

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
DENGAN *STRESS* AKADEMIK DALAM PENYUSUNAN
SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK
DI UNIVERSITAS SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagai persyaratan
Memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

Eara Okta Prastika

30701800045

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
DENGAN STRESS AKADEMIK DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA
MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK DI UNIVERSITAS SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Fara Okta Prastika
30701800045

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Dra Rohmatun, M.Si., Psikolog

08 Juli 2022

Semarang, 08 Juli 2022

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung


Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN
STRESS AKADEMIK DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
FAKULTAS TEKNIK DI UNIVERSITAS SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Fara Okta Prastika
Nim: 30701800045

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 19 Juli 2022

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Ruseno Arjangi, S.Psi, M.A., Psikolog

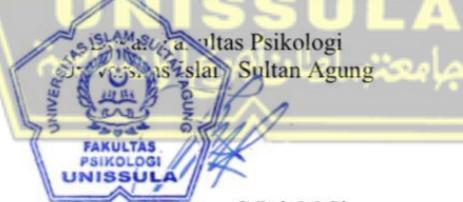
2. Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog

3. Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 01 Agustus 2022

Mengetahui



Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Fara Okta Prastika dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara teoritis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 8 Juli 2022
Yang menyatakan



Fara Okta Prastika
NIM. 30701800045



MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada paada diri mereka sendiri “.

(QS Ar Ra’d:11)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Allah lah hendaknya kamu berharap “.

(Q.S Al Insyirah: 6-8)

“ Barangsiapa menempuh jalan untuk mendapatkan ilmu, Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga “.

(HR. Muslim)

“ Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa”.

(Ridwan Kamil)



PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada bapak dan ibuku tersayang, Alm Bapak Winarto dan Ibu Enny Wahyuningsih, panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendo'akan dan memberikan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis serta Kakakku Aprilia Dina dan Sindhika yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing Ibu Dra. Rohmatun, M.Si, Psi dan Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini Almater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT dan atas kehendak-Nyaa maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga da dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi.,M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap mahasiswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si, Psi selaku dosen pembimbing utama skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Zamroni, S.Psi.,M.Psi selaku dosen pembimbing pendamping skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
4. Bapak Abdurrohim, S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis dalam mengenyam Pendidikan di fakultas Psikologi.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
6. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.

7. Bapak dan ibuku, Alm bapak Winarto dan ibu Enny Wahyuningsih yang sangat saya sayangi serta kakakku Aprilia dina dan Sindika yang tidak pernah berhenti memberikan do'a, memberikan nasihat, dukungan, motivasi, dan selalu mengingatkan penulis untuk tetap beribadah kepada Allah SWT.
8. Mahasiswa Fakultas Teknik Teknik Universitas Semarang yang telah bersedih untuk menjadi subjek penelitian yang telah bekerja sama dengan sangat baik dan memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian skripsi dan bersedia untuk meluangkan waktunya untuk mengisi skala.
9. Sahabat serta teman-temanku Nurul Syafaah, Hanifa Sari, Siska Indriyani, Umi Hani, Hanna Amalia, Faizatul Umah, Meisy Novitasari, Widya Putri, Ratnasari, Denada, Febtina, Uyun, Intan, Indah Puspita yang tidak pernah bosan memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini serta mendengarkan keluh kesah penulis selama proses penelitian.
10. Kakak tingkatku mbak Puja Bela dan mas Sandi yang telah bersedia membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam proses menyelesaikan skripsi.
11. Keluarga besar BEM FAKULTAS PSIKOLOGI yang mengajarkan penulis banyak hal mengenai kepemimpinan, kerjasama dan pengabdian serta telah menjadi keluarga bagi penulis.
12. Teman-teman psikologi Angkatan 2018 khususnya kelas A yang telah menemani dan memberikan kebahagiaan selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
13. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi klinis dan sosial. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna untuk itu saya sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini.

Saya juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, 27 Juni 2022

Yang menyatakan



Fara Okta Prastika
NIM. 30701800045



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. <i>Stress</i> Akademik.....	8
1. Pengertian <i>Stress</i> Akademik	8
2. Faktor-faktor <i>Stress</i> Akademik	8
3. Aspek-aspek <i>Stress</i> Akademik	12
B. Dukungan Sosial Teman Sebaya	16
1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	16
2. Aspek- aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya	18
3. Sumber-sumber Dukungan Sosial	20

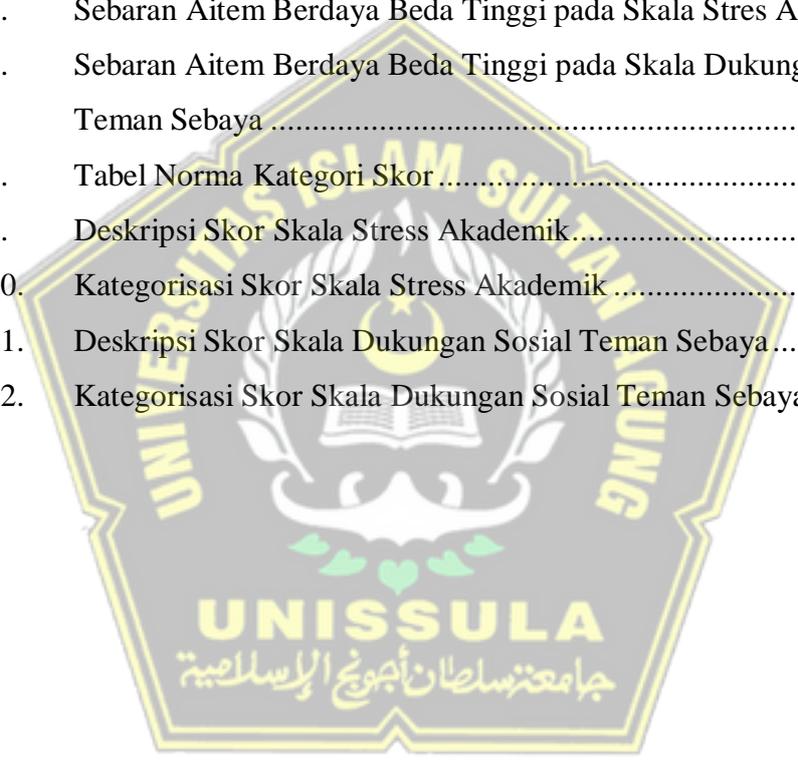
C.	Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik.....	21
D.	Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN		23
A.	Identifikasi Variabel	23
B.	Definisi Operasional.....	23
1.	<i>Stress</i> Akademik.....	23
2.	Dukungan Sosial Teman Sebaya	24
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	24
1.	Populasi.....	24
2.	Sampel	25
3.	Teknik pengambilan sampel.....	25
D.	Metode Pengumpulan Data.....	25
1.	Skala <i>Stress</i> Akademik	25
2.	Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	26
E.	Validitas, Uji DayaBeda dan Reabilitas Aitem.....	27
1.	Validitas	27
2.	Uji Daya Beda Aitem.....	27
3.	Realibilitas	27
F.	Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		29
A.	Orientasi Kancha Dan Pelaksanaan Penelitian.....	29
1.	Orientasi Kancha Penelitian	29
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	29
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	33
C.	Analisis Data dan Hasil Hasil	33
1.	Uji Asumsi	33
2.	Uji hipotesis.....	34
D.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	35
1.	Deskripsi Data <i>Stress</i> Akademik.....	35
2.	Deskripsi Data Dukungan Sosial Teman Sebaya	36

E. Pembahasan.....	38
F. Kelemahan Penelitian	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	44



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rincian Data Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Semarang ...	25
Tabel 2 .	<i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik	26
Tabel 3.	<i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	26
Tabel 4.	Sebaran Skala <i>Stress</i> Akademik	31
Tabel 5.	Sebaran Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	31
Tabel 6.	Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi pada Skala Stres Akademik ..	32
Tabel 7.	Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi pada Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	33
Tabel 8.	Tabel Norma Kategori Skor	35
Tabel 9.	Deskripsi Skor Skala Stress Akademik	35
Tabel 10.	Kategorisasi Skor Skala Stress Akademik	36
Tabel 11.	Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	37
Tabel 12.	Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	37



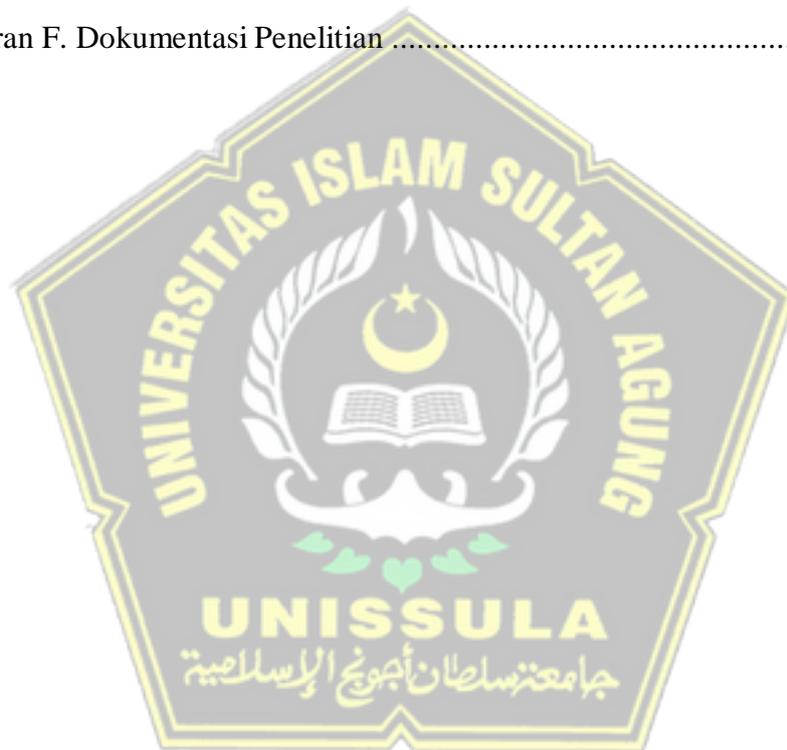
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Deskripsi Skala <i>Stress</i> Akademik.....	36
Gambar 2.	Deskripsi Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian	45
Lampiran B. Tabulasi Data Penelitian	52
Lampiran C. Reliabilitas Dan Uji Daya Beda Aitem Skala Penelitian, Uji Asumsi Dan Uji Hipotesis	74
Lampiran D. Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran E. Dokumentasi Izin Adaptasi Skala Penelitian	83
Lampiran F. Dokumentasi Penelitian	85



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
DENGAN *STRESS* AKADEMIK DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA
MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK DI UNIVERSITAS SEMARANG**

Oleh :

Fara Okta Prastika

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email : faraoktap1510@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *stress* akademik dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa fakultas Teknik di Universitas Semarang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas Teknik Universitas Semarang yang berjumlah 242 terdiri dari Angkatan 2014-2019. Teknik pengambilan sampel pada riset ini menggunakan Teknik *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu skala dukungan sosial teman sebaya yang menggunakan skala milik Wahyu (2019) berdasarkan aspek-aspek Sarafino & Smith (2014) terdiri dari 34 aitem dengan koefisien reabilitas 0,992 dan *stress* akademik yang menggunakan skala milik Rahmawati (2020) berdasarkan aspek-aspek Sun et al. (2013) terdiri dari 14 aitem dengan koefisien reabilitas 0,991. Hasil analisis korelasi *pearson* -0,931 dengan signifikan 0,000 ($p < 0,01$) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *stress* akademik. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka akan semakin rendah *Stress* akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas Teknik di Universitas Semarang dengan taraf korelasi yaitu sebesar -0,931 dengan signifikan 0,000 ($p < 0,01$).

