, Jihan Nusaliha (2020) mengungkapkan bahwa nongkrong menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa modern, menawarkan suasana nyaman serta menjadi simbol status sosial tertentu. Menurut Ganinstria dan Grendi (2020), Dengan berkumpul, seseorang dapat bertemu dengan teman, bercanda, menyegarkan pikiran, dan sejenak menjauh dari kebosanan aktivitas harian. Maka dari itu, kegiatan nongkrong dapat menjadi salah satu pilihan alternatif bagi mahasiswa untuk mengurangi tingkat stress yang sedang dialami.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat stres mahasiswa Bandung sebelum dan sesudah melakukan kegiatan nongkrong. Dengan membandingkan kondisi psikologis mahasiswa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas ini, diharapkan dapat ditemukan bukti empiris mengenai efektivitas kegiatan nongkrong sebagai salah satu strategi koping terhadap stres. Pengukuran tingkat stres dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan instrumen psikologis yang telah tervalidasi, sehingga hasilnya dapat dijadikan dasar untuk rekomendasi manajemen stres bagi kalangan mahasiswa.

2. KAJIAN TEORITIS

1. Stres

Stres adalah reaksi dari tubuh pada segala tuntutan, baik respon negatif atau respon positif. Pengertian lain, stres merupakan respon individu terhadap adanya stressor. (Musabiq, S., & Karimah, I. 2018) Dalam ilmu psikologi, stres merupakan keadaan di mana seseorang merasa tertekan dan mengalami ketegangan mental (stress). Sehingga dapat diartikan juga stres adalah tanggapan tubuh pada individu terhadap perubahan pada beberapa situasi. Sebagai contoh seperti kondisi pikiran saat mengkhawatirkan ujian. Fakta lain adalah stres akan meningkat dengan saat kondisi tubuh tidak mampu mengatasi situasi yang tidak sesuai pada seseorang. (Hidayati, L. N., & Harsono, M. 2021)

2. Nongkrong

Dalam KBBI nongkrong berasal dari kata tong-krong/ me-nong-krong artinya duduk-duduk saja, berjongkok, atau berada di satu tempat. Nongkrong dapat juga diartikan sebagai aktifitas untuk mengisi waktu luang. (Ramli, M. F. 2022) Dapat disimpulkan nongkrong diartikan berkumpul bersama teman pada waktu luang untuk membahas permasalahan serius dan santai di suatu tempat.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini berupaya untuk menelaah adanya variasi pada data mahasiswa yang didapatkan dari Penelitian Tingkat Stress Mahasiswa (PTSM), yang dijalankan dalam dua siklus. Data PTSM dikumpulkan mulai dari tanggal 17 Mei 2025 sampai 22 Mei 2025 di kalangan mahasiswa Bandung. Data yang tersedia diperoleh melalui teknik pengambilan sampel dalam

populasi mahasiswa di wilayah bandung. Pendekatan analisis informasi yang digunakan dalam penelitian ini mencakup penggunaan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Statistik deskriptif meliputi representasi data dalam bentuk tabel.

Menurut Wardiyah (2024), statistika inferensial adalah metode analisis yang digunakan untuk menarik kesimpulan tentang populasi berdasarkan hasil sampel. Statistika inferensial yang digunakan pada penelitian ini meliputi uji Validitas, Reliabilitas, dan uji Wilcoxon. Uji Validitas digunakan untuk menguji kevalidan data yang ada di kedua siklus. Uji Wilcoxon dimanfaatkan untuk menguji variasi rerata nilai antara dua data siklus yang saling berdekatan. Uji Reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah informasi data yang digunakan dari dua putaran yang saling berdekatan memenuhi unsur reliabel.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

TABLE 1. KARAKTERISTIK RESPONDEN

Karakteristik Responden	Jumlah Responden
Pria	25
Wanita	22
Semester 2	4
Semester 4	36
Semester 6	2
Semester 8	5

Berdasarkan hasil pengumpulan data, jumlah responden dalam penelitian ini tercatat sebanyak 47 orang. Adapun pengklasifikasian responden menurut jenis kelamin dan tingkat semester. Dari aspek jenis kelamin, terdapat 25 responden laki-laki dan 22 responden perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa komposisi responden cukup seimbang, dengan proporsi laki-laki sebesar 53,19% dan perempuan sebesar 46,81%. Perbedaan jumlah antara laki-laki dan perempuan ini tidak terlalu mencolok atau berat sebelah, sehingga dapat dikatakan bahwa representasi gender dalam penelitian ini telah terpenuhi secara proporsional.

