

Dukungan sosial teman sebaya sebagai korelat negatif stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir: studi *cross-sectional*

Triani Hevianita^{*)}, Heri Saptadi Ismanto, Agus Setiawan

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia.

^{*)} Correspondence author e-mail: hervianita03@gmail.com

Abstract: Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami tekanan psikologis akibat stres akademik, sebuah persoalan dengan prevalensi tinggi secara nasional maupun global. Dukungan dari teman sebaya dipandang berperan sebagai pelindung psikologis, sebagaimana ditegaskan berbagai kajian konseptual maupun temuan empiris terdahulu. Penelitian ini menguji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, menggunakan pendekatan kuantitatif berdesain korelasional dengan rancangan cross-sectional. Subjek penelitian mencakup 130 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang, dengan 98 orang terpilih sebagai sampel melalui teknik acak sederhana. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologis yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, yakni skala dukungan sosial teman sebaya dan skala stres akademik. Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan signifikansi 0,000 dengan koefisien korelasi negatif sebesar 0,375, mengindikasikan hubungan bermakna berlawanan arah antara kedua variabel. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya berfungsi sebagai salah satu faktor pelindung terhadap stres akademik, meski bukan penentu tunggal.

Keywords: Dukungan sosial teman sebaya, Stres akademik, Mahasiswa tingkat akhir

Article History: Received on 04/08/2026; Revised on 10/08/2026; Accepted on 14/08/2026; Published Online: 14/08/2026.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2026 by author.

PENDAHULUAN

Tekanan yang dihadapi mahasiswa di bangku kuliah kini tidak lagi sebatas kemampuan berpikir yang diuji, melainkan turut menguji kekuatan mental mereka, dan intensitasnya terus meningkat seiring bertambahnya beban studi. *American College Health Association* mencatat 76% mahasiswa mengalami stres sedang hingga tinggi (Roy et al., 2025), kajian epidemiologis lain memperkirakan 47–55% mahasiswa dunia mengalami stres akademik intensitas sedang (Zamroni et al., 2018), dan riset lintas 21 negara mendapati satu dari tiga mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental serius (Suyuhan et al., 2026). Di Indonesia, prevalensinya berkisar 36,7–71,6% tergantung konteks institusi (Yuda et al., 2023), serta sebuah survei di sebuah kota besar bahkan mencatat 58,9% mahasiswa mengalami stres, 16,7% di antaranya kategori berat (Arfandi et al., 2025), sejalan dengan

data rekam medis yang menunjukkan mahasiswa usia 21–23 tahun identik dengan fase akhir studi mendominasi kunjungan akibat gangguan kesehatan mental (Setyanto et al., 2023).

Besaran angka tersebut menegaskan skala persoalan, namun celah keilmuan yang sesungguhnya bukan terletak di sana, melainkan pada belum terpetakannya secara spesifik bagaimana dukungan teman sebaya berfungsi sebagai penyangga stres akademik pada mahasiswa dengan tuntutan ganda seperti mahasiswa Bimbingan dan Konseling, yang menanggung tekanan akademik sekaligus tuntutan pengembangan kompetensi sebagai calon konselor. Dinamika hubungan dukungan sosial dan stres dapat dijelaskan melalui dua jalur utama dari Cohen & Wills (1985) yaitu main effect model dan stress-buffering model yang hingga kini masih relevan digunakan dalam kajian dukungan sosial dan stres pada mahasiswa (dalam Eisenbarth & Kirkhart, 2025; Hartley & Coffee, 2019). Dinamika ini diasumsikan termanifestasi secara unik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK). Jalur pertama dipengaruhi oleh kapasitas internal mahasiswa, Preece et al. (2025) menemukan bahwa kurikulum pelatihan konselor secara signifikan meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan resiliensi internal mahasiswa. Peningkatan sumber daya internal ini berpotensi membuat mahasiswa BK lebih mandiri secara psikologis. Namun, di sisi lain, sifat dasar kurikulum BK yang menekankan empati juga terbukti membangun *peer support* yang kuat di antara sesama mahasiswa, sebagaimana dijelaskan oleh Neumann et al. (2011) bahwa individu dalam *helping profession* cenderung membentuk ekosistem sosial yang lebih peka dan suportif. Literatur yang ada belum menjawab ketegangan ini, sebab seluruh penelitian terdahulu dilakukan pada program studi rumpun kesehatan yang tidak memiliki karakteristik kurikulum serupa ketegangan teoretis inilah yang mendasari penelitian ini, bukan sekadar replikasi studi prevalensi.

Stres akademik terjadi ketika tuntutan lingkungan pendidikan dinilai melampaui kapasitas koping individu, sehingga memunculkan reaksi negatif secara kognitif, afektif, dan perilaku. Menurut Barseli et al. (2020), bersumber dari akumulasi beban tugas, tekanan evaluasi, kesulitan manajemen waktu, hingga ekspektasi keluarga yang tidak proporsional. Bila dibiarkan, menurut Pérez-Jorge et al. (2025) dampaknya nyata dapat mengganggu fungsi keseharian mahasiswa. Sedangkan, menurut Bohman et al. (2024) hingga memicu kecemasan, depresi, penurunan prestasi, bahkan keputusan berhenti kuliah.