Kata Kunci : Dukungan sosial teman sebaya, *stress* akademik

***LINK BETWEEN PEER SOCIAL SUPPORT AND ACADEMIC STRESS IN
DRAFTS FOR ENGINEERING STUDENTS AT SEMARANG UNIVERSITY.***

By:

Fara Okta Prastika

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email : faraoktap1510@gmail.com

ABSTRACT

The study aims to find out the relationship between peer social support and academic stress in outlining engineering faculty students at semarang university. The population used in the study was students preparing a thesis on the 242 semarang university engineering department of 2014-2019. The sampling technique in this study used a cluster random sampling technique. The study USES two measuring tools, which are the social support scale of peers using the revelation scale (2019) on the neural scale of 0.992 & Smith (2014) of 34 aitems with 0.992 coefficiencies and academic stress that use the scale of rahmawati (2020) on the sun et al aspects. (2013) of 14 aitems with 0.991 coefficiencies. Pearson -0.931 correlation analysis with significant 0,000 ($p < 0.01$) suggests that there is a significant negative connection between peer support and academic stress. The higher the social support of peers, the lower the academic stress of students who are currently compiling a thesis on engineering studies at semarang university, with a reference point of -0.931, with significant 0,000 ($p < 0.01$).

Keyword: social support for peers, academic stress

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah aspek yang amat signifikan pada kehidupan seseorang, pendidikan pula artinya peran krusial bagi kelangsungan hayati insan, sebagai akibatnya perlu dilakukan banyak sekali upaya peningkatan kualitas output untuk mencapai tujuan hidupnya. Salah satu sarana pendidikan ialah universitas, salah satu komponen yang berhubungan dalam mendukung sistem Pendidikan di Universitas ialah peserta didik (mahasiswa). Universitas mengganti status mereka dari siswa menjadi mahasiswa, mahasiswa ialah seseorang yang belajar pada tingkat Perguruan tinggi. Setiap mahasiswa di perguruan tinggi mempunyai taraf kinerja, kecepatan belajar, serta gaya belajar yang tentunya tidak sama asal satu orang ke orang lain. Setiap mahasiswa pada perguruan tinggi tentu mempunyai tantangan tersendiri selama perkuliahan, seperti target kelulusan, untuk mencapai target kelulusan, setiap mahasiswa mempunyai tugas akhir pada masa perkuliahnya yaitu membuat karya ilmiah atau biasa di sebut skripsi.

Skripsi ialah tugas akhir yang merupakan persyaratan untuk menuntaskan gelar sarjana atau memperoleh gelar sarjana, serta dalam proses penyusunan skripsi seringkali diklaim menjadi beban, yang relatif sulit bagi mahasiswa dikarenakan dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa perlu lebih mandiri serta disiplin dalam mengatur agenda guna meraih target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya, seperti melaksanakan penelitian lapangan, pemikiran ilmiah, serta menulis dan tentunya masih banyak kesulitan yang dirasakan mahasiswa. Kesulitan ini cenderung mengakibatkan *stress* pada mahasiswa. Penelitian Dadang Hawari (Rumini,2006) menyatakan bahwa istilah *stress* tidak dapat dipisahkan dengan depresi, karena kedua istilah tersebut sangat erat hubungannya, *stress* adalah reaksi tubuh (fisik) seseorang terhadap *stressor* yang dialaminya sedangandepresi adalah reaksi kejiwaan (psikis) seseorang terhadap *stressor* yang dialaminya. Padahal, antara fisik dan psikis seseorang tidak dapat dipisahkan keduanya saling mempengaruhi maka dari itu dadang hawari (Rumini, 2006)

menyatakan bahwa *stress* dan depresi dapat dianggap sebagai suatu kesatuan, depresi dapat diakibatkan karena terjadinya *stress* dalam waktu yang berkepanjangan. *Stress* yang seringkali dirasakan siswa maupun mahasiswa disebut *stress* akademik Ifdil & Ardi (2013).

Menurut penelitian sebelumnya yang serupa dari Namira (2022) yang membahas mengenai *stress* akademik menyatakan bahwa tingkat *stress* akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang dalam proses menyusun skripsi cenderung tinggi dikarenakan mahasiswa akan dihadapkan dengan banyak permasalahan yang berkaitan dengan skripsi hal tersebut dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa sehingga menjadi pemicu munculnya *stress*. Gamayanti (2018) menyatakan bahwa situasi yang menyebabkan tekanan akan disebut menjadi beban serta berada pada luar kemampuannya, tekanan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang pada proses penyusunan karya tulis ilmiah maupun skripsi berasal dari individu serta pada luar diri individu semacam keinginan dalam diri mahasiswa untuk bisa menuntaskan skripsi dengan tepat waktu, tekanan ini bisa memunculkan reaksi yang dirasakan mahasiswa berubah reaksi fisik, pikiran, sikap serta bisa menimbulkan timbulnya emosi negatif dalam diri individu. Tidak hanya itu *stress* akademik ini juga timbul sebab terdapatnya harapan-harapan semacam terdapatnya harapan yang diberikan orang tua kepada mahasiswa supaya mahasiswa dapat menyelesaikan studinya tepat waktu, harapan dari dosen pembimbing maupun harapan dari orang-orang di sekitar individu.

Berasal hasil penelitian yang dilakukan Wangid & Sugiyanto (2013), ada 9 masalah yang seringkali dirasakan oleh mahasiswa yang tengah menyusun skripsi, ialah diantaranya mahasiswa kurang menguasai serta mengenali tentang metodologi dari penyusunan skripsi, kebingungan dalam meningkatkan teori untuk mendukung skripsi serta juga beberapa mengalami kendala emosional yang bisa mengganggu dalam proses penyusunan skripsi, kurangnya kemampuan menulis karya ilmiah, mengalami kesusahan pada saat melakukan pelaksanaan penyusunan hasil riset, minimnya rujukan buku-buku yang terpaut dengan kasus riset dan kesulitan dalam menganalisis informasi penelitian, minimnya motivasi untuk mengerjakan skripsi dan juga kesulitan untuk mencari serta menciptakan hasil riset

yang relevan, sulit dalam mendapatkan suatu kasus yang ada, dosen pembimbing yang sangat padat jadwal dengan aktivitasnya diluar dan yang terakhir adalah kesulitan dalam menyusun serta menguasai kajian pustaka.

Berikut ini merupakan kutipan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap salah satu mahasiswa Fakultas Teknik di Perguruan Tinggi Semarang (USM), yang memiliki inisial R, mengungkapkan sebagai berikut:

“Kesulitan yang saya rasain itu saat mengisi daftar pustaka ada ketidak sinkronan antara daftar pustaka dengan jurnal hasil mengutip pada laporan skripsinya dan juga proposalnya dan mengatasinya saya menggunakan program computer Mendeley untuk mempermudah mengolah makalahnya, jadi dengan menggunakan program computer Mendeley bisa tuh diketahui pada bagian jurnal yang telah dikutip dan juga mempermudah untuk mencari data asli dari jurnal tersebut. Tuntutan dalam mengerjakan skripsi ini tentunya lebih ke diri sendiri sih soalnya dari awal masuk kuliah pengenya bisa lulus 3,5 tahun mentoknya 4 tahun sesuai dengan aturan yang di sarankan Universitas selain itu saya juga ikutnya kelas pagi jadi otomatis spp dan biaya sebagainya murni masih dari orang tua jadi ya pengen bisa menuntaskan pendidikan secara cepat supaya saya engga terlalu membebani ibuk bapak lagi. Jika untuk masalah akademik saya lebih suka sharing dengan teman-teman saya yang sama-sama mengerjakan skripsi sih soalnya menurut saya mereka akan jauh lebih memahami juga dan jika ada yang saya tidak pahami biasanya temen-temen saya membantu begitu juga sebaliknya intinya saling mendukung aja sih dan kadang tiap ngerjain revisian gitu suka pusing, kaya pikiranya capek sampe kadang ga doyanmakan, tidur ga tenang paling kalo lagi di posisi kaya gitu ngajak temen keluar refreshing sebentar sambil sharing gitu biar bebanya berkurang dan selesai keluar tentunya kembali ngerjain revisian lagi “ (R,2021).

Wawancara lain juga dilakukan dengan mahasiswa teknik lain di Universitas Semarang dengan inisial M, yang berkata bahwa :

“Kesulitan saya dalam mengerjakan TA ini mengenai bimbingan sih soalnya dospem saya tuh susah ditemui dan kadang kalo di chat gitu ga dibales dan cara mengatasinya ya saya rutin tiap hari menghubungi dospem saya walaupun kadang ga dibales tetep dihubungi dan menanyakan secara detail seperti hari, tanggal, jam dan mau bimbingan di mana. Kalau untuk tuntutan sebenarnya ada si dari orang tua yaitu pengen anaknya lulus cepat paling lama 4 tahun soalnya kan orang tua saya masih ada tanggungan adik saya yang sebentar lagi juga bakal masuk kuliah tapi karena saya juga menceritakan kesulitan saya saat mengerjakan TA ini mengenai dospem yang sangat sulit dihubungi akhirnya orang tua saya mengerti tetapi ya tetap saya harus berusaha

semaksimal mungkin. Perasaan yang saya alami saat mengerjakan TA ini tentunya pasti pusing mencari referensi, kemudian saya juga merasa cemas dan gelisah sendiri ketika melihat teman saya bisa bimbingan paling nggak seminggu sekali tapi saya kadang sebulan aja ga bisa bimbingan yak arena itu dosbingnya sulit dihubungi kadang kalau di pikirin terus menerus suka stres sendiri sampe susah tidur, untuk masalah akademik maupun TA saya cerita ke orang tua maupun teman si tapi lebih ke teman ya soalnya mereka lebih paham apalagi teman yang sama-sama udah ngerjain TA kalo ke orang tua paling permasalahan besarnya si kalau ke teman lebih ke menyeluruh dan mendetail permasalahannya kaya kadang referensi aku sama temen-temen aku yang ngambil topic hampir sama juga saling sharing bagi- bagi referensi gitu “ (M,2021)

Subjek ke 3 mahasiswa fakultas Teknik di Universitas Semarang berinisial D, menjelaskan bahwa :

“ Kesulitan yang aku alami pada saat proses menyusun TA ini yaitu kadang aku masih ada beberapa hal atau part dalam TA yang kurang paham ya karena akibat perkuliahan online ini juga selain itu dospem TA ku ada 2 jadi kaya pendapat dospem pertama dan kedua tuh kadang agak berbeda jadi lumayan bikin pusing juga kemudian cara mengatasinya untuk masalah yang dospem itu aku berusaha menjelaskan antara dospem pertama dan dospem kedua mengenai hal-hal yang dianggap berbeda sehingga dapat mengambil kesimpulan terutama pada dospem kedua dan untuk permasalahan yang selanjutnya aku mencoba mencari referensi dari tugas akhir sebelum-sebelumnya terus juga aku Tanya ke kating ataupun teman-teman aku yang sama-sama sedang mengerjakan TA. Kalo tuntutan lebih ke diri sendiri sih kalo orang tua hanya mendukung jadi ngikut akunya karena itu kalo tuntutan dari diri sendiri merasa tanggung jawab untuk cepat menyelesaikannya dan cara aku mengatasi tuntutan yang ada dalam diri aku sendiri itu berusaha buat ngerjain cepet si cuma tetep aja kadang ada rasa males tapi berusaha tiap bimbingan harus ada kemaj

uan. Untuk masalah akademik maupun TA ini aku lebih keluh kesah sama temen aja si apalagi temen- temen yang sama-sama lagi nyusun TA karena mereka akan memahami dan kita saling support satu sama lain itu si kalo ke orang tua palingan kalo ditanya ya menjawab kalo engga ya engga gitu aja. Perasaan yang aku alami saat ngerjain TA ini pastinya pusing kadang kalo dapatrevisi banyak sampe ga nafsu makan, gelisah sendiri karena akukan orangnya suka nentuin target ya jadi misal hari ini harus udah nyeleseinapa aja dan kadang tuh kalau ga sesuai sama target suka gelisah sendirigitu dan kalau udah pusing banget kadang sampe mual juga itu pernah si aku alami . skripsi ini yaitu mengalahkan rasa malas dan mencari jurnal serta melakukan “ (L, 2021)

