

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
PERANTAUAN TAHUN PERTAMA UIN WALISONGO SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Ilaahana Akmilaa Millatana

(30702000090)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PERANTAUAN TAHUN PERTAMA UIN WALISONGO SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:


Ilaahana Akmilaa Millatana

(30702000090)

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

28 November 2024

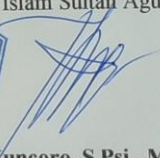
Semarang, 28 November 2024

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung




Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantauan Tahun Pertama UIN Walisongo Semarang

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Ilaahana Akmilaa Millatana

30702000090

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 9 Desember 2024

Dewan Penguji

1. Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Inhasnuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 9 Desember 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya, Ilaahana Akmilaa Millatana dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis 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, 28 November 2024

Yang menyatakan



Ilaahana Akmilaa Millatana

30702000090

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”. (QS. Ar-Ra’d: 11)

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۗ

“Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan sekecil apapun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya”. (QS. Al-Zalzalah: 7)

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

“Dan janganlah kamu menjadi seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik”. (QS. Al-Hashr: 19)

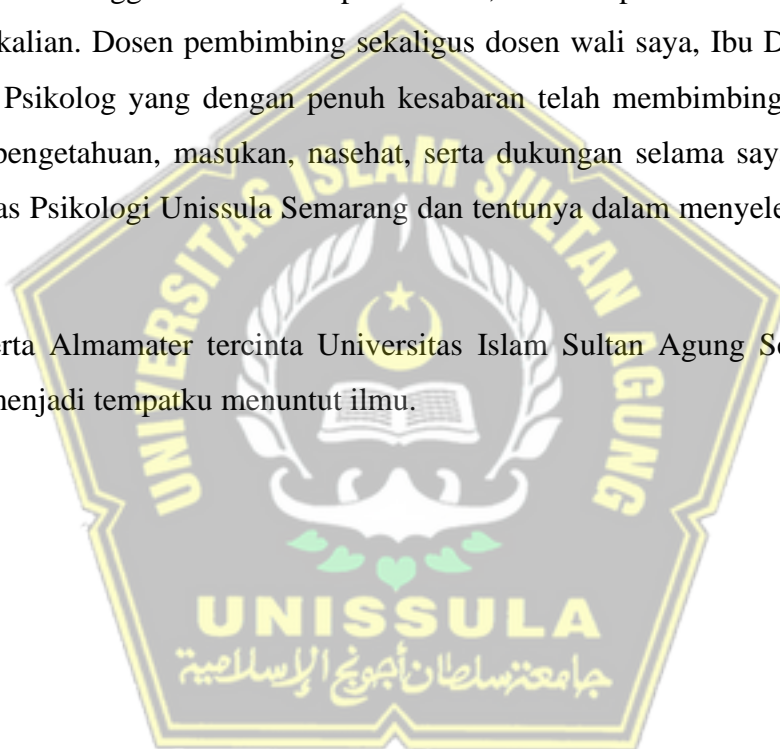


PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim...

Dengan izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Kupersembahkan karya ini kepada papah dan ibuku tercinta, papah M Nashier dan Ibu Rosita Pujowati, yang selalu mencurahkan doa dan kasih sayang. Serta kakak-kakakku, Mas Defi, Mba Ipi, Mas Abik, Alm. Mas Isal, dan Mba Hani, yang selalu memberi motivasi dan dukungan yang tak terhingga dalam mencapai titik ini, maka kupersembahkan karyaku ini untuk kalian. Dosen pembimbing sekaligus dosen wali saya, Ibu Dra Rohmatun, M.Si., Psikolog yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat, serta dukungan selama saya berkuliah di Fakultas Psikologi Unissula Semarang dan tentunya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Serta Almamater tercinta Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah menjadi tempatku menuntut ilmu.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, hidayah dan inayah sehingga saya mampu untuk menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk menuntaskan Sarjana S1 Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, semoga kita kelak mendapatkan syafa'at Beliau di Yaumul Qiyamah nanti.