Periode penyusunan skripsi menjadi titik paling rentan terhadap akumulasi tekanan ini, sebab menuntut kemandirian tinggi sebagai representasi puncak kompetensi akademik. Tenggat kelulusan, target IPK, kekhawatiran karier, serta hambatan teknis seperti kesulitan metodologi dan komunikasi dengan pembimbing saling bertumpuk memperberat beban mental mahasiswa tingkat akhir (Fuadi et al., 2023; Yuda et al., 2023), sejalan dengan temuan Danu et al. (2024) bahwa mayoritas mahasiswa di tahap akhir mengalami stres sedang hingga berat akibat kendala serupa. Pola ini terkonfirmasi pada studi pendahuluan peneliti terhadap 25 mahasiswa semester akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang (9 Februari 2026): lebih dari separuh (52%) mengaku tertekan menghadapi revisi pembimbing, hampir setengah (48%) melaporkan pikiran teralihkan oleh persoalan pascakelulusan, dan 60% kesulitan membagi waktu antara skripsi dan aktivitas lain diperkuat wawancara yang mengungkap manifestasi berupa kecemasan, kejenuhan, sulit fokus, hingga kelelahan fisik seperti begadang dan sulit tidur.

Di antara sumber daya yang tersedia, dukungan teman sebaya paling strategis karena hadir dalam keseharian mahasiswa secara organik, berbeda dengan konselor profesional yang jam layanannya terbatas atau keluarga yang mungkin jauh secara fisik. Tinjauan sistematis Ruihua et al. (2025) terhadap 51 studi internasional merangkum dukungan sosial sebagai ketersediaan kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan pertolongan yang dipersepsikan individu, terwujud dalam empat dimensi mosional, instrumental, informasional, dan penilaian yang bersama-sama menjadi modal psikologis menghadapi tekanan; secara teoretis, *stress-buffering model* menegaskan fungsinya sebagai pelindung yang meredam dampak negatif stresor. Mekanisme ini terus mendapat

dukungan empiris pada studi-studi terkini di berbagai konteks, mulai dari mahasiswa di Asia Selatan, Asia Timur, hingga Amerika Latin (Apaza-Calla et al., 2026; Ullah et al., 2023; Zhang et al., 2025), menegaskan relevansinya lintas budaya sebagai kerangka penjas hubungan dukungan sosial dan stres akademik. Namun akses terhadap dukungan ini tidak merata: sebagian mahasiswa relatif terisolasi akibat faktor geografis, keterbatasan jejaring pertemanan, atau iklim akademik yang lebih kompetitif daripada kolaboratif kesenjangan inilah yang menjadikan topik ini krusial untuk diteliti.

Riset terdahulu tentang hubungan dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik menunjukkan pola serupa meski bervariasi pada detailnya. Pada mahasiswa Program Studi BK di institusi lain, Alya & Muslima (2025) melaporkan korelasi negatif sangat kuat ($r = -0,988$; $p < 0,001$), sementara pada mahasiswa di Kota Semarang, Hidayah et al. (2026) mencatat koefisien $-0,338$ ($p = 0,000$). Rahakratat et al. (2021) mendapati pola lebih kompleks: meski seluruh partisipan melaporkan dukungan tinggi, separuhnya tetap berada pada kategori stres sedang. Riset pada 258 mahasiswa Universitas Islam Riau mencatat korelasi negatif signifikan ($r = -0,514$; $p = 0,000$) (Lestari et al., 2023), dan Basar et al. (2021) menemukan kaitan serupa dalam konteks pembelajaran daring masa pandemi. (Rahmah et al., 2024) menggarisbawahi bahwa kualitas dukungan yang dipersepsikan lebih menentukan daripada kuantitasnya, sementara pada skala internasional, penelitian terhadap 1.519 mahasiswa di Polandia menunjukkan pola konsisten antara rendahnya dukungan sosial dan tingginya skor stres akademik (Kotyśko & Frankowiak, 2025), dan studi skala besar terhadap 9.075 mahasiswa vokasi di Tiongkok menemukan dukungan teman sebaya memengaruhi penyesuaian akademik baik secara langsung maupun tidak langsung (Zhu et al., 2025)

Terlepas dari fondasi empiris tersebut, empat celah keilmuan belum terjawab. Pertama, mayoritas studi terdahulu dilakukan pada program studi rumpun kesehatan atau pada institusi di luar konteks penelitian ini, sehingga belum tentu berlaku pada ekosistem akademik BK di Universitas PGRI Semarang secara spesifik. Kedua, dukungan sosial umumnya dioperasionalkan secara general tanpa memisahkan peran spesifik teman sebaya, sehingga kontribusi distingtifnya belum terpetakan tajam. Ketiga, belum ada penelitian yang memotret hubungan ini pada konteks pascapandemi, padahal pergeseran pola interaksi sosial berpotensi mengubah cara dukungan diberikan dan dirasakan. Keempat, pengujian hubungan ini secara khusus pada mahasiswa BK Universitas PGRI Semarang belum pernah dilakukan. Kesenjangan ini bersifat empirik, bukan metodologis semata, sebab instrumen pengukuran untuk kedua variabel telah tersedia dan teruji secara psikometrik sebagaimana diuraikan berikut.