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa mengalami *stress* akademik dengan ditunjukkan gejala-gejala seperti merasakan pusing, capek, tidak nafsu makan, susah tidur, cemas, gelisah sendiri dan mual. sebuah penelitian yang dilakukan Oktavia (2019) berjudul " Faktor-faktor yang mempengaruhi *stress* akademik " menyebutkan bahwa salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi *stress* akademik ialah dukungan sosial. dukungan sosial mampu dihasilkan dari siapa saja, salah satunya merupakan teman sebaya. Sasmita & Rustika (2015) beropini bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat diartikan menjadi dukungan yang diberikan pada orang-orang oleh kelompok teman sebayanya dalam bentuk ketenangan fisik serta psikologis untuk membentuk seorang merasa dicintai, diperhatikan serta dihargai sebagai bagian berasal dari kelompok sosial.

Stress pada taraf yang cukup sebenarnya dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat mencoba secara optimal, tetapi hal-hal yang tidak sinkron bila *stress* yang berlebihan secara otomatis bisa merusak fungsi pribadi seseorang. Faktor yang banyak disarankan untuk mengatasi *stress* ialah dukungan sosial. Saat sampai di faktor-faktor yang mempengaruhi taraf *stress*, yaitu kondisi fisik, kepribadian, serta terdapat atau tidaknya dukungan sosial Asmarasari (2010), maka taraf *stress* dapat ditekan dengan memaksimalkan kemampuan dukungan sosial yang ditemukan pada sekitar orang, salah satunya merupakan dukungan sosial teman sebaya.

Terdapat beberapa riset yang berhubungan dengan *stress* akademik, penelitian yang pertama ialah penelitian Prasetyawan & Ariati (2018) yang berjudul "Hubungan antara adversity intelligence dan *stress* akademik pada anggota organisasi mahasiswa pecinta alam (MAPALA) di Universitas Diponegoro Semarang " dengan tim peneliti yang terdiri dari 110 anggota Organisasi Pecinta Alam Mahasiswa (MAPALA) di Universitas Diponegoro Semarang. Hasilnya adversity intelligence mempunyai korelasi negatif dengan *stress* akademik pada anggota organisasi mahasiswa pecinta alam (MAPALA) di Universitas Diponegoro Semarang, yang berarti bahwa semakin tinggi adversity intelligence yang dimiliki individu maka semakin rendah tekanan akademik yang dimiliki individu, serta sebaliknya. Penelitian serupa kedua merupakan penelitian yang dilakukan oleh

Indria (2019) berjudul " Hubungan antara kesabaran dan *stress* akademik pada mahasiswa di Pekanbaru ", populasi penelitian ini ialah mahasiswa berasal satu PTS di Pekanbaru, yaitu 120 orang. hasil penelitian menunjukkan bahwa kesabaran mempunyai dampak positif dalam mengurangi *stress* akademik siswa. Lalu penelitian ketiga ialah penelitian Fatmawati (2018) berjudul " Hubungan antara kejenuhan belajar dengan *stress* akademik pada siswa full day school di SMPN 2 Samarinda " populasi penelitian 91 siswa sekolah penuh saat di SMPN 2 Samarinda. Hasil riset memberikan bahwa terdapat korelasi positif antara kejenuhan belajar serta tekanan akademik pada siswa sekolah penuh saat di SMPN 2 Samarinda, yang berarti bahwa *stress* akademik bisa dialami orang tergantung pada bagaimana seseorang menanggapi suatu persoalan. Siswa umumnya cenderung memandang negatif, hal ini pada akhirnya menghasilkan siswa merasa kenyang serta tidak bisa melakukan aktivitas belajar dengan baik, atau bisa dikatakan bahwa tingginya kelelahan yang dialami siswa menentukan tingginya tekanan akademik yang dimiliki siswa serta sebaliknya Fatmawati (2018). Maka dari itu yang membedakan riset ini dengan riset sebelumnya ialah variabel bebas dalam riset ini, ialah dukungan sosial teman sebaya serta populasi pada riset juga ditujukan untuk mahasiswa yang menyusun tugas akhir (skripsi).

B. Rumusan Masalah

Sesuai penerangan pada latar belakang, dirumuskan persoalan penelitian yaitu: "Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *stress* akademik pada penyusunan skripsi terhadap mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Semarang?"

C. Tujuan Penelitian

Riset ini bertujuan untuk menguji korelasi antara dukungan sosial teman sebaya serta *stress* akademik pada penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Sesuai pemaparan tujuan penelitian yang ingin dicapai, riset ini mempunyai manfaat yang terbagi sebagai :

1. Manfaat Teoritis

Ialah untuk memperkaya karakteristik ilmiah dibidang psikologi klinis serta psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

Manfaat bagi mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi, yaitu untuk menambah pengetahuan mengenai dukungan sosial teman sebaya dengan *stress* akademik yang muncul. Sehingga mahasiswa dapat mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya serta *stress* akademik pada proses penyusunan skripsi.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Stress Akademik*

1. Pengertian *Stress Akademik*

Menurut Wilks (2008) menyatakan bahwa *stress* akademik merupakan *stress* yang dikarenakan pada ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri pada persyaratan akademik yang membuat mahasiswa merasa tertekan, dimana hal ini bisa mengakibatkan munculnya perasaan tidak aman yang menyebabkan *stress* fisik dan psikologis serta perubahan tingkah laku. *Stress* akademik tidak hanya terjadi dan disebabkan pada tempat pendidikan namun juga dapat terjadi di dalam serta di luar lingkungan sekolah.

Gadzella (2012) berpendapat bahwa *stress* akademik juga bisa terjadi di luar lingkungan sekolah selama itu mempengaruhi persepsi akademik, kinerja, serta prestasi siswa. Tidak hanya itu juga berpendapat bahwa hubungan interpersonal juga bisa membuat siswa mengalami *stress* akademik, dengan cara memberikan tekanan kepada siswa. *Stress* akademik yang tinggi merugikan kinerja akademik remaja, adaptasi, serta kesehatan umum Tus, n.d. (2018).

Berdasarkan penjelasan tersebut disimpulkan bahwa *stress* akademik ialah *stress* yang diakibatkan oleh ketidakmampuan peserta didik untuk menyesuaikan diri pada tuntutan akademik yang dianggap sebagai sesuai yang menekan, dimana hal ini dapat memicu menimbulkan rasa tidak nyaman dan menimbulkan ketegangan fisik, psikologis, serta perubahan tingkah laku. *stress* akademik tidak hanya muncul didalam lingkungan sekolah tetapi juga bisa terjadi di luar lingkungan sekolah selama itu mempengaruhi persepsi akademik, kinerja, serta prestasi siswa. *Stress* akademik yang tinggi merugikan kinerja akademik remaja, adaptasi dan kesehatan umum.

2. Faktor-faktor *Stress Akademik*

Ada beberapa faktor-faktor yang memengaruhi *stress* akademik berdasarkan pernyataan Alvin (Rohmatillah & Kholifah, 2019), faktor- faktor

memengaruhi *stress* akademik dapat diklarifikasikan menjadi 2 ialah:

a. Faktor Internal

1) Pola pikir

Mahasiswa ataupun pelajar berfikir tidak mampu mengatur kondisi, cenderung akan merasakan tekanan berat. Semakin besar kontrol bahwa dia bisa melaksanakan sesuatu maka semakin kecil kemungkinan tekanan yang akan dialami oleh mahasiswa.

2) Kepribadian

Ada bermacam kepribadian pada diri seseorang, kepribadian mahasiswa mampu menentukan tingkat toleransi pada *stress*. Mahasiswa yang percaya diri umumnya mempunyai tekanan lebih rendah dibandingkan peserta didik yang tidak percaya diri.

3) Keyakinan ataupun pemikiran terhadap diri sendiri

Keyakinan terhadap diri sendiri akan mempunyai nilai penting ketika menginterpretasikan kondisi lingkungan individu. Pemikiran yang diyakini mahasiswa mampu mengubah pola pikir pada kondisi tertentu, bahkan dalam waktu panjang dapat mengakibatkan tekanan psikologis.

b. Faktor Eksternal

1) Pelajaran

Dari tahun ke tahun, sistem pendidikan akan meningkat dari sisi kualitas dengan kriteria lebih tinggi. Akibatnya waktu belajar serta tantangan yang ada terasa semakin berat sebab sebagai persyaratan untuk berkompetisi. Hal ini bisa menyebabkan taraf *stress* peserta didik semakin tinggi.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Peserta didik ataupun diuntut mampu menjalani Pendidikan secara baik pada lingkungan pendidikannya seperti keluarga, orang disekitar tempat tinggal individu serta rekan-rekannya merupakan sebagian gambaran munculnya tekanan yang ada.

3) Status sosial

Beberapa orang akan berkata bahwa Pendidikan adalah simbol status sosial, Pendidikan tinggi dan prestasi yang baik tercapai, individu akan dihormati di warga. Orang-orang yang tidak berkinerja baik akan di anggap menjadi pembuat persoalan serta mengabaikan lingkungan.

4) Orang Tua

Sering kali orang tua akan mengarahkan anak mereka ke Pendidikan yang mereka inginkan sehingga terkadang peserta didik merasa kurang cocok menggunakan pilihan orang tua mereka.

Menurut hasil penelitian dari Oktavia (2019) faktor-faktor *stress* akademik terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal *stress* akademik terdiri dari :

- a. *Self efficacy* merupakan kepercayaan seseorang mengenai kapasitas yang dia miliki untuk menyelesaikan suatu permasalahan ataupun tuntutan yang dia hadapi, sehingga mampu mencapai suatu tujuan yang diharapkan dan mendapatkan hasil yang memuaskan.
- b. *Hardiness* merupakan kepribadian individu yang berfungsi sebagai asal kekuatan ketika mengatasi suatu kejadian dengan penuh tekanan
- c. Motivasi merupakan suatu dorongan positif yang muncul dengan tujuan untuk memberikan kekuatan dalam diri seseorang.

Faktor eksternal *stress* akademik terdiri dari dukungan sosial yang merupakan suatu bentuk hubungan antar satu individu dengan individu yang lainnya atau hubungan interpersonal yang didalamnya ada bantuan dalam bentuk rasa empati dengan cara kontak maupun hubungan sosial lainnya.

Taylor (2018) menjelaskan bahwa ada 4 faktor memengaruhi *stress* akademik, diantara lain :

- a. Faktor Internal
 - 1) Afek, afek negative bisa memengaruhi kondisi *stress* serta rasa sakit.