Selama proses penulisan skripsi ini saya menyadari banyak kesulitan, masalah, kendala, serta rintangan dalam menyelesaikannya, namun berkat bantuan, dukungan, serta motivasi dari berbagai pihak, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dengan penuh kerendahan hati dan penuh rasa hormat, saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog selaku dosen wali dan dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan support, bimbingan, dan perhatian dari awal perkuliahan, serta membantu dan memberikan saran kepada saya dalam menyelesaikan skripsi, dengan sabar dan penuh semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat bermanfaat bagi saya.
4. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha dan Perpustakaan serta seluruh Karyawan Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
5. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, beserta staff jajarannya, yang

telah memberikan kesempatan kepada saya untuk melakukan penelitian di UIN Walisongo Semarang.

6. Teman-teman mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang telah membantu saya dalam proses penelitian.
7. Papah M Nashier dan Ibuku Rosita Pujowati yang sangat saya cintai, yang telah memberikan doa serta full support dari awal hingga akhir.
8. Ke 5 kakakku tersayang, Mas Defi, Mba Ipi, Mas Abik, Alm. Mas Isal, dan Mba Hani, yang telah memberikan banyak dukungan sehingga adik bungsu kalian ini bisa menuntaskan pendidikan S1.
9. Adek Tebby dan adek penunggu PH 2, yang telah memberikan support kepada saya meskipun secara online.
10. Sahabat-sahabatku PH 2, Reni Anggraini, Rena Sulistyowati, Anastasya Aerly E, Dliyaul Aulia, yang telah membersamai saya, selalu mendengarkan keluh kesah saya, serta banyak membantu dari awal perkuliahan hingga lulus.
11. Sahabat-sahabatku di perkuliahan, Rofiatul Chotimah, Novita Mustika Sari, Intan Fitriana, Lani Leva Visno, Lilik Rahmawati, dan Karunia Nur Privani, yang telah banyak membantu dalam kehidupan perkuliahan saya.
12. Sahabatku, Intan Nisful Laila yang telah memberikan banyak bantuan serta dukungan.
13. Teman-Teman kelas B dan teman-teman angkatan 2020, yang telah menemani dan memberikan kebahagiaan selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
14. Teman-teman Kos PH 2 serta pak Tris dan Pak Jaiz, yang kerap membantu saya sehingga saya dapat menjalani kehidupan di perantauan dengan baik.
15. Pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas dukungan yang kalian berikan, semoga Allah SWT memberikan kelimpahan kesehatan dan rezeki, serta membalas semua kebaikan kalian.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	11
A. Stres Akademik.....	11
1. Pengertian Stres Akademik.....	11
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	12
3. Aspek-Aspek Stres Akademik	17
4. Gejala-Gejala Stres Akademik.....	20
B. Penyesuaian Diri.....	21
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	21
2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri	22
C. Dukungan Sosial Teman Sebaya	24
1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya	24

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	25
D. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Perantauan Tahun Pertama.....	28
E. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Identifikasi Variabel	32
B. Definisi Operasional	32
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan <i>Sampel (Sampling)</i>	33
D. Metode Pengumpulan Data	34
E. Validitas, Reliabilitas, dan Uji Daya Beda Aitem	37
F. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian	39
B. Pelaksanaan Penelitian	49
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	50
D. Deskripsi Variabel Penelitian	54
E. Pembahasan	57
F. Kelemahan Penelitian	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Mahasiswa Rantau S1 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Angkatan 2023	33
Tabel 2. Blueprint Skala Stres Akademik.....	34
Tabel 3. Blueprint Skala Penyesuaian Diri.....	35
Tabel 4. Blueprint Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	36
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik (untuk uji coba)	42
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Diri (untuk uji coba).....	42
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya (untuk uji coba)	43
Tabel 8. Data Demografi Uji Coba Alat Ukur Penelitian Berdasarkan Fakultas	44
Tabel 9 Data Demografi Uji Coba Alat Ukur Penelitian Berdasarkan Asal Daerah ..	44
Tabel 10. Daya Beda Aitem Skala Stres Akademik	45
Tabel 11. Daya Beda Aitem Skala Penyesuaian Diri	46
Tabel 12. Daya Beda Aitem Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	47
Tabel 13. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Stres Akademik.....	47
Tabel 14. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Penyesuaian Diri	48
Tabel 15. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	48
Tabel 16. Data Demografi Penelitian Berdasarkan Asal Daerah.....	49
Tabel 17. Data Demografi Penelitian Berdasarkan Program Studi	50
Tabel 18. Hasil Uji Normalitas.....	50
Tabel 19. Hasil Uji Linieritas	51
Tabel 20. Hasil Uji Heterokedastisitas	52
Tabel 21. Rumus Penghitungan Rentang Skor	54
Tabel 22. Deskripsi Skor Pada Skala Penyesuaian Diri	54
Tabel 23. Norma Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri	55
Tabel 24. Deskripsi Skor Pada Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	55
Tabel 25. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	56
Tabel 26. Deskripsi Skor Pada Skala Stres Akademik	56
Tabel 27. Norma Kategorisasi Skala Stres Akademik.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba	73
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba	98
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba	107
Lampiran D. Skala Penelitian.....	114
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	14521
Lampiran F. Analisis Data	145
Lampiran G. Surat Izin Penelitian.....	153