Dukungan sosial teman sebaya, sebagai variabel pokok penelitian ini, diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan empat dimensi Sarafino dan Smith (dalam Melani & Solihin, 2025) emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional. House dan Kahn (dalam Rahmah et al., 2024) membagi dukungan sosial ke dalam bentuk emosional, informasi, instrumental, dan penghargaan. Lestari et al. (2023) menuturkan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir cenderung sulit berpikiran positif, sementara minimnya dukungan berpengaruh dengan naiknya stres. Data awal peneliti melalui angket dan wawancara memperlihatkan mayoritas mahasiswa semester akhir merasakan kurangnya dukungan teman sebaya, baik mulai dari perhatian, motivasi, bantuan mencari referensi, hingga kesediaan mendengarkan keluh kesah yang membuat mereka merasa kurang lebih tenang dan merasa berjuang sendirian.

Variabel kedua, stres akademik, diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan empat aspek Rustam & Tentama (2020) fisik, kognitif, perilaku, dan emosi. Barseli dkk. (2020) memaknai stres akademik sebagai kondisi saat tuntutan lingkungan pendidikan melampaui kapasitas coping individu. Dalam konteks skripsi, stres ini dapat dipicu kesulitan metodologi, keterbatasan referensi, kendala komunikasi dengan pembimbing, tekanan keluarga soal kelulusan, hingga kecenderungan membandingkan diri dengan teman yang progresnya dianggap lebih maju.

Isu ini memiliki relevansi langsung dengan misi Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi, yang mencakup dimensi pribadi-sosial untuk membantu mahasiswa mengelola emosi dan mengembangkan kapasitas penyesuaian diri, sekaligus menjadi fondasi bagi konselor kampus dalam merancang intervensi preventif seperti bimbingan kelompok berbasis *peer support* yang terstruktur. Karena belum tersedia instrumen stres akademik yang baku secara internasional untuk konteks ini, penelitian ini menyusun kedua skala secara mandiri agar item pengukuran lebih kontekstual dengan pengalaman spesifik mahasiswa BK, dengan konsekuensi keduanya perlu diuji validitas dan reliabilitasnya secara independen sebelum digunakan sebagaimana telah dilaporkan di atas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini disusun untuk mengisi celah keilmuan di atas melalui pendekatan kuantitatif korelasional berancangan *cross-sectional*, menguji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi BK Universitas PGRI Semarang yang tengah menyelesaikan studi. Desain korelasional dipilih secara sadar sebagai langkah awal: sebelum mekanisme yang mendasarinya dapat diuji lebih jauh melalui desain moderasi atau eksperimental, perlu dipastikan lebih dulu apakah arah dan kekuatan hubungan pada mahasiswa BK sejalan dengan pola pada populasi rumpun kesehatan, atau justru menunjukkan pola berbeda yang mengindikasikan peran kurikulum profesional sebagai sumber daya coping tersendiri. Nilai kebaruannya terletak pada konteks yang belum pernah disentuh mahasiswa BK yang menghadapi tuntutan ganda sebagai pembelajar sekaligus calon konselor sehingga diharapkan memperluas wawasan teoretis mengenai peran jaringan sosial informal sebagai faktor pelindung akademik, sekaligus menjadi rujukan praktis bagi konselor kampus dalam merancang program dukungan yang tepat sasaran. Penelitian ini disusun dengan judul "Dukungan Sosial Teman Sebaya sebagai Korelat Negatif Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Studi Cross-Sectional", dengan hipotesis: H_a ada hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas PGRI Semarang; H_0 tidak ada hubungan antara keduanya.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional berancangan *cross-sectional*. Subjek penelitian mencakup 130 mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang yang berada di tahap akhir studi dan tengah menggarap skripsi. Kerangka hubungan antar-variabel yang diuji ditampilkan pada Gambar 1, sedangkan tahapan pelaksanaan penelitian secara menyeluruh disajikan pada Gambar 2, Sebagai Berikut.



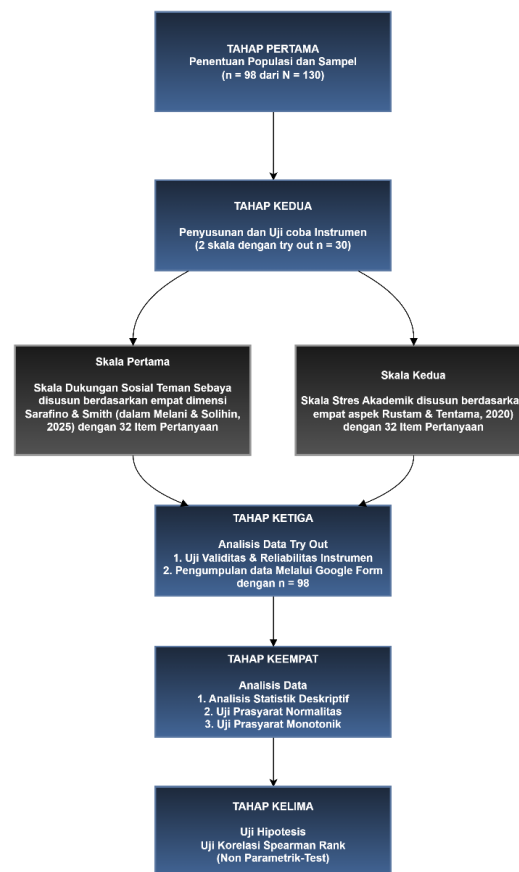
Keterangan:

X = Dukungan Sosial Teman Sebaya

Y = Stres Akademik

ρ = Koefisien korelasi Rank Spearman (Spearman's rho)

Gambar 1. Kerangka Hubungan Antar-Variabel



Gambar 2. Desain Penelitian

Tahap pertama adalah penentuan populasi dan penarikan sampel. Penentuan jumlah sampel merujuk pada rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, dari populasi sebanyak 130 mahasiswa, perhitungan menghasilkan angka 98,11 yang dibulatkan menjadi 98 responden, ditetapkan melalui teknik *simple random sampling* yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Tahap kedua adalah penyusunan dan uji coba instrumen, yang dilakukan secara paralel terhadap dua skala. Skala pertama, yaitu Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya, disusun berdasarkan empat dimensi yang dirumuskan Sarafino dan Smith (dalam Melani & Solihin, 2025) dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif dengan 32 item pertanyaan. Skala kedua, yaitu Skala Stres Akademik, disusun berdasarkan empat aspek menurut Rustam & Tentama, (2020) yaitu fisik, kognitif, perilaku, dan emosi juga dengan 32 item pertanyaan. Kedua skala diujicobakan kepada 30 responden sebelum digunakan pada pengambilan data sesungguhnya.

Tahap ketiga mencakup analisis data hasil uji coba, yang terdiri atas dua langkah. Pertama, pengujian validitas dan reliabilitas instrumen: validitas butir diuji menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* berbantuan IBM SPSS Statistics, dengan item dinyatakan valid apabila nilai *corrected item-total correlation* melampaui r tabel sebesar 0,361 ($n = 30$, taraf signifikansi 5%). Hasilnya, Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya memiliki 27 dari 32 item valid (r hitung 0,534–0,863), sedangkan Skala Stres Akademik memiliki 26 dari 32 item valid (r hitung 0,492–0,727). Reliabilitas diuji dengan teknik Alpha Cronbach terhadap item yang valid, menghasilkan koefisien 0,958 untuk Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya dan 0,925 untuk Skala Stres Akademik keduanya tergolong sangat tinggi berdasarkan interval kepercayaan 95% yang diestimasi melalui transformasi Fisher,

sehingga kedua instrumen layak digunakan. Kedua, pengumpulan data final dilakukan terhadap 98 responden terpilih melalui kuesioner daring berbentuk *Google Form*.

Tabel 1. Ringkasan Uji Validitas dan Reabilitas

Skala	Jumlah Item Awal	Item Valid	Item Gugur	R Hitung	R Tabel	Koefisien Alpha Cronbach	Kategori Reliabilitas
DSTS	32	27	5	0,534-0,863	0,361	0,958	Sangat Tinggi
SA	32	26	6	0,492-0,727	0,361	0,925	Sangat Tinggi

Sumber: Data penelitian yang diolah (2026)

Tahap keempat adalah analisis data, meliputi statistik deskriptif dan uji prasyarat normalitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, menghasilkan statistik 0,111 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,005 ($< 0,05$), yang menunjukkan sebaran data tidak mengikuti distribusi normal. Sebagai pelengkap, asumsi hubungan monotonik antara kedua variabel turut diperiksa melalui inspeksi visual diagram pencar (*scatterplot*), yang hasilnya mengonfirmasi pola hubungan yang konsisten searah.

Tahap kelima adalah pengujian hipotesis. Karena asumsi normalitas tidak terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi non-parametrik Rank Spearman (*Spearman's rho*), bukan Pearson, untuk menguji arah dan kekuatan hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan gambaran umum atas data yang berhasil dihimpun dari 98 responden melalui penyebaran kuesioner. Analisis deskriptif diterapkan pada dua variabel penelitian, yakni Dukungan Sosial Teman Sebaya (DSTS) dan Stres Akademik (SA), dengan meninjau nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), serta simpangan baku (standard deviation) dari masing-masing variabel.

Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Stad. Deviation
DSTS	98	80	106	94,77	4,888
SA	98	68	96	78,21	4,717
Valid N (listwise)	98				

Sumber: *Output SPSS*, data diolah (2026)

Data dari 98 responden dianalisis secara deskriptif untuk memetakan karakteristik dua variabel penelitian sebelum masuk ke pengujian hipotesis (Tabel 2). Skor Dukungan Sosial Teman Sebaya (DSTS) berkisar 80–106 dengan rata-rata 94,77 (SD = 4,888), sementara skor Stres Akademik (SA) berkisar 68–96 dengan rata-rata 78,21 (SD = 4,717). Simpangan baku yang relatif kecil pada kedua variabel dibanding rata-ratanya menunjukkan sebaran skor antarresponden yang cukup seragam. Keseragaman ini beralasan secara metodologis, bukan anomali. Seluruh responden berasal dari satu angkatan dan satu program studi yang sama, sehingga tekanan skripsi yang dihadapi dan pola relasi pertemanan yang tersedia relatif homogen di antara mereka sebuah konsekuensi langsung dari desain sampel yang terbatas pada satu konteks institusi, dan menjadi salah satu keterbatasan generalisasi yang dibahas di bagian akhir.