- 2) Kepribadian *hardiness* (kepribadian tahan banting) merupakan kepribadian yang kuat seperti komitmen terhadap diri sendiri, keyakinan seseorang bisa mengendalikan yang terjadi dalam hidup mereka serta kemampuan untuk dapat berubah dan melakukan aktivitas yang baru.
- 3) Optimisme, optimisme bisa membentuk seseorang lebih efektif saat menghadapi kondisi *stress* dan bisa mengurangi resiko serta rasa sakit.
- 4) Kontrol psikologi merupakan perasaan seseorang dapat mengendalikan kondisi *stress* serta membantu untuk menangani *stress* dengan menggunakan cara yang lebih efektif.
- 5) Harga diri, dapat menjadi timbulnya antara *stress* serta kesakitan.
- 6) Strategi coping merupakan strategi coping atau coping berarti mengelola situasi sulit, memperkuat upaya untuk mengatasi tantangan hidup dan menemukan cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat *stress*.

b. Faktor Eksternal

- 1) Waktu dan uang adalah asal energi yang dimiliki seseorang untuk bisa memengaruhi cara seseorang menghadapi *stressor*
- 2) Pendidikan latar belakang Pendidikan mensugesti bagaimana cara seseorang mengatasi *stress*.
- 3) Standar hidup standar yang diterapkan pada setiap orang berbeda satu sama lain, hal ini mempengaruhi cara seseorang menghadapi kondisi *stress* yang ada.
- 4) Dukungan sosial kenyamanan fisik serta psikologis yang didapat dari orang lain kurang lebih dengan kehadiran mereka akan membantu seseorang menemukan cara untuk dapat mengatasi *stress* yang ada.
- 5) *Stressor* dalam kehidupan, termasuk insiden besar pada kehidupan serta masalah sehari-hari, ini ialah keadaan yang dapat memberi tahu anda bagaimana seorang melewati *stress*.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat dinyatakan sehingga faktor-faktor *stress* akademik ialah ada faktor internal terdiri dari pola pikir, kepribadian, keyakinan, *self efficacy*, motivasi, afek, kepribadian *hardiness*, optimisme, kontrol psikologis, harga diri dan strategi coping dan faktor eksternal yang terdiri dari pelajaran, tekanan untuk berprestasi tinggi, status sosial, orang tua, dukungan sosial, waktu dan uang, Pendidikan dan *stressor* dalam kehidupan. Salah satu faktor yang dijadikan variabel bebas dalam riset ini ialah dukungan sosial teman sebaya.

3. Aspek-aspek *Stress* Akademik

Sarafino & Smith (2014) menyebutkan bahwa ada 2 aspek dari *stress* yaitu:

a. Aspek Fisiologis

adalah reaksi biologis yang muncul sebab terdapatnya situasi yang mengancam ataupun beresiko. misalnya gemetar, keringat dingin, pusing, jantung berdebar-debar, kesulitan bernapas, sering buang air, perasaan lemah, kerongkongan sering serta mual.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis tersusun menjadi beberapa bagian yaitu:

- 1) Psikologis emosi adalah tanda-tanda psikologis yang dialami pada saat seseorang berada dibawah tekanan, gejala yang meliputi kecemasan, cepat marah, cepat murka, depresi, gugup, kesedihan serta rasa bersalah yang berlebihan.
- 2) Psikologis kognitif adalah hambatan dalam fungsi berpikir, termasuk kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, ketidakmampuan dalam mengambil kesimpulan, kecemasan perihal dimasa yang akan mendatang yang belum tentu terjadi, merasa di ancam, memikirkan hal yang mengerikan, kesulitan melakukan kontak sosial. menghawatirkan sesuatu yang tidak krusial dan cemas akan evaluasi yang tidak baik.

- 3) Psikologis perilaku, adalah gangguan sikap yang terjadi dikarenakan oleh *stress*, seperti ketidakmampuan untuk berkomunikasi, gangguan pada korelasi interpersonal serta sosial misalnya melewatkan jam kuliah, menutup diri disebuah ruangan, mengulur waktu dalam mengerjakan tugas kuliah, cemas bertemu pengajar.

Gadzella (2005) menyatakan bahwa terdapat 2 aspek *stress* akademik ialah *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik, yaitu:

- 1) *Stressor* akademik ialah kejadian ataupun kondisi (stimulus) yang dituntut untuk menyesuaikan dirinya diluar hal-hal yang biasanya berlangsung pada aktivitas sehari-hari. *Stressor* akademik mencakup 5 indikator yaitu:
 - a) *Frustrations* (frustrasi), yang terkait pada keterlambatan untuk meraih target masalah sehari-hari, kurangnya energi, kekecewaan mencapai target yang sudah di atur, secara sosial tidak menerima, putus harapan dalam menjalani kontak sosial, serta peluang yang terlewatkan, rasa frustrasi ini tak jarang dirasakan pada peserta didik terutama mereka yang sedang mengerjakan tugas akhir ataupun skripsi, umumnya peserta didik yang sedang menulis skripsinya, umumnya mahasiswa yang sedang menulis skripsi merasa frustrasi pada saat kesulitan mencari sumber literatur untuk risetnya atau yang sangat sering terjadi ialah kesusahan ketika mencari tema untuk riset.
 - b) *Conflicts* (konflik), terkait pada pilihan 2 ataupun lebih alternatif yang diinginkan, 2 ataupun lebih alternatif yang tidak diinginkan, serta antara alternatif yang diinginkan serta tidak diinginkan. Persoalan tersebut muncul saat menyusun skripsi (tugas akhir) semacam kebimbangan dalam memutuskan berjumpa dengan dosen pembimbing ataupun melanjutkan menyelesaikan revisian yang belum terselesaikan.

- c) *Pressures* (tekanan), terkait menggunakan persaingan, waktu, tanggung jawab dalam pekerjaan yang terlalu berat. Peserta didik yang tengah membentuk skripsi atau tugas akhir merasakan tuntutan yang berbeda serta berasal dari aneka macam sumber, seperti tekanan dari kedua orang tua agar segera menuntaskan kuliahnya serta menyelesaikannya dengan tepat waktu, tuntutan berasal dari dosen yang memberikan batas deadline yang lumayan singkat, serta tuntutan berasal dari lingkungan sosial yang mengharuskan peserta didik untuk bisa bersaing dengan orang lain.
- d) *Changes* (perubahan), Perihal pada pengalaman yang tidak menyenangkan, banyaknya perubahan disaat sama serta kehidupan dan tujuan yang mengganggu, perubahan ini sangat sering rasakan peserta didik dalam mengerjakan skripsi atau tugas akhir, terutama ketika ada banyak perubahan sekaligus contohnya saat peserta didik pada umumnya kuliah dengan jadwal tertentu berubah menjadi tidak mempunyai *schedule* yang berubah menjadi tidak ada *schedule* jelas dalam berjumpa dengan dosen pembimbing, uang jajan berganti, waktu tidur yang berantakan akibat menyusun skripsi (tugas akhir).
- e) *Self-imposed* (pemaksaan diri), terkait pada harapan seorang agar bersaing, disukai seluruh orang, khawatir perihal semua peristiwa, penundaan, mempunyai pemecahan pada masalahnya, serta cemas ketika melaksanakan tes. Pemaksaan diri dialami pada peserta didik yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhirnya menimbulkan peristiwa mencemaskan belum terjadi misalnya kecemasan tidak lolos disaat persidangan.
- 2) Reaksi terhadap *stressor* akademik, respon terhadap *stressor* akademik mencakup 4 kategori ialah:
- a) *Physiological* (reaksi fisik) antara lain keringat berlebihan, gagap dalam berbicara, gemeteran, gerakan cepat, perut terasa sakit, napas

- sesak, punggung terasa sakit, kulit bermasalah, kepala terasa sakit, radang sendi, penurunan ataupun kenaikan berat badan mendadak.
- b) *Emotional* (reaksi emosi) antara lain ketakutan, kemarahan, rasa bersalah serta kesedihan.
 - c) *Behavioral* (reaksi perilaku) antara lain menangis, melukai orang lain, melukai diri sendiri, merokok melampaui batas, emosian, mencari jalan untuk menyakiti diri sendiri, melakukan percobaan membunuh diri sendiri serta suka menyendiri.
 - d) *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) antara lain dengan cara menimbang keadaan yang bisa mengakibatkan desakan serta cara yang tepat untuk digunakan ketika mengatasi situasi *stress*.

Sun *et al.*, (2013) menjelaskan aspek *stress* akademik terdapat 5, ialah sebagai berikut ini:

- a. *pressure from study* merupakan kondisi tertekan ataupun dapat dianggap *stress* belajar, terkait dialami oleh diri sendiri di tempat Pendidikan serta pada lingkungan.
- b. *workload* merupakan keterkaitan mengenai tugas yang wajib dilakukan oleh diri sendiri di tempat Pendidikan dan di rumah.
- c. *worry about grades* merupakan kemampuan seseorang dalam mendapatkan ilmu terkini. Perspektif tersebut berlaku untuk proses kognitif individu. Seseorang berada pada desakan akademik merasa berat untuk pemfokuskan sesuatu, mudah lalai serta kapasitas pekerjaan mereka akan melemah.
- d. *self-expectation stress* merupakan harapan diri dikaitkan pada kapasitas seorang dalam keinginan atau mengharapakan diri mereka. Desakan akademik membuat seorang tidak mempunyai harapan besar pada dirinya contohnya bahwa dirinya merasa sia-sia pada kinerja akademik serta merasa kinerja akademik tidak melengkapi kriteria sehingga akan menyesal pada orang tua serta guru ataupun dosennya.

- e. *study despondency* merupakan apabila tidak dapat meraih tujuan mereka, keputusan itu terkait dengan respon emosional mereka. Orang yang terletak dibawah desakan akademik cenderung menganggap tidak dapat memahami pengetahuan yang sudah dijelaskan serta tidak bisa mengerjakan tugas-tugas akademik.

Sesuai pendapat para ahli diatas sehingga dinyatakan aspek dalam *stress* akademik yaitu aspek fisiologis, aspek psikologis yang terdiri dari psikologis emosi, psikologis kognitif dan psikologis perilaku, *stressor* akademik tersusun dari *frustrations* (frustrasi), *conflicts* (konflik), *pressures* (tekanan), *changes* (perubahan) dan *self-imposed* (pemaksaan diri), reaksi terhadap *Stressor* akademik yang terdiri dari *physiological* (reaksi fisik), *emotional* (reaksi emosi), *behavioral* (reaksi perilaku) dan *cognitive appraisal* (penilaian kognitif), *pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation stress, study despondency*.

Aspek yang digunakan dalam riset ini adalah aspek yang dikemukakan oleh (Sun *et al.*, 2013) yang terdiri dari *pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation stress, study despondency*.

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial ialah dukungan yang diberikan oleh individu dapat individu profesional ataupun tidak yang dapat memahami semua keluhan permasalahan Bulmer (2015). Dukungan tersebut bisa berbentuk komunikasi, kadang komunikasi non-lisan, individu menggunakan pengalamannya serta pemahamannya dalam mengatasi problem tersebut sebagai jalan akhir dalam memperoleh keselarasan psikologis diri sendiri. Dukungan sosial sangat berarti dipahami sebab dukungan sosial menjadi sangat berharga pada saat seseorang merasakan sesuatu permasalahan oleh sebab itu seseorang yang memerlukan orang terdekat untuk dapat dipercaya dalam memberikan pertolongan perihal permasalahannya.

Dukungan sosial dapat membentuk kenyamanan, keperdulian apresiasi ataupun dukungan yang diperoleh orang lain ataupun kelompok teman sebaya Sarafino & Smith (2014). Kusuma (2012) menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu mengundang seseorang merasa damai, diperhatikan serta disayangi dan berani.