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri.....	55
Gambar 2. Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	56
Gambar 3. Kategorisasi Skala Stres Akademik	57



HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PERANTAUAN TAHUN PERTAMA UIN WALISONGO SEMARANG

Ilaahana Akmilaa Millatana

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

Email: ilaahanaakmilaa@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan sampel penelitian sebanyak 120 mahasiswa perantauan angkatan 2023 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan yakni, skala stres akademik terdiri dari 25 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,889, skala penyesuaian diri terdiri dari 32 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,894, dan skala dukungan sosial teman sebaya terdiri dari 39 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,961. Hipotesis 1 menggunakan teknik analisis regresi berganda, diperoleh nilai $R = 0,943$ dan $F_{hitung} = 468,898$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), yang menunjukkan hubungan signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Hipotesis 2 dan 3 menggunakan teknik korelasi parsial. Hipotesis 2 diperoleh $r_{x_1y} = -0,685$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), artinya ada hubungan negatif signifikan antara penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Hipotesis 3 diperoleh $r_{x_2y} = -0,489$ dengan taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,01$), artinya ada hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 88,9% terhadap stres akademik. Dapat disimpulkan bahwa ketiga hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata kunci: Stres Akademik, Penyesuaian Diri, dan Dukungan Sosial Teman Sebaya

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ADJUSTMENT AND PEER
SOCIAL SUPPORT ON ACADEMIC STRESS IN FIRST-YEAR OVERSEAS
STUDENTS OF UIN WALISONGO SEMARANG**

Ilaahana Akmilaa Millatana

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University

Email: ilaahanaakmilaa@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-adjustment and peer social support to academic stress in first-year overseas students of UIN Walisongo Semarang. The quantitative method was used in this study with a research sample of 120 overseas students of the 2023 class of the Faculty of Ushuluddin and Humanities UIN Walisongo Semarang. The sampling technique used is simple random sampling. The measuring tools used are, the academic stress scale consists of 25 items with a reliability coefficient of 0.889, the self-adjustment scale consists of 32 items with a reliability coefficient of 0.894, and the peer social support scale consists of 39 items with a reliability coefficient of 0.961. Hypothesis 1 uses multiple regression analysis technique, obtained the value of $R = 0.943$ and $F_{cal} = 468.898$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$), which shows a significant relationship between self-adjustment and peer social support on academic stress in first-year overseas students of UIN Walisongo Semarang. Hypotheses 2 and 3 use the partial correlation technique. Hypothesis 2 was obtained $r_{x1y} = -0.685$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$), meaning that there was a significant negative relationship between self-adjustment to academic stress in first-year overseas students of UIN Walisongo Semarang. Hypothesis 3 was obtained $r_{x2y} = -0.489$ with a significance level of 0.001 ($p < 0.01$), meaning that there was a significant negative relationship between peer social support and academic stress in first-year overseas students of UIN Walisongo Semarang. Self-adjustment and peer social support together made an effective contribution of 88.9% to academic stress. It can be concluded that the three hypotheses in this study are accepted.