Secara umum, hasil statistik deskriptif ini memperlihatkan bahwa responden penelitian memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang cukup memadai, diiringi tingkat stres akademik yang relatif rendah. Temuan ini kemudian menjadi pijakan untuk menelusuri lebih jauh hubungan antara kedua variabel melalui uji Korelasi Spearman Rank, guna mengetahui apakah dukungan sosial

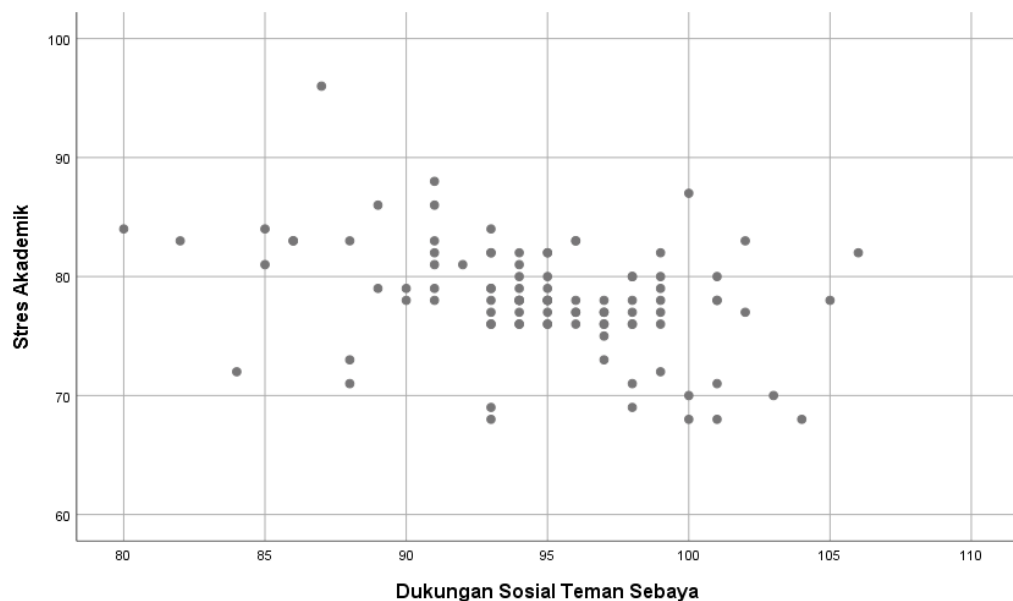
teman sebaya benar-benar berkaitan secara signifikan dengan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan studinya. Hasil uji normalitas menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* disajikan sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		98
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4,37358964
Most Extreme Differences	Absolute	,111
	Positive	,068
	Negative	-,111
Test Statistic		,111
Asymp. Sig. (2-tailed)		,005 ^c
a. test distribution is Normal		
b. Calculated from data.		
c. Liliefors Significance Correction .		

Sumber: *Output SPSS*, data diolah (2026)

Pengujian normalitas data melalui One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menghasilkan nilai statistik sebesar 0,111 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,005. Karena angka signifikansi ini berada di bawah 0,05 ($0,005 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian tidak terdistribusi normal.



Gambar 3. Visual diagram pencar (*scatterplot*)

Sumber: *Output SPSS*, data diolah (2026)

Sebagai prasyarat tambahan bagi penggunaan uji korelasi Rank Spearman, asumsi hubungan monotonik antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Stres Akademik turut diperiksa melalui inspeksi visual diagram pencar (*scatterplot*), sebagaimana disajikan pada Diagram 1. Sebaran titik pada diagram tersebut menunjukkan pola hubungan yang konsisten satu arah antara kedua variabel, tanpa indikasi hubungan non-monotonik (misalnya pola melengkung berbentuk U), sehingga penggunaan koefisien korelasi Rank Spearman dinyatakan tepat untuk data penelitian ini.

Mengingat kondisi tersebut, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi non-parametrik Rank Spearman (Spearman's rho), yang bertujuan mengungkap ada tidaknya hubungan bermakna antara variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Stres Akademik pada mahasiswa. Hasil pengujian Rank Spearman dapat disajikan sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman

		Dukungan Sosial Teman Sebaya	Stres Akademik
Spearman's rho Dukungan Sosial Teman Sebaya	Correlation	1,000	-.375**
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	,000
Stres Akademik	N	98	98
	Correlation	-.375**	1,000
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	,000	.
	N	98	98

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: *Output SPSS*, data diolah (2026)

Hasil pengujian menunjukkan angka signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 jauh di bawah ambang 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,375, dengan tanda negatif yang mengindikasikan bahwa hubungan antarkeduanya berlawanan arah. Semakin besar dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami, dan berlaku pula sebaliknya.