Dukungan sosial diperlukan setiap orang pada saat menghadapi permasalahan. Peserta didik, salah satu pihak yang berperan besar dalam membantu mengatasi permasalahan salah satunya ialah teman sebaya. Santrock (2003) menyatakan bahwa, teman sebaya (*peers*) ialah seseorang yang mempunyai usia yang kurang lebih sama. Santrock (2005) menyatakan bahwa salah satu kegunaan terpenting teman sebaya yaitu untuk fasilitator informasi dari luar keluarga perihal dunia misalnya mendapat feedback perihal keahlian serta belajar perihal perilaku yang baik ataupun tidak yang dapat dibandingkan dengan teman sebayanya.

Dukungan sosial teman sebaya ialah kelompok dimana saling mendukung agar tercapai harapannya Faulkner (2013). Dukungan sosial dari teman sangat mempengaruhi perasaan Bahagia seorang sebab teman sebaya lebih mempunyai pengetahuan hidup yang selaras. Seorang akan nyaman jika dekat dengan orang yang sama dengannya Indriyani (2007). Selain itu, dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya dalam melakukan persoalan yang belum dilakukan serta belajar dalam kedudukan baru pada hidup mereka. Dukungan sosial dari teman sebaya artinya bantuan yang berasal dari rekan sebaya berupa pertolongan yang secara lisan ataupun non lisan. Remaja dari kelompok teman sebaya mendapatkan feedback perihal kompetensi.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya ialah sekelompok yang mempunyai anggota yang saling mensupport satu sama lain agar tercapai harapannya. Dukungan sosial dari teman berdampak lebih besar memengaruhi rasa bahagia seseorang, hal tersebut disebabkan teman sebaya mempunyai pengalaman hidup yang hamper serupa. Dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya mampu

membuat seorang mempunyai peluang untuk melaksanakan sesuatu yang belum pernah dilaksanakan dan belajar menarik kedudukan dalam hidupnya. Remaja dari kelompok teman sebaya menerima umpan balik mengenai kemampuan mereka.

2. Aspek- aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Sarafino & Smith (2014) terdapat 5 aspek dukungan sosial, antara lain:

- a. Dukungan emosional ialah menyampaikan rasa empati, kepedulian, perhatian positif dan dorongan kepada orang lain.
- b. Dukungan instrumental (*Tangible or Instrumental support*) ialah dukungan meliputi bantuan secara refleksi, contohnya bila seorang diberikan maupun dipinjam uang atau diberikan pertolongan untuk melakukan sebuah tugas maupun pekerjaan dan pada saat itu orang tersebut dalam keadaan *stress*.
- c. Dukungan informasi (*Informational support*) merupakan dukungan yang tersusun dari pemberian nasihat, saran atau feedback bagaimana orang tersebut menjadi tertekan atau *stress*.
- d. Dukungan jaringan sosial (*Network support*) merupakan dukungan yang timbul dengan memberikan perasaan bahwa individu adalah anggota dari kelompok tertentu dan mempunyai minat yang sama, rasa kebersamaan dengan anggota kelompok merupakan dukungan bagi individu.

House (Wahyuni, 2016) membedakan 4 aspek dukungan sosial, ialah:

- a. Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan ini menyampaikan kehangatan serta sayang, perhatian, amanah ke orang lain serta perasaan empati, kasih sayang, perhatian, kepercayaan pada orang lain dan perasaan empati.
- b. Dukungan penghargaan merupakan dukungan yang diperoleh dari pujian dan penilaian positif terhadap seseorang, dorongan serta antusiasme ataupun penilaian ke seseorang, bantuan serta semangat dan kesepakatan perihal gagasan dan membuat perbedaan dengan jalan positif.

- c. Dukungan instrumental merupakan dukungan yang diberikan secara refleks semacam memberikan dana ataupun membantu melaksanakan sesuatu kegiatan untuk menuntaskan pekerjaan individu.
- d. Dukungan informasi merupakan dukungan yang menyebarkan informasi seperti berita, saran maupun umpan balik perihal yang sebaiknya dilakukan oleh orang lain yang membutuhkan.

Cutrona & Russell (1983) menyatakan bahwa ada enam aspek dukungan sosial:

- a. *Emotional attachment* (kedekatan emosional) adalah jenis dukungan sosial tersebut seorang mendapatkan keintiman untuk membangun perasaan nyaman pada penerima.
- b. *Social integration* (Integrasi sosial) adalah dukungan yang dimana seorang ingin memperoleh pengakuan keahlian serta pengalaman mereka dan untuk seseorang mendapatkan perasaan memiliki di dalam grupnya memungkinkan untuk membagi minat, perhatian dan melaksanakan aktivitas bersifat rekreatif secara bersama-sama.
- c. *Reassurance of worth* (adanya pengakuan) adalah jenis dukungan sosial dimana seorang ingin mendapat pengakuan keahlian serta pengalaman mereka untuk menerima apresiasi yang berasal dari orang lain atau forum.
- d. *Reliable reliance* (ketergantungan yang dapat diandalkan) adalah jenis dukungan sosial yang mana seorang menerima dukungan sosial pada bentuk jaminan bahwa terdapat orang mampu untuk dipercaya membantunya pada saat seorang membutuhkan pertolongan tersebut.
- e. *Guidance* (bimbingan) adalah jenis dukungan sosial, datang dalam bentuk hubungan sosial untuk memperoleh informasi, saran atau nasihat yang dibutuhkan untuk melengkapi kebutuhan serta mengatasi tantangan yang mereka alami.
- f. *Opportunity for nurturance* (kesempatan untuk mengasuh) adalah suatu perspektif terpenting dalam hubungan interpersonal ialah rasa diperlukan orang lain.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dinyatakan bahwa aspek dukungan sosial teman sebaya ialah dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan jaringan sosial, dukungan penghargaan, *emotional attachment* (kedekatan emosional), *social integration* (integrasi sosial), *reassurance of worth* (adanya pengakuan), *reliable reliance* (ketergantungan yang dapat diandalkan, *guidance* (bimbingan) dan *oportunity for murturance* (kesempatan untuk mengasuh).

Aspek yang digunakan dalam penelitian ini ialah aspek yang ungkapkan Sarafino & Smith (2014) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial.

3. Sumber-sumber Dukungan Sosial

Menurut Sarafino & Smith (2014) ada berbagai sumber dukungan sosial ialah:

- a. Kalangan non professional, orang sekitar individu serta orang- orang yang mempunyai peran penting bagi individu seperti keluarga, orang tua, teman sebaya, rekan kerja ataupun *significant others*. ialah hubungan yang menduduki bagian terpenting dalam kehidupan.
- b. Kalangan Professional, yang bermanfaat untuk analisis klinis atau psikis (dokter serta psikolog)
- c. Kelompok dukungan sosial (*social support group*) : Yaitu sekumpulan kelompok yang dimana didalamnya terdapat beberapa orang yang saling memberikan dukungan sosial atau *support system* yang bersifat saling membantu antara satu sama lain.

Marcinkus *et al.*, (2007) menyatakan bahwa sumber dukungan sosial dibagi menjadi 2 yaitu:

- a. Dukungan sosial berbasis kerja serta dukungan sosial perseorangan merupakan dukungan sosial yang diterima dalam lingkungan kerja dan berasal dari organisasi, supervisor, serta partner kerja
- b. Dukungan sosial personal berasal dari luar lingkungan kerja, semacam

pasangan, keluarga, kerabat serta teman.

Wentzel (Apollo & Cahyadi, 2012) mengemukakan asal dukungan sosial berasal dari orang-orang yang memiliki hubungan yang penting menurut individu misalnya keluarga, kerabat, teman terdekat, pasangan hidup, partner kerja tetangga, teman serta guru di lingkungan Pendidikan.

C. Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Stress* Akademik

Mahasiswa ialah seseorang yang menuntut ilmu diperguruan tinggi, seorang mahasiswa memainkan peran penting dalam memperdalam dan menyebarkan dirinya dibidang ilmiah yang dia geluti. Mahasiswa di perguruan tinggi mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Menurut Sofia (2016) skripsi merupakan karya ilmiah yang disusun secara sinkron dengan kaidah ilmiah oleh mahasiswa dibawah bimbingan dan pengawasan seorang dosen pembimbing. Pada kenyataanya proses dalam menyusun skripsi tidak mudah dan cukup banyak kesulitan yang harus mahasiswa hadapi, dan tidak jarang kesulitan-kesulitan tersebut membuat mahasiswa merasakan *stress*. *Stress* yang dirasakan oleh mahasiswa disebut dengan *stress* akademik.

Wilks (2008) menyatakan bahwa apabila peserta didik tidak dapat mengatasi tuntutan akademik dengan baik, oleh sebab itu mampu menimbulkan terjadinya dampak kesehatan psiko-sosial emosional berbahaya sebab itu, peserta didik dituntut untuk mampu mengatasi tekanan yang ia miliki. Faktor yang dapat memengaruhi *stress* akademik ialah dukungan sosial. Menurut Cobb (1976) dukungan sosial ialah pemberitahuan secara non-verbal maupun verbal, pemberian pertolongan secara perilaku ataupun pelajaran yang didapat dari hubungan tersebut, sehingga orang akan terasa disayangi, dicintai, diperhatikan serta merasa lebih bernilai sehingga dapat memberikan keuntungan bagi kesejahteraan individu yang menerima. Dukungan sosial dapat berasal dari siapapun salah satunya adalah teman sebaya. Santrock (2003) kawan-kawan sebaya (*peers*) ialah anak-anak ataupun remaja mempunyai taraf kedewasaan serupa sebab itu, dukungan sosial teman sebaya bisa berdampak baik pada seseorang. Seseorang mudah menerima fenomena

serta akan bisa berpikir positif bahwa dirinya dapat mengatasi rintangannya. Seseorang yang memiliki teman dekat cenderung mengalami *stress* yang ringan ketika dihadapkan sesuatu permasalahan, tetapi juga perlu dicatat bahwa tidak hanya banyak teman dekat tetapi yang paling penting adalah kualitas hubungan. Orang yang menerima dukungan sosial cenderung tidak mudah mengalami *stress* tetapi tidak diketahui bagaimana proses dukungan sosial tersebut dapat melindungi dari kemungkinan *stress* yang muncul Dini & Iswanto (2019).

Dukungan yang diberikan teman sebaya sangatlah berkaitan dengan *stress* yang dirasakan peserta didik dalam proses penyusunan skripsi, sebab peserta didik yang mempunyai dukungan teman sebaya merasa makin dalam menyelesaikan permasalahan yang timbul, perasaan senang, perasaan berharga, perasaan diterima, merasa dicintai, serta terdapatnya dukungan dari teman sebaya tidak rentan dengan stres sebaliknya peserta didik yang tidak mempunyai dukungan dari teman sebaya seseorang akan kurang optimis, tidak sanggup mengatasi permasalahan yang timbul serta rentan mengalami *stress* Rohmah (2017). Menurut Sarason (Ekasari & Yuliyana, 2012) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mempunyai dukungan teman sebaya yang tinggi cenderung mempunyai pelajaran hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi serta pandangan hidup yang lebih positif sehingga dapat mengatasi *stress* yang muncul dengan baik dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki dukungan sosial teman sebaya yang lebih rendah.

Sehingga peneliti ingin mengetahui dan melakukan riset mengenai “ hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *stress* akademik dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa fakultas teknik di Universitas Semarang.