Adapun distribusi responden berdasarkan semester menunjukkan adanya ketidakseimbangan. Sebagian besar responden berasal dari semester 4, yaitu sebanyak 36 orang atau sekitar 76,60% dari total responden. Sementara itu, semester 2 hanya diwakili oleh 4 orang (8,51%), semester 6 oleh 2 orang (4,26%), dan semester 8 oleh 5 orang (10,64%). Keberadaan jumlah responden yang sangat dominan di semester 4 mengindikasikan bahwa data penelitian ini lebih merepresentasikan pandangan mahasiswa tingkat menengah dibandingkan dengan mahasiswa dari semester lainnya.

Hasil Uji Validitas

TABEL 2. UJI VALIDITAS

NO. ITEM	r hitung	r tabel 5%	Kesimpulan
1	0.784	0.288	valid
2	0.829		valid
3	0.845		valid
4	0.603		valid
5	0.622		valid
6	0.554		valid
7	0.442		valid
8	0.536		valid
9	0.63		valid
10	0.35		valid
11	0.355		valid
12	0.529		valid
13	0.527		valid
14	0.363		valid
15	0.653		valid

Berdasarkan tabel diatas, terbukti bahwa semua pernyataan dinyatakan valid, dikarenakan r hitung dari setiap instrumen atau pernyataan lebih dari r tabel yang memiliki nilai sebesar 0,288. Maka dari itu, semua pernyataan diatas telah memenuhi syarat uji validitas dan dapat dikatakan layak untuk digunakan dalam proses penelitian, sehingga dapat menghasilkan data yang konkrit dan dapat dipercaya serta relevan.

Hasil Uji Reliabilitas

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.842	.848	15

Hasil pengujian menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,842. Dalam interpretasi reliabilitas, Nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,7 menunjukkan bahwa alat ukur atau pernyataan penelitian memiliki konsistensi internal yang baik. Bahkan, berdasarkan nilai Cronbach's Alpha based on Standardized Items, hasilnya sedikit lebih tinggi yaitu 0,848, yang semakin menguatkan bahwa instrumen atau pernyataan memiliki reliabilitas yang memadai untuk digunakan dalam penelitian ini.

Hasil Uji Wilcoxon

Menurut Sugiyono. (2017). Uji Wilcoxon *Signed-Rank* digunakan untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan antara dua data berpasangan. Uji ini dipilih karena tidak mengharuskan data berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji dilakukan untuk membandingkan tingkat stress mahasiswa sebelum dan sesudah kegiatan nongkrong.

Analisis diawali dengan menghitung selisih tiap pasangan data, memberi peringkat pada selisih tersebut, lalu menghitung nilai statistik berdasarkan tanda positif dan negatifnya. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan nilai signifikansi (p-value) untuk menguji hipotesis nol (H0) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan.

Nilai Pretest:

56	42	52	51	49	47	55	45	48	46	50	49	49	53	47
59	43	47	50	44	47	64	52	69	38	57	51	49	53	48
47	54	51	47	23	48	48	48	55	52	35	38	26	30	33
28	24													

Nilai Posttest:

55	54	46	57	50	49	56	49	43	47	41	50	44	49	44
56	44	45	51	55	48	49	54	33	37	58	57	39	49	45
52	47	58	47	65	50	38	46	53	55	60	63	65	64	60
67	65													

1. Menentukan Hipotesis
 H0: Tidak terdapat perbedaan tingkat stress mahasiswa sebelum dan sesudah kegiatan nongkrong.
 H1: Terdapat perbedaan tingkat stress mahasiswa sebelum dan sesudah nongkrong.
2. Menentukan Taraf Signifikansi
 Nilai $\alpha = 0,05$
3. Menghitung T Hitung

TABLE 4. STATISTIK TEST T HITUNG

Test Statistics^a

	POSTTEST - PRETEST
Z	-1.127 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.260

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak responden yang mengalami penurunan tingkat stres setelah kegiatan dibandingkan peningkatan. Namun, karena **Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.260**, hasil ini tidak signifikan secara statistik ($p > 0.05$), sehingga tidak ada bukti kuat bahwa kegiatan tersebut mempengaruhi tingkat stres secara signifikan.