Arah hubungan negatif yang konsisten di sepanjang rentang skor lebih sejalan dengan main effect model Cohen & Wills, 1985 (dalam Hartley & Coffee, 2019), yang memandang dukungan sosial memberi kontribusi langsung terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa terlepas dari tinggi-rendahnya tekanan yang mereka hadapi pola inilah yang secara empiris tertangkap oleh desain korelasional penelitian ini. Sementara itu, mekanisme stress-buffering tetap masuk akal secara konseptual untuk menjelaskan bagaimana dukungan itu bekerja: mahasiswa dengan jaringan pertemanan yang suportif cenderung lebih mampu memaknai tekanan skripsi secara terkendali, membentuk strategi koping yang lebih adaptif, dan mempertahankan motivasi di tengah tuntutan yang tinggi. Dengan kata lain, pengujian hipotesis dalam penelitian ini membuktikan adanya hubungan negatif dan signifikan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang, dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$). Atas dasar itu, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel pada mahasiswa tingkat akhir dinyatakan diterima, sementara hipotesis nol (H_0) ditolak.

Dibandingkan penelitian sejenis, temuan ini konsisten arah namun bervariasi kekuatan. Pada konteks paling dekat mahasiswa BK tingkat akhir di institusi lain Alya & Muslima (2025) melaporkan korelasi sangat kuat ($r = -0,988$; $p < 0,001$), sementara di Kota Semarang, Hidayah et al. (2026) melalui Spearman melaporkan koefisien -0,338 ($p = 0,000$) mendekati temuan ini ($\rho = -0,375$). Rahmah dkk. (2024) melaporkan korelasi Pearson -0,463 ($p = 0,000$), Lestari et al. (2023) melalui Spearman melaporkan -0,514 ($p = 0,000$), dan Rahakratat et al. (2021) pada mahasiswa Keperawatan UNKLAB mencatat hubungan lebih lemah ($r = -0,352$; $p = 0,001$). Pola serupa dilaporkan Basar et al. (2021) dalam konteks daring masa pandemi, dan Daneswari & Immanuel (2023) pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir seluruhnya melaporkan arah negatif meski kekuatan bervariasi. Sebaliknya, Rahardiansyah & Chusairi (2021) mencatat $p = 0,087$ (tidak

signifikan, sumbangan efektif 1,8%), dan Samosir & Simbolon (2025) mencatat $r = -0,118$ ($p = 0,214$, tidak signifikan). Pada skala internasional, pola konsisten juga ditemukan pada 1.519 mahasiswa Polandia (Kotyśko & Frankowiak, 2025), 9.075 mahasiswa vokasi Tiongkok (Zhu et al., 2025), dan tinjauan sistematis 51 studi (Ruihua et al., 2025). Variasi hasil ini dari sangat kuat hingga tidak signifikan menegaskan kekuatan hubungan sangat bergantung pada konteks institusi, karakteristik program studi, dan instrumen, sekaligus memperkuat urgensi penelitian ini sebagai pembuktian empiris pertama pada mahasiswa BK Universitas PGRI Semarang.

Sejumlah studi terbaru memperdalam gambaran mekanisme di balik pola ini. Pada 429 mahasiswa Bangladesh, Ullah et al. (2023) menemukan dukungan sosial signifikan memediasi hubungan kecerdasan emosional dan stres akademik. Zhang et al. (2025) pada 428 mahasiswa Tiongkok melalui model *Dual Buffering Pathway* menemukan stres memprediksi positif *burnout* akademik sekaligus memprediksi negatif dukungan sosial yang dipersepsikan, dengan dukungan sosial dan harga diri berperan sebagai mediator paralel pola yang relevan menjelaskan mengapa korelasi di sini tergolong rendah meski signifikan: dukungan sosial kemungkinan hanya satu dari beberapa jalur yang bekerja bersamaan. Pada 230 mahasiswa Turki, Yıldırım & Green (2024) menemukan dukungan sosial dan resiliensi bersama memediasi hubungan stres dan kesejahteraan psikologis. Bukti paling rinci dari Apaza-Calla et al. (2026) pada 580 mahasiswa, model persamaan struktural mencapai kesesuaian baik ($CFI = 0,980$; $RMSEA = 0,067$), dengan dukungan keluarga ($\beta = 0,21$) dan pihak lain ($\beta = 0,22$) memengaruhi distres psikologis melalui jalur stres yang dipersepsikan, bukan langsung. Temuan-temuan ini mendukung interpretasi bahwa koefisien $-0,375$ di sini mencerminkan sifat dukungan sosial yang bekerja tidak langsung dan berbagi peran dengan variabel lain yang tidak terukur.

Merujuk pada faktor-faktor stres akademik yang diuraikan Barseli et al. (2020), hasil penelitian ini turut menegaskan peran dukungan sosial sebagai salah satu faktor eksternal yang memengaruhi tinggi rendahnya stres akademik. Sejalan dengan pemaparan dalam Tasalim & Cahyani (dalam Fiqih et al. 2023), stres akademik mahasiswa turut dibentuk oleh faktor-faktor lain seperti cara dosen mengajar, jadwal perkuliahan, kurangnya motivasi diri, kemampuan coping yang tidak kuat, serta kompleksitas penyusunan tugas akhir itu sendiri mulai dari kesulitan menentukan variabel penelitian hingga kekhawatiran terhadap dosen pembimbing. Faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri Barseli et al. (2020) turut berperan menentukan bagaimana masing-masing mahasiswa merespons tekanan yang sama secara berbeda-beda.