D. Hipotesis

Berlandaskan penjelasan tersebut dinyatakan bahwa hipotesis penelitian ini ialah “ terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *stress* akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas teknik Universitas Semarang “ dimana semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka akan semakin rendah *stress* akademik yang di miliki pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas teknik Universitas Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Mengidentifikasi variabel artinya tahapan untuk menetapkan variabel yang mendasarinya dan mendefinisikan fungsi variabel dalam hipotesis Azwar (2017). Variabel-variabel berikut digunakan pada penelitian ini:

1. Variabel dependen (Y) : *Stress* akademik
2. Variabel Bebas (X) : Dukungan Sosial Teman Sebaya

B. Definisi Operasional

Definisi operasional ialah definisi variabel yang berlandaskan ciri suatu variabel yang dapat diamati Azwar (2017). Pengertian variabel dalam riset ialah:

1. *Stress* Akademik

Stress akademik ialah tekanan diakibatkan oleh ketidakmampuan peserta didik dalam menyesuaikan diri dengan persyaratan akademik yang membuat peserta didik merasa tertekan dan menganggap kondisi itu mampu memicu timbulnya rasa tidak aman yang menyebabkan ketegangan fisik, psikologis serta perubahan perilaku. *Stress* akademik tidak hanya terjadi di tempat Pendidikan, namun dapat terjadi diluar tempat sekolah jika mempengaruhi persepsi akademik peserta didik, prestasi akademik, serta prestasi akademik. *Stress* akademik yang tinggi menghambat kinerja remaja, penyesuaian, serta kesehatan secara keseluruhan.

Stress akademik akan diukur sesuai aspek *stress* akademik dari Sun et al., (2013), yang terdiri dari tekanan belajar, beban kerja, khawatir tentang nilai, tekanan harapan diri dan perasaan putus asa. Skala *stress* Akademik menggunakan Skala milik Rahmawati (2020) Semakin meningkat skor yang diterima maka akan semakin meningkat pula *stress* akademik yang dialami peserta didik sebaliknya, semakin rendah skor yang diterima, semakin rendah *stress* akademik yang dialami oleh subjek.

2. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan Sosial Teman Sebaya artinya kelompok dimana anggotanya saling mendukung untuk bisa meraih tujuan yang diinginkan. Dukungan sosial berasal dari teman sebaya akan berdampak lebih besar pada rasa bahagia seorang, sebab teman sebaya cenderung mempunyai pengetahuan hidup nyaris serupa.

Selain itu, Dukungan sosial dari teman sebaya bisa memberdayakan remaja dalam melangsungkan segala hal yang mereka tidak pernah melakukan dan berlatih dalam menangkap posisi pada hidup mereka. Remaja dari grup sebaya menerima umpan balik perihal kemampuan mereka.

Dukungan sosial teman sebaya akan diukur berdasarkan aspek dukungan sosial yang dinyatakan Sarafino & Smith (2014), yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial. Skala dukungan sosial teman sebaya menggunakan skala milik Wahyu (2019), yang disusun sesuai aspek-aspek dari Sarafino & Smith (2014). Semakin meningkat skor yang diterima, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diperoleh sebaliknya, semakin rendah skor yang diterima, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya sosial yang diterima subjek.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas subjek maupun objek menggunakan ciri tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti Azwar (2017). Populasi dalam riset ini yaitu mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Semarang yang sedang mengerjakan skripsi terdiri dari kelas pagi serta sore angkatan tahun 2014-2019 dengan total 650 mahasiswa.

Tabel 1. Rincian Data Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Semarang

No	Prodi	Kelas	Angkatan	Jumlah
1.	Teknik Sipil	Pagi	2015-2019	176
		Sore	2014-2019	233
2.	Teknik Elektro	Pagi	2014-2018	108
		Sore	2015-2019	111
3.	Perencanaan Wilayah dan Kota	Pagi	2017	22
Total				650

2. Sampel

Sampel ialah bagian dari suatu populasi karena mempunyai ciri yang dimiliki suatu populasi Azwar (2017). Jumlah sampel penelitian dengan taraf kesalahan 5% dari total populasi ialah 242 subjek.

3. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel ialah Teknik untuk mengambil sampel Sugiyono (2018). Metode sampling pada riset ini menggunakan *Teknik cluster random sampling*. *Teknik cluster random sampling* adalah Teknik pengambilan sampling dengan acak berdasarkan jumlah dari populasi Sarantakos (1993).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data berskala besar. Skala ialah serangkaian pertanyaan yang diajukan oleh peneliti buat mengidentifikasi atribut eksklusif melalui jawaban atas pertanyaan Azwar (2017). Riset ini mempunyai 2 skala, ialah *stress* akademik serta dukungan sosial teman sebaya.

1. Skala *Stress* Akademik

Dalam menyusun skala dalam riset ini, para peneliti menggunakan skala *stress* akademik milik Rahmawati (2020) yang menggunakan aspek *stress* akademik berdasarkan Sun *et al.*, (2013), yang terdiri dari tekanan daribelajar, beban kerja, khawatir tentang nilai, tekanan harapan diri dan perasaanputus asa.

Skala *stress* akademik disusun dari pertanyaan mendukung (*favorable*). Semua aitem mempunyai lima pilihan jawaban, ialah sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS), serta sangat tidak sesuai (STS). Berikut ialah *blueprint* skala *stress* akademik:

Tabel 2. Blue Print Skala Stres Akademik

No	Aspek	Jumlah
1.	Tekanan dari belajar	3
2.	Beban kerja	3
3.	Khawatir tentang nilai	2
4.	Tekanan harapan diri	3
5.	Perasaan putus asa	3
Total		14

2. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala dukungan sosial teman sebaya dalam riset, peneliti menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya milik Wahyu (2019), dibuat berdasarkan aspek-aspek Sarafino & Smith (2014) ialah dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial. Skala dukungan sosial teman sebaya disusun dari pertanyaan mendukung (*favorable*) dan pertanyaan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Setiap item terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), serta sangat tidak setuju (STS). Berikut *blueprint* Dukungan Sosial Teman Sebaya :

Tabel 3. Blue Print Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No	Aspek	Jumlah Aspek		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan Emosional	5	4	9
2.	Dukungan Instrumental	4	3	7
3.	Dukungan Informasi	4	4	8
4.	Dukungan Jaringan Sosial	5	5	10
Total		18	16	34

E. Validitas, Uji DayaBeda dan Reabilitas Aitem

1. Validitas

Validitas ialah sesuatu yang bisa membuktikan sejauh mana ketepatan serta kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya yaitu mengukur variabel yang akan di ukur. Alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi jika membentuk data secara seksama serta bisa menyampaikan ilustrasi tentang variabel yang diukur sesuai dengan arahan pengukuran Azwar (2015).

Riset ini memakai validitas isi, ialah pengujian pada kelayakan dan relevansi isi aitem oleh pendapat ahli. *Expert judgement* dalam riset ini ialah dosbing.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem ialah aitem yang dipergunakan untuk menyeleksi individu maupun grup dengan karakter uji. Uji daya beda aitem memperkirakan koefisien korelasi antara skor aitem serta skor skala.

Batas kriteria untuk menentukan aitem, sesuai korelasi total aitem, ialah $r_{ix} \geq 0,30$. Seluruh aitem yang mempunyai batas minimum koefisien korelasi 0,30 daya beda dikatakan memuaskan. aitem mempunyai korelasi r_{ix} atau $r_{i(X-i)}$ kurang dari 0,30 bisa diartikan bahwa makna aitem mempunyai daya beda aitem yang rendah. Aitem dengan koefisien korelasi lebih besar dari 0,30 bisa dipergunakan pada skala jika skor aitem dilalui belum mencapai kriteria skor, penurunan batas ketentuan menjadi 0,25 akan dipertimbangkan Azwar (2017).

3. Reliabilitas

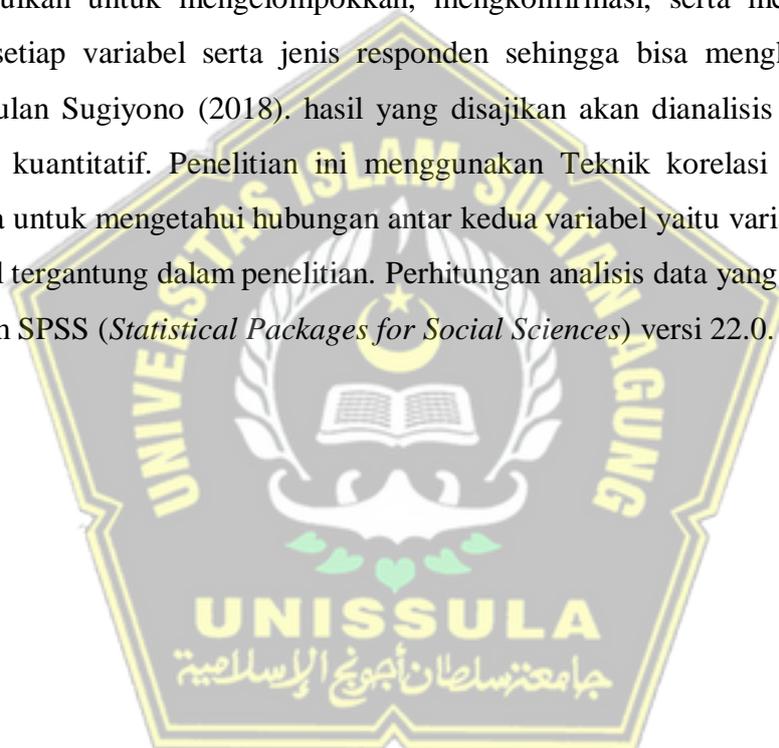
Realibilitas ialah sejauh mana pengukuran bisa dianggap. Saat beberapa pengukuran bertemu dengan subjek yang sama, hasil yang cukup serupa diperoleh Azwar (2015).

Koefisien reliabilitas merupakan antara 0,00 serta 1,00, yang berarti bahwa koefisien reliabilitas nilai lebih dekat ke 1,00 daripada yang lebih dapat dipercaya alat ukurnya Azwar (2015).

Penelitian ini memakai teknik analisis *Alpha Cronbach* memakai SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 22.0. alat ukur dalam riset ini ialah *stress* akademik dan dukungan sosial teman sebaya.

F. Teknik Analisis Data

Memperoleh data lalu diolah serta dianalisis menggunakan metode statistik. Analisis data artinya proses pengolahan data berasal semua responden yang dikumpulkan untuk mengelompokkan, mengkonfirmasi, serta menyajikan data untuk setiap variabel serta jenis responden sehingga bisa menghasilkan suatu kesimpulan Sugiyono (2018). hasil yang disajikan akan dianalisis menggunakan analisis kuantitatif. Penelitian ini menggunakan Teknik korelasi *pearson* yang berguna untuk mengetahui hubungan antar kedua variabel yaitu variabel bebas dan variabel tergantung dalam penelitian. Perhitungan analisis data yang menggunakan program SPSS (*Statistical Packages for Social Sciences*) versi 22.0.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah Dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancah Penelitian

Orientasi kancah penelitian dilaksanakan pertama kalinya sebelum riset dilakukan untuk mempersiapkan riset agar berjalan dengan lancar. Tahap pertama yaitu menentukan untuk tempat penelitian. Tempat penelitian ini berada di Universitas Semarang yang berada di Jalan Soekarno Hatta Tlogosari Kulon Kecamatan Pedurungan Semarang.