4. Uji Signifikansi

$$z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n + 1)}{\sqrt{\frac{1}{4}n(n + 1)(2n + 1)}}$$

$$z = \frac{233 - \frac{1}{4}47(47 + 1)}{\sqrt{\frac{1}{4}47(47 + 1)(2 \cdot 47 + 1)}} = -18.32733548$$

Z hitung = -18.32733548

Z tabel = 1,96

Karena Z hitung < Z tabel, maka perbedaan antara *pretest* dan *posttest* adalah tidak signifikan.

5. Kesimpulan

Dikarenakan terdapat jumlah responden yang memiliki perbedaan adalah 46, dan untuk $n > 25$ biasanya digunakan distribusi normal (z), Nilai z yang didapatkan adalah -18,32733548 dan jika dibandingkan dengan z tabel untuk $\alpha = 5\%$ atau 0,05 yaitu $\pm 1,96$, maka $z = -18,32733548 < 1,96$. Karena nilai z hitung lebih kecil dari z tabel, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang artinya tidak terdapat perbedaan tingkat stress mahasiswa sebelum dan sesudah kegiatan nongkrong. Menurut Ghazali, Imam. (2018). Penerimaan H_0 itu mengindikasikan bahwa perlakuan atau perubahan yang diberikan tidak memberikan dampak yang signifikan secara statistik.

Motif Nongkrong Mahasiswa

Sebagai mahasiswa kegiatan nongkrong bisa dikatakan sebagai kegiatan baru dan tidak asing lagi. Motif tersebut bisa dikatakan untuk bersosialisasi. Namun hal tersebut dilatarbelakangi dengan beberapa alasan, yaitu :

1. Mengikuti teman atau lainnya dalam nongkrong

Pengaruh nongkrong bisa juga berasal dari teman. Bermula dengan ajakan teman yang hanya ingin sekedar berkumpul hingga bisa jadi menjadi kebiasaan. Sehingga tanpa disadari menongkrong bisa menjadikan lebih konsumtif. (Andina & Zulaikha , 2024).

2. Mencoba kafe baru

Dengan pertumbuhan kafe yang banyak menawarkan berbagai fasilitas, view yang indah dan harga yang terjangkau sehingga penyebaran informasi melalui media sosial begitu cepat, banyak dari kita ingin mengunjungi tempat tersebut untuk tempat nongkrong. Hal ini juga menjadi faktor yang mempengaruhi keinginan untuk menongkrong. (Andina & Zulaikha , 2024).

3. Mengerjakan tugas dan sebagai tempat diskusi

Dengan tujuan tertentu, kita akan nongkrong dan mengunjungi kafe bukan hanya sebagai tempat hiburan. Fasilitas yang mendukung membuat kafe menjadi tempat yang nyaman untuk mengerjakan tugas. Kafe mempertemukan dengan berbagai aktivitas seperti mengerjakan tugas, melaksanakan freelance, dan sebagainya. (Andina & Zulaikha , 2024).

4. Bentuk *self healing*

Nongkrong di kafe menjadi salah satu cara yang populer dalam mencari hiburan dan *self healing*. Selain suasana yang nyaman, kafe cocok untuk menjadi tempat melepaskan rasa lelah. (Andina & Zulaikha, 2024).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang melibatkan 47 mahasiswa di Bandung menunjukkan bahwa aktivitas nongkrong tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mereka. Bukti ini terlihat pada hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,260 ($p > 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) diterima. Dengan kata lain, tidak ada perbedaan signifikan antara tingkat stres sebelum dan setelah melakukan aktivitas berkumpul. Meskipun kegiatan ini sering diasosiasikan dengan relaksasi dan interaksi sosial, efektivitasnya dalam mereduksi stres tidak terbukti secara statistik dalam konteks penelitian ini (Ghozali, 2018; Sugiyono, 2017). Namun, studi lain menekankan bahwa stres mahasiswa lebih efektif ditangani melalui pendekatan profesional seperti terapi relaksasi, program konseling, atau teknik mindfulness, dibandingkan aktivitas informal seperti nongkrong (Hafidz & Sari, 2023). Oleh karena itu, hasil ini