Mengingat kekuatan korelasi yang rendah, implikasi praktis sebaiknya tidak berdiri sendiri. Program *peer support* misalnya kelompok diskusi skripsi terstruktur idealnya dikombinasikan dengan konseling akademik, penguatan strategi coping, dan pelatihan manajemen waktu, maka program studi disarankan melakukan asesmen kebutuhan lebih dulu.

SIMPULAN

Merujuk pada tujuan penelitian, ditemukan hubungan negatif yang bermakna antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang, meski kekuatan hubungannya tergolong lemah pola yang tetap konsisten dengan *stress-buffering model*, di mana dukungan sosial berperan sebagai salah satu unsur pelindung, bukan penentu tunggal, terhadap stres akademik. Lemahnya korelasi ini kemungkinan dipengaruhi oleh terbatasnya cakupan populasi sampel, karena seluruh responden berasal dari satu angkatan dan program studi yang sama sehingga berisiko tidak mewakili mahasiswa BK secara umum, serta oleh sempitnya rentang skor akibat keseragaman latar belakang responden, kondisi yang lazimnya menekan besaran koefisien korelasi yang terdeteksi di luar itu, faktor-faktor yang tidak terukur seperti beban tugas dan manajemen waktu diduga turut

berperan. Mengingat keterbatasan tersebut dan sifat rancangan yang hanya korelasional, temuan ini belum layak digeneralisasikan secara luas maupun ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat, sehingga gagasan program dukungan teman sebaya yang disinggung pada bagian pembahasan tetap bersifat eksploratif dan belum ditopang mekanisme kausal yang teruji, dengan penerapannya sebaiknya menunggu kajian intervensi lanjutan yang menguji efektivitasnya secara empiris. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas sampel lintas program studi, menerapkan desain longitudinal atau eksperimental, menganalisis kontribusi tiap dimensi secara terpisah, serta mengkaji variabel lain seperti efikasi diri, perfeksionisme, dan kualitas hubungan dengan pembimbing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang atas izin yang diberikan untuk melaksanakan penelitian ini di lingkungan program studi tersebut. Kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang atas ilmu dan wawasan yang telah dibagikan sepanjang masa studi penulis. Terimakasih atas bimbingan teknis, arahan metodologis, serta masukan kritis terhadap substansi naskah yang sangat menentukan kualitas akhir penelitian ini, kepada kedua orang tua penulis atas dukungan sumber daya dan dorongan moral yang memungkinkan penulis menyelesaikan pendidikan hingga tahap ini dan apresiasi juga kepada rekan-rekan mahasiswa yang telah membantu proses pengambilan data di lapangan dan memberikan masukan selama tahap penyusunan naskah.

REFERENSI

- Alya, R., & Muslima, M. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Prodi Bimbingan Konseling. *Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(2), 722–730. <https://doi.org/10.51878/Paedagogy.V5i2.6243>
- Apaza-Calla, E. H., Apaza-Calla, B. W., & Aquize Anco, E. W. (2026). Perceived Social Support, Perceived Stress, Emotional Fatigue, And Psychological Distress Among University Students: An Analysis Of Structural Equations. *Frontiers In Education*, 11(July). <https://doi.org/10.3389/Feduc.2026.1886094>
- Arfandi, M. A., Rahman, R. A., Gagh, R. L., Asma, N., Mahendra, A. Z., & Rosandini, A. N. (2025). Gambaran Kondisi Kesehatan Mental Mahasiswa. *Journal Of Mental Health Concerns*, 4(2), 102–111. <https://doi.org/10.56922/Mhc.V4i2.1194>
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan Modul Bimbingan Dan Konseling Untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78. <https://doi.org/10.29210/141700>
- Basar, A. A. D., Zukhra, R. M., & Nopriadi. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 287–296. <https://doi.org/10.36763/Healthcare.V10i2.140>
- Bohman, A., Eger, M. A., Hjerm, M., & Mitchell, J. (2024). Covid-19-Induced Academic Stress And Its Impact On Life Satisfaction And Optimism. A Panel Study Of Swedish University Students Between 2020 And 2022. *European Journal Of Higher Education*, 14(3), 429–450. <https://doi.org/10.1080/21568235.2023.2209707>
- Daneswari, I. G. A. A. I. I., & Immanuel, A. S. (2023). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Psikologi Konseling*, 14(1), 64–78. <https://doi.org/10.24114/Konseling.V14i1.48099>