Terdapat beberapa perguruan tinggi di kota Semarang, salah satunya ialah Universitas Semarang, yang seringkali diklaim dengan USM. Universitas Semarang berdiri pada tanggal 23 Juni 1987 dalam bentuk orisinil politeknik (Politeknik Semarang), yang mempunyai program studi yaitu: manajemen kearsipan hukum, manajemen perusahaan, konstruksi hidrolik serta teknologi produk pertanian. Lalu di tahun 1994, Institut Politeknik Semarang resmi berubah bentuk menjadi Universitas Semarang (USM), yang saat ini memiliki 15 prodi, ialah: Diploma tiga Corporate Governance, Sarjana Law, Sarjana Management, Sarjana Accounting, Sarjana Accounting, Sarjana Civil Engineering, Sarjana Electrical Engineering, Sarjana Urban and Regional planning, Sarjana Agricultural Production Technology, Sarjana Psychology, Sarjana Information Systems, Sarjana Informatics Engineering, Sarjana Ilmu Komunikasi, Magister Manajemen, Magister hukum serta Magister Psikologi.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Penyusunan penelitian ini dilakukan pada rangka memastikan bahwa kajian yang dilakukan bisa berjalan dengan lancar serta bisa meminimalisir kesalahan. aktivitas persiapan mencakup perizinan lokasi penelitian, penyusunan alat ukur, pengujian alat ukur, deskripsi aitem serta keandalan alat ukur, yang akan dijabarkan menjadi berikut:

a. Persiapan Perizinan

Langkah pertama pada penelitian ini artinya menyiapkan izin penelitian. izin penelitian berasal Fakultas Psikologi ditunjukkan pada Dekan Universitas Semarang. Peneliti mengajukan surat permohonan penelitian kepada Dekan Universitas Semarang dengan nomor surat 15/C.1/Psi-SA/I/2022 perihal permohonan izin melakukan penelitian dan menyebar skala.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur pengumpulan data berasal dari indikator, yaitu pengembangan aspek pada satu variabel. Riset ini memakai skala *stress* akademik dan dukungan sosial teman sebaya .

Skala *stress* akademik hanya terdiri satu aitem yaitu *favorable*, sedangkan pada skala dukungan sosial teman tersusun dari dua aitem yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Kedua skala tersebut memiliki jawaban alternative yang berbeda-beda skala *stress* akademik menggunakan 5 (lima) pilihan jawaban dan skor masing-masing yaitu pada aitem *favorable* yaitu STS (sangat tidak sesuai) skor 1, TS (tidak sesuai) skor 2, KS (kurang sesuai) skor 3, S (sesuai) skor 4 dan SS (sangat sesuai) skor 5. Sedangkan pada dukungan sosial teman sebaya menggunakan empat (4) opsi jawaban serta setiap skor aitem *favorable*, yaitu STS (sangat tidak sesuai) skor 1, TS (tidak sesuai) skor 2, S (sesuai) skor 3, SS (sangat sesuai) skor 4. dan sebaliknya nilai skor untuk pernyataan *unfavorable* yaitu SS (sangat sesuai) skor 1, S (sesuai) skor 2, TS (tidak sesuai) skor 3 dan STS (sangat tidak sesuai) skor 4. Skala pengumpulan data pada riset ini yaitu :

1) Skala *stress* Akademik

Penyusunan skala *stress* akademik sesuai aspek *stress* akademik berdasarkan (Sun *et al.*, 2013), yang terdiri dari tekanan dari belajar, beban kerja, khawatir tentang nilai, tekanan harapan diri dan perasaan putus asa. Skala *stress* akademik menggunakan skala milik Rahmawati (2020). Skala *Stress* akademik memiliki 14 item, yang

semuanya terdiri dari aitem *favorable*. Sebaran skala *stress* akademik ialah menjadi berikut:

Tabel 4. Sebaran Skala *Stress* Akademik

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>		
1.	Tekanan dari belajar	4,5,9		3
2.	Beban kerja	2,3,6		3
3.	Khawatir tentang nilai	7,8		2
4.	Tekanan harapan diri	12,13,14		3
5.	Perasaan putus asa	1,10,11		3
TOTAL		14		14

2) Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Penyusunan skala Dukungan sosial teman sebaya didasarkan dalam aspek Sarafino & Smith (2014) meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial. Skala dukungan sosial teman sebaya menggunakan skala milik Wahyu (2019) terdiri dari pertanyaan *favorable* serta pertanyaan *unfavorable*. Skala dukungan sosial teman sebaya 34 pertanyaan, tersusun dari 18 *favorable* serta 18 *Unfavorable*. Sebaran skala dukungan sosial teman sebaya ialah seperti berikut:

Tabel 5. Sebaran Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan emosional	7,8,13,27,33	11,22,24,28	9
2.	Dukungan instrumental	1,3,29,30	21,31,32	7
3.	Dukungan informasi	2,14,19,34	5,10,17,25	8
4.	Dukungan jaringan sosial	6,9,12,15,20	4,16,18,23,26	10
TOTAL		18	18	34

c. Uji Daya Beda dan Estimasi Realibilitas Alat Ukur

Uji daya perbedaan aitem dapat dilakukan apabila alat ukur sudah diisi oleh subjek penelitian. Penelitian ini memakai SPSS versi 22.0 for

windows. Daya beda aitem diklaim tinggi waktu memberikan koefisien korelasi $\geq 0,30$, serta daya beda aitem diklaim rendah waktu memberikan koefisien korelasi $< 0,30$ Azwar (2015) akan terjadi perhitungan aitem tidak sinkron pada uji kekuatan serta reliabilitas pada setiap skala seperti berikut:

1) Skala *Stress Akademik*

Perhitungan uji daya beda aitem terdiri berasal 14 aitem, serta diketahui bahwa 14 tersebut mempunyai kemampuan uji daya beda aitem yang tinggi. Aitem dikatakan lulus serta bisa dipergunakan Jika nilai uji daya daya beda aitem tinggi. Jika aitem yang lolos tidak mencukupi batas yang diharapkan, peneliti bisa menurunkan batas kriteria daya perbedaan aitem sebagai $\geq 0,25$ Azwar (2015).

Rentang koefisien daya beda aitem tinggi berkisar antara 0, 911-0, 956 dan tidak terdapat daya beda aitem yang rendah. asumsi pengulangan berasal dari *Cronbach alpha* 0,991, sehingga alat ukur *stress* akademik dapat disebut dapat dipercaya. Daya beda aitem bisa dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi pada Skala *Stress Akademik*

No	Aspek	Butir <i>Favorable</i>	Jumlah
1.	Tekanan dari belajar	4,5,9	3
2.	Beban kerja	2,3,6	3
3.	Khawatir tentang nilai	7,8	2
4.	Tekanan harapan diri	12,13,14	3
5.	Perasaan putus asa	1,10,11	3
TOTAL		14	14

2) Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Perhitungan uji daya beda aitem terdiri dari 34 aitem, serta diketahui bahwa 34 tersebut memiliki kemampuan uji daya beda aitem tinggi. Aitem dikatakan lulus serta bisa digunakan apabila nilai uji daya beda aitem aitem tinggi jika aitem yang lolos tidak mencukupi batas yang diharapkan, peneliti bisa menurunkan batas kriteria daya perbedaan aitem sebagai $\geq 0,25$ Azwar (2015). Rentang koefisien daya

beda aitem tinggi berkisar 0,861-0,910 dan tidak terdapat daya beda aitem yang rendah. asumsi pengulangan berasal dari *Cronbach alpha* 0,992, sehingga alat ukur dukungan sosial teman sebaya dapat disebut dapat dipercaya. Daya beda aitem bisa dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi pada Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan emosional	7,8,13, 27,33	11,22,24, 28	9
2.	Dukungan instrumental	1,3,29,30	21,31,32	7
3.	Dukungan informasil	2,14,19, 34	5,10,17, 25	12
4.	Dukungan jaringan sosial	6,9,12,15, 20	4,16,18,23,26	10
TOTAL		18	18	34

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di tanggal 1-20 April, pelaksanaan penelitian ini berlangsung secara daring, sehingga penyebaran skala penelitian menggunakan bantuan *google form*, peneliti meminta bantuan kepada teman untuk menyebarkan skala penelitian digrup whatsapp masing-masing prodi yang ditetapkan.

Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menghitung proporsi sampel oleh Stephen Isaac serta Wiliam B. Michael dengan taraf kesalahan 5% dari total populasi 650, yaitu 242.

C. Analisis Data dan Hasil Hasil

1. Uji Asumsi

Data didapatkan setelah melaksanakan riset lalu dilakukan diuji asumsinya terlebih dahulu memakai SPSS versi 22.0.

a. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi variabel penelitian yang abnormal maupun normal. Pengujian normalitas

distribusi dilakukan dengan menggunakan Teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dalam SPSS for windows versi 22.0. Aturan untuk menentukan distribusi abnormal atau normal dari variabel penelitian adalah bahwa jika ($p > 0,05$) berarti bahwa itu normal, sebaliknya ($p < 0,05$) menyatakan nilai abnormal dari variabel penelitian.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa data variabel dukungan sosial teman sebaya mendapatkan nilai $KS-Z = 0,047$ dengan taraf signifikan $0,200$ sehingga dinyatakan ($0,200 > 0,05$) hasil tersebut menunjukkan bahwa data pada variabel dukungan sosial teman sebaya serta *stress* akademik terdistribusi secara normal.

b. Uji linearitas

Uji linearitas berfungsi dalam mengungkapkan korelasi linier meliputi variabel bebas serta variabel tergantung pada penelitian. Data yang dikumpulkan lalu diuji memakai Flinear memakai SPSS buat Windows versi 22.0.

sesuai uji linearitas di variabel dukungan sosial teman sebaya serta stres akademik, Flinear mendapatkan 1568.584 , yang artinya taraf signifikan (sig) sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Hasilnya memberikan bahwa dukungan sosial teman sebaya serta *stress* akademik berkorelasi secara linier.

2. Uji hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *stress* akademik menggunakan Teknik *pearson*. Hasil hipotesis menunjukkan korelasi r_{x_1y} sebesar $-0,931$ dan r_{x_2y} sebesar $-0,931$ dengan taraf signifikan $0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima serta terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya serta *stress* akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Semarang, dimana semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah juga *stress* akademik yang dialami oleh peserta didik Fakultas Teknik Universitas Semarang yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Langkah selanjutnya ialah bagi peneliti untuk menggambarkan hasil riset. Deskripsi hasil riset ini disusun untuk menggambarkan nilai subjek pada pengukuran serta penjelasan subjek atas atribut yang diteliti. Data pada riset ini memakai bentuk distribusi normal. Hal ini dipergunakan untuk membagi subjek kedalam grup-grup sesuai dengan variabel yang ditentukan.

Tabel 8. Tabel Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \partial < X$	Sangat tinggi
$\mu + 0,5 \partial < X \leq \mu + 1,5 \partial$	Tinggi
$\mu - 0,5 \partial < X \leq \mu + 0,5 \partial$	Sedang
$\mu - 1,5 \partial < X \leq \mu - 0,5 \partial$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \partial$	Sangat rendah

Keterangan:

: Mean hipotetik

: standar deviasi hipotetik

x : skor yang diperoleh

1. Deskripsi Data *Stress* Akademik

Terdapat 14 aitem *stress* akademik yang mempunyai daya beda aitem tinggi, serta setiap aitem diberi skor kisaran berasal satu sampai lima. Skor minimum yang didapatkan subjek artinya 14 berasal (14x1), serta skor maksimum ialah 70 berasal (14x5), untuk hasil mean hipotetik 42 berasal (70+14:2) serta buat nilai Standar deviasi (70-14:6) = 9,3.