menunjukkan pentingnya mengombinasikan strategi informal dengan pendekatan psikologis yang lebih terarah untuk mengatasi stres secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian literatur, disarankan agar institusi pendidikan tinggi tidak hanya mengandalkan aktivitas sosial informal seperti nongkrong sebagai solusi tunggal dalam menangani stres mahasiswa. Meskipun kegiatan nongkrong tetap memiliki nilai dalam mempererat relasi sosial dan memperbaiki suasana hati (Andina & Zulaikha, 2024), hasil empiris menunjukkan bahwa pengaruhnya terhadap penurunan stres belum signifikan secara statistik (Putri & Suryani, 2021). Oleh karena itu, penting bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan program manajemen stres yang lebih terstruktur dan berbasis bukti, seperti penyediaan layanan konseling psikologis, pelatihan self-care, dan pendekatan berbasis dukungan sosial yang sistematis (Yunita & Ramadhani, 2022). Penelitian lanjutan juga perlu dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar, memasukkan variabel baru seperti jenis kegiatan nongkrong atau durasinya, serta memperhatikan kondisi psikologis awal mahasiswa guna mendapatkan hasil yang lebih komprehensif dan akurat (Hafidz & Sari, 2023).

DAFTAR REFERENSI

- Hafidz, A., & Sari, D. P. (2023). *Efektivitas terapi relaksasi dalam menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir*. Jurnal Psikologi Terapan, 5(3), 211-220. <https://doi.org/10.31289/jpt.v5i3.1765>
- Putri, A. R., & Suryani, S. (2021). *Strategi koping stres mahasiswa selama perkuliahan daring di masa pandemi*. Jurnal Psikologi Udayana, 8(2), 150-159. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i02.p03>
- Yunita, D., & Ramadhani, M. A. (2022). *Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa*. Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan, 6(1), 45-52. <https://doi.org/10.36312/jisp.v6i1.2309>
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa.
- Nusaliha, J. (2020). Dampak nongkrong di *coffe shop* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.
- Andina, F., & Zulaikha, S. (2024). Nongkrong di Kafe Sebagai Perilaku Konsumtif Mahasiswa. Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni (JISHS), 831-838.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). *Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi*. Jurnal Ilmu Manajemen, 18(1), 20-30.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). *Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa*. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, 20 (2), 74.
- Ramli, M. F. (2022). Pengaruh Budaya Nongkrong Pada Masyarakat Urban di Kota Sinjai.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Marbawani, G., & Hendrastomo, G. (2020). Pemaknaan nongkrong bagi mahasiswa Yogyakarta. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 9(1). <https://doi.org/10.21831/DIMENSIA.V9I1.38866>
- Neni, N., Mia, L.W. (2022). Potensi dan Pengelolaan Wakaf Uang Untuk Pengentasan Kemiskinan di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi Bisnis, Kewirausahaan Ekonomika45 Vol 10 No. 1*. <https://doi.org/10.30640/ekonomika45.v10i1.2033>
- Melinia, P., Iwan, S., Mia, L.W. (2023). Pengaruh Pembiayaan Mudharabah Berdasarkan PSAK Nomor 105 Terhadap Laba Bersih di Bank Muamalat Indonesia Periode 2016-2020. *I-ECONOMICS: A Research Journal on Islamic Economics*, 8(2), 135-151. <https://doi.org/10.19109/ieconomics.v8i2.12868>

Margana, M. S., Ramdhani, M. A. A., Gitsni, M. F., Kamil, M. R. H., Sandrina, N. G., & Wardiyah, M. L. (2024). Pengaruh statistik inferensial dalam pengambilan keputusan investasi. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, dan Akuntansi (JISMA)*, 3(1), 1307-1314.

Putri, A., Regina, L.Z., Satrio, B.A., Shafira, A.A., Talitha, N., Yasmin, S. A., Mia, L. W. (2024). Perkembangan Transportasi Nasional Tahun 2024 (Januari-Maret). *Jurnal Sistem Informasi (TEKNOFILE)* Vol. 2, No. 6 Juni 2024, Hal. 368-384.

Nurhayati, S., Mia, L.W., Erwin, M. (2022). Pengaruh Pembiayaan Mudharabah dan Murabahah Terhadap Pendapatan Operasional Bank Pembiayaan Rakyat Syariah Mitra Harmoni Yogyakarta Periode 2014-2018. *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Bisnis Syariah (AKSY)*, Vol 4 No.1, 97-116.

<https://doi.org/10.15575/aksy.v4i1.17103>