- Danu, L., E.L. Takaeb, A., & Toy, S. M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Undana. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/Sehatmas.V3i3.3526>
- Eisenbarth, C., & Kirkhart, C. (2025). Multidimensional Social Support And Depressive Symptoms In College Students: Direct Associations And Stress-Buffering Roles. *Discover Psychology*, 5(1), 173. <https://doi.org/10.1007/S44202-025-00516-3>
- Fiqih, A., Ratnawati, V., & Universitas Nusantara PGRI Kediri. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar*, 6, 6, 755–765. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/3704>
- Fuadi, A., Suprapti, F., Pranawukir, I., & Taupiq. (2023). Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Journal On Education*, 6(1), 2988. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3341>
- Hartley, C., & Coffee, P. (2019). Perceived And Received Dimensional Support: Main And Stress-Buffering Effects On Dimensions Of Burnout. *Frontiers In Psychology*, 10(July), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01724>
- Hidayah, A. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2026). Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Semarang Andina. *Jkri Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, 3(2), 648–661. <https://jurnal.intekom.id/index.php/jkri/article/view/1881>
- Kotyśko, M., & Frankowiak, J. (2025). The Importance Of Perceived Social Support For Symptoms Of Depression And Academic Stress Among University Students– A Latent Profile Analysis. *Plos One*, 20(5), E0324785. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324785>
- Lestari, F. P., Ruzain, R. B., & Rosyida. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ners Indonesia*, 14(1), 28–34. <https://doi.org/10.31258/jni.14.1.28-34>
- Melani, D. P., & Solihin, M. M. (2025). *The Influence Of Peer Social Support On The Academic Resilience Of Students Of The Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*. 12(1), 21–42. <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/jpa/article/view/45218>
- Neumann, M., Edelhäuser, F., Tauschel, D., Fischer, M. R., Wirtz, M., Woopen, C., Haramati, A., & Scheffer, C. (2011). Empathy Decline And Its Reasons: A Systematic Review Of Studies With Medical Students And Residents. *Academic Medicine*, 86(8), 996–1009. <https://doi.org/10.1097/Acm.0b013e318221e615>
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyani, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining The Effects Of Academic Stress On Student Well-Being In Higher Education. *Humanities And Social Sciences Communications*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1057/S41599-025-04698-Y>
- Preece, D. A., Ditzer, J., & Gross, J. J. (2025). Emotion Regulation. In *Oxford Research Encyclopedia Of Psychology* (Issue February). Oxford University Press New York, NY. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.923>
- Rahakratat, B., Wuisang, M., & Tendean, A. F. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Keperawatan Unklab. *Klabat Journal Of Nursing*, 3(2), 10. <https://doi.org/10.37771/kjn.v3i2.573>
- Rahardiansyah, M. R., & Chusairi, A. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*, 1(2), 1290–1297. <https://e-journal.unair.ac.id/brpkm/article/view/29077>
- Rahmah, R., Masluchah, L., Dewi, W. C., & Putri, R. (2024). Idea : Jdukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Skripsi. *Idea : Jurnal Psikologi*, 127–133. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/idea/article/view/399>
- Roy, S., Biswas, A. K., & Sharma, M. (2025). Stress, Anxiety, And Depression As Psychological Distress Among College And Undergraduate Students: A Scoping Review Of Reviews Guided

- By The Socio-Ecological Model. *Healthcare*, 13(16), 1948. <https://doi.org/10.3390/Healthcare13161948>
- Ruihua, L., Hassan, N. C., Qiuxia, Z., Sha, O., & Jingyi, D. (2025). A Systematic Review On The Impact Of Social Support On College Students' Wellbeing And Mental Health. *Plos One*, 20(7), E0325212. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0325212>
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating Academic Stress Scale And The Application For Students: Validity And Reliability Test In Psychometrics. *International Journal Of Scientific And Technology Research*, 9(1), 661–667. <http://eprints.uad.ac.id/id/eprint/20080>
- Samosir, M., & Simbolon, H. (2025). Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Hkbmkbp Nommensen Medan. *Jurnal Disrupsi Bisnis*, 8(2), 142–156. <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Drb/article/view/48561>
- Setyanto, A. T., Hakim, M. A., & Muzakki, F. P. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66. <https://doi.org/10.20961/Wacana.V15i1.69548>
- Suyuhan, W., Khoso, A. R., Jintu, G., & Bhutto, S. (2026). The Mental Health Crisis In Global Higher Education: Understanding And Mitigating Academic Load Stress Among International Students From Asia And Africa In Nanjing China. *Frontiers In Psychology*, 17(January), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1707944>
- Ullah, M. S., Akhter, S., Aziz, M. A., & Islam, M. (2023). Social Support: Mediating The Emotional Intelligence-Academic Stress Link. *Frontiers In Psychology*, 14(September). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218636>
- Yildirim, M., & Green, Z. A. (2024). Social Support And Resilience Mediate The Relationship Of Stress With Satisfaction With Life And Flourishing Of Youth. *British Journal Of Guidance & Counselling*, 52(4), 685–696. <https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2172551>
- Yuda, M. P., Indah Mawarti, & Muthia Mutmainnah. (2023). Description Of Students' Academic Stress Levels In Completing Their Final Thesis Assignments At The Faculty Of Medicine And Health Sciences Universitas Jambi. *Jurnal Pinang Masak*, 2(1), 36–41. <https://doi.org/10.22437/jpima.V2i1.27092>
- Zamroni, Hidayah, N., Ramli, M., & Hambali, I. (2018). European Journal Of Education Studies Prevalence Of Academic Stress Among Medical And Pharmaceutical Students. *European Journal Of Education Studies*, 4(10), 256–267. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.1321531>
- Zhang, J., Meng, J., & Wen, X. (2025). The Relationship Between Stress And Academic Burnout In College Students: Evidence From Longitudinal Data On Indirect Effects. *Frontiers In Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517920>
- Zhu, Y., Lu, H., Wang, X., Ma, W., & Xu, M. (2025). The Relationship Between Perceived Peer Support And Academic Adjustment Among Higher Vocational College Students: The Chain Mediating Effects Of Academic Hope And Professional Identity. *Frontiers In Psychology*, 16(February). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1534883>