Deskripsi skor pada skala *stress* akademik didapatkan menggunakan skor minimum empirik 14, skor maksimum empirik 70, mean empirik 31,37 serta nilai standar deviasi empirik 18,370.

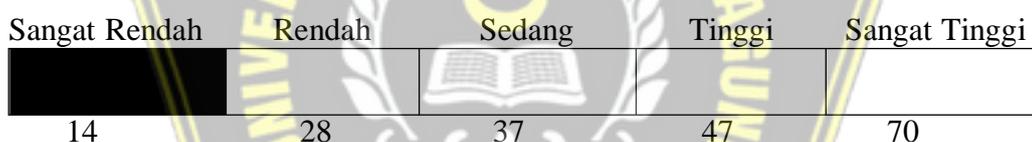
Tabel 9. Deskripsi Skor Skala *Stress* Akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	14	14
Skor Maksimum	70	70
Mean (M)	31,37	42
Standar Deviasi (SD)	18,370	9,3

Tabel 10. Kategorisasi Skor Skala *Stress Akademik*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
> 56	Sangat Tinggi	53	21,90%
47-55	Tinggi	3	1,24%
37-46	Sedang	1	0,41%
28-36	Rendah	5	2,07%
<27	Sangat Rendah	180	74,38%

Sesuai norma di atas dapat diketahui bahwa subjek dengan ketentuan mempunyai kisaran yang sangat tinggi yaitu >56 dengan 53 subjek dengan presentase 21,90%, kategori tinggi mempunyai kisaran 47-55 dengan 3 subjek dengan presentase 1,24%, kategori menengah mempunyai kisaran 37-46 dengan 1 subjek dengan presentase 0,41%, kategori rendah mempunyai kisaran 28-36 dengan 5 subjek dengan presentase 2,07%, kategori sangat rendah mempunyai kisaran <27 terdapat 180 subjek dengan presentase 74,38%.

**Gambar 1.** Deskripsi Skala *Stress Akademik*

2. Deskripsi Data Dukungan Sosial Teman Sebaya

Terdapat 34 aitem mempunyai daya beda aitem tinggi, serta setiap aitem diberi skor rentang satu sampai empat. Skor minimum yang didapatkan subjek ialah 34 berasal (34×1), serta skor maksimum ialah 136 berasal (34×4), untuk mean hipotetik 85 berasal ($(136+34):2$) serta untuk hasil standar deviasi ($(136-34):6$) = 17.

Deskripsi skor pada skala dukungan sosial teman sebaya di peroleh skor minimum empirik 36, skor maksimum empirik 136, mean empirik 106,60 serta nilai standar deviasi empirik adalah 29,867.

Tabel 11. Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	36	34
Skor Maksimum	136	136
Mean (M)	106,60	85
Standar Deviasi (SD)	29,867	17

Tabel 12. Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
> 136	Sangat Tinggi	178	73,55%
94 -110	Tinggi	6	2,48%
77 – 93	Sedang	1	0,41%
60 – 76	Rendah	22	9,09%
< 59	Sangat Rendah	35	14,46%

Sesuai norma di atas dapat diketahui bahwa kategori sangat tinggi > 136 sebesar 178 subjek dengan presentase 73,55% ,kategori tinggi mempunyai rentang 94-110 sebesar 6 subjek dengan presentase 2,48%, kategori sedang mempunyai rentang 77-93 sebesar 1 subjek dengan presentase 0,41%, kategori rendah mempunyai rentang 60-76 sebesar 22 subjek dengan presentase 9,09% serta kategori sangat rendah mempunyai rentang <59 sebesar 35 subjek dengan presentase 14,46%.

**Gambar 2.** Deskripsi Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *stress* akademik mahasiswa di fakultas Teknik Universitas Semarang yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan perolehan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -.931$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) menggunakan korelasi *pearson*. Hal tersebut disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *stress* akademik pada mahasiswa fakultas Teknik di Universitas Semarang yang sedang mengerjakan skripsi. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diperoleh mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat *stress* akademik yang akan dialami mahasiswa, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya yang di peroleh mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat *stress* akademik yang mahasiswa alami.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Smet (1994) dimana semakin tinggi dukungan sosial dapat mengurangi berbagai akibat serta bisa mengurangi *stress* yang dialami oleh setiap orang, serta berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditinjau dari berbagai sumber dukungan sosial yang diterima peserta didik mereka mendapatkan dukungan yang berasal dari orang-orang terdekat mereka seperti teman sebaya yang sedang atau tidak mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Sebab memiliki dukungan sosial ini bisa membuat peserta didik merasa lebih mudah dalam menuntaskan persoalan serta tuntutan yang mereka hadapi pada saat mengerjakan skripsi (tugas akhir). Semakin banyak dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah tingkat *stress* yang dialami, insiden menimbulkan lebih sedikit *stress* dirasakan, merasakan suasana hati yang lebih positif, serta tingkat kepuasan hidup semakin tinggi Wilks (2008).

Hasil riset ini selaras dengan riset yang dilakukan oleh Rohmah (2017) yang menjelaskan bahwa antara dukungan sosial teman sebaya dan *stress* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki hubungan yang negatif dan signifikan yang artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki individu maka akan semakin rendah tingkat *stress* akademik yang individu alami

dan sebaliknya.

Pada deskripsi skor dukungan sosial teman sebaya masuk dalam kategori sangat tinggi dengan nilai presentase 73,55% yang berarti pada mahasiswa fakultas Teknik di Universitas Semarang mempunyai dukungan sosial teman sebaya yang baik dalam menuntaskan masalah. Variabel *stress* akademik termasuk dalam kategori sangat rendah dengan nilai presentase sebesar 74,38% yang artinya mahasiswa fakultas Teknik di

Universitas Semarang memiliki tingkat *stress* akademik yang rendah. hal ini sesuai dengan teori Stuart dan Sunden (Faqih, 2020) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *stress* yaitu dukungan sosial. Orang dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung tidak akan mengabaikan *stress* sebab mereka memahami mereka akan mendapatkan bantuan dari orang lain.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan atau kekurangann yang terdapat dalam proses penelitian ini adalah sebagai karena proses pengambilan data tidak dapat diamati secara langsung dikarenakan kuesioner disebar secara online menggunakan google form sebab keadaan yang tidak memungkinkan untuk disebar secara langsung melihat kondisi yang masih dalam garis pandemic sehingga peneliti kurang mengetahui kesungguhan subjek dalam mengisi kuesioner yang disebar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu: Ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *stress* akademik pada mahasiswa fakultas Teknik yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi di Universitas Semarang, dimana semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka akan semakin rendah tingkat *stress* akademik pada mahasiswa di Universitas Semarang.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan dukungan sosial yang diterima berupa nasehat atau saran, dorongan yang ia terima dari teman sebaya lainnya serta Mahasiswa diharapkan untuk dapat memberikandukungan sosial yang serupa kepada teman sebayanya berupa nasehat, saran, dorongan atau membantu mencarikan refrensi, mendengarkan perasaan temannya pada teman yang sedang mengerjakan skripsi serta dapat memberikan informasi kepada mahasiswa tentang pentingnya dukungan sosial teman sebaya dalam proses mengerjakan skripsi sehingga mahasiswa dapat membantu saling temannya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih memperhatikan jumlah antara responden laki-laki dan perempuan kemudian diharapkan untuk dapat mengungkap faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi munculnya *stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (tugas akhir) selain dukungan sosial teman sebaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya Warta*, 02(1), 230–239.
- Asmarasari, N. (2010). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres menghadapi snmptn pada lulusan smu di kabupaten ciamis. *Skripsi*.
- Azwar, S. (2015). Metode penelitian. Yogyakarta : *Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta : *Pustaka Belajar*.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Budiman, V. R., & Hamdan, S. R. (2021). Stres akademik dan perilaku merokok mahasiswa. *Jurnal Prosiding Psikologi*, 7(1), 27–62. <https://doi.org/10.29313/v7i1.25558>
- Bulmer, M. (2015). The social basis of community care (routledge revivals). *New York: Routledge*.
- Cutrona, Carolyn & Russell, Daniel. (1983). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships*, 1, 37-67. <https://www.researchgate.net/publication/27150>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Journal of Psychosomatic Medicine*.
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan dukungan sosial keluarga dan Teman sebaya dengan tingkat stres. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2), 88–97.
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping *stress* pada remaja. *Jurnal Soul*, 5(2), 55–66.
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa malang yang bekerja. *Skripsi*.
- Fatmawati. (2018). Hubungan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik. *Jurnal Psikoborneo*, 6(4), 704–712.
- Faulkner, A. dkk. (2013). Mental health peer support in england: piecing together the jigsaw. Diunduh dari <http://www.mind.org.uk/media/715923/Peer-Support-Report-Peerfest-2013>

- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1 (1), 1-10
- Gadzella, Bernadette M. et al. (2012). Evaluation of students stress-life inventory revised. *Journal of Instructional Psychology*. Vol. 39, No. 2.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*,5(1), 115–130.
- Ifdil, T., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.
- Indriyani, E., Purba, J., & Yulianto, A. (2007). Pengaruh dukungan sosial terhadap burnout pada guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 80–82.
<https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4982-johanaP.aries.pdf>
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan sosial teman sebaya dengan self efficacy dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal RAP UNP*,9(1),37–45.
<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/10378>
- Hasan, S. A., & Handayani, M. M. (2014). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa tunarungu di sekolah inklusi. *Psikologi Perkembangan Dan Pendidikan*, 3(2), 128–135.
- Hasibuan, N. J. (2019). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *stress* yang sedang menyelesaikan skripsi pada mahasiswa angkatan 2014 di fakultas psikologi Universitas Medan Area. *In Skripsi*.
- Kartika, Y., & Nisfiannoor, M. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Kusuma, E. W. (2012). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah pada mahasiswa akademi keperawatan PEMDA KAB. Aceh Selatan. *Skripsi*.
- Marcinkus, W. C., Whelan-Berry, K. S., & Gordon, J. R. (2007). The relationship of social support to the work family balance and work outcomes of midlife women. *Women in Managemen Review*, 22(2), 86-111
- Maslihah, S. (2011). Prestasi akademik siswa sampit assyfa boarding school. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 103–114.

- Sarantakos, S. (1993). Social research. *Charles Sturt University*, Australia.
- Sofia, L. (2016). Pedoman penulisan skripsi akuntansi. In Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman (Issue 59). <https://psikologi.fisip-unmul.ac.id/main/wp-content/uploads/2016/06/buku-panduan-skripsi-psikologi-2016.pdf>
- Suciani, D., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 43–47.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif R&D. Bandung : Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2013). Educational stress among chinese adolescents: individual, family, school and peer influences. *Journal Educational Review*, 65(3), 284–302. <https://doi.org/10.1080/00131911.2012.659657>
- Smet, Bart. (1994). Psikologi kesehatan. Jakarta: Grasindo
- Taylor, S. E. (2018). Health psychology (Edisi ke-10). <https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT190956.pdf>
- Tus, J. n.d.(2020). Academic stress , academic motivation , and its relationship on the academic performance of the senior high school student. *Journal Academia*, 8(11), 29–37.
- Wahyu, N. (2019). Hubungan dukungan teman sebaya dan konsep diri dengan optimisme mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Skripsi*.
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Divertasi*, 2(2), 1–11.
- Wangid, M. ., & Sugiyanto. (2013). Permasalahan, skripsi. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 19–28.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: the moderating impact of social support among social work students. *Journal Advances in Social Work*, 9(2), 106–125.