Keywords: *Academic Stress, Self-Adjustment, and Peer Social Support*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi yakni tingkatan teratas dalam dunia pendidikan. Pada lembaga pendidikan, sudah pasti terdapat tenaga pengajar dan peserta didik di dalamnya. Tenaga pengajar pada perguruan tinggi disebut dengan dosen, dan peserta didik di perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa. Di Indonesia, terdapat 3.107 perguruan tinggi serta jumlah mahasiswa yang mencapai 9.320.000 jiwa, yang berdasarkan data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi dilansir dari laporan Badan Pusat Statistik Indonesia pada tahun 2022 (Badan Pusat Statistik, 2022). Mahasiswa berasal dari berbagai penjuru daerah di Indonesia. Banyak mahasiswa yang merantau untuk mengenyam pendidikan pada perguruan tinggi yang diinginkan, walaupun berada diluar daerah tempat tinggalnya.

Damarhadi dkk. (2020) menyebutkan bahwa beberapa orang harus pergi keluar daerahnya agar bisa mendapatkan kualitas pendidikan yang lebih baik. Diharapkan dengan adanya pendidikan yang baik maka akan meningkatkan kualitas suatu individu sehingga menjadi individu yang lebih unggul (Oktavia dkk., 2019). Penelitian Warsito (2013), harapan mahasiswa perantau yakni ingin mencari pendidikan yang lebih baik, bebas kendali dari orang tua, ingin merasakan sesuatu yang baru di daerah yang baru, mengetahui dan mengenal adat dan budaya daerah lain, ingin menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, serta ingin melatih diri agar lebih mandiri. Namun walaupun begitu, mahasiswa perantau juga mengalami berbagai macam kendala. Di lingkungan manapun individu berada, akan selalu berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhinya. Disamping itu, individu juga memiliki kebutuhan, harapan, dan tuntutan didalam dirinya yang harus diselaraskan dengan tuntutan dari lingkungan (Warsito, 2013).

Merantau dari kampung halaman, bukanlah suatu hal yang mudah bagi mahasiswa, bukan masalah mereka harus jauh dari orang tua dan teman akan tetapi mereka harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara cepat (Putri,

2018). Mahasiswa perantauan berbeda dengan mahasiswa yang non perantauan. Mahasiswa perantau mendapatkan lebih banyak tekanan. Mahasiswa perantau kerap mengalami masalah psikososial, seperti dikutip pada penelitian oleh Lin dan Yi (Sabrina dkk., 2017), masalah psikososial yang sering dialami oleh mahasiswa perantauan yaitu adanya perubahan terkait dukungan diri, asing terhadap budaya, norma sosial, dan gaya hidup yang baru. Mahasiswa perantauan juga mengalami hambatan lain yang menjadi permasalahan yakni perbedaan bahasa, budaya, adat istiadat, makanan, dan lain-lain (Putri, 2018). Tuntutan dari akademik, banyaknya tugas, serta *deadline* tugas mahasiswa yang singkat, juga menjadi tekanan berat bagi mahasiswa, yang bisa sebagai pemicu terjadinya stres akademik (Fitriani dkk, 2022).

Stres akademik merupakan suatu kondisi ketidaksetaraan antara kemampuan diri peserta didik dengan tuntutan dari lingkungan sekitar, yang menyebabkan peserta didik terbebani oleh tuntutan dan tekanan akademik (Barseli dkk., 2017). Stres akademik yakni sebagai respon individu yang mengalami tekanan serta tuntutan tugas-tugas akademik yang harus dikerjakan (Barseli dkk., 2020). Stres akademik juga merupakan keadaan peserta didik tak mampu dalam menghadapi tuntutan akademik yang ada, serta menganggapnya sebagai suatu gangguan.

Kondisi stres akademik cenderung dijumpai pada mahasiswa tahun pertama. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widjaya (2018), tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama berada pada kategori sedang. Selanjutnya, mahasiswa tahun pertama yang merantau cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun pertama yang tidak merantau dan tinggal dengan orang tua (Widjaya, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2014), terdapat sejumlah 92 orang subjek mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas Lampung, didapatkan hasil bahwa 4,3% mahasiswa tahun pertama mengalami stres ringan, 71,7% mengalami stres sedang, serta 23,9% mengalami stres berat. Mahasiswa pada tahun pertama lebih mudah mengalami stres akademik, karena mengalami masa pergantian atau transisi kehidupan yang dapat menjadi faktor penyebab stres. Perubahan yang biasa dialami mahasiswa tahun pertama yakni perubahan hubungan sosial, perubahan manajemen

keuangan dan waktu, tingginya beban tugas serta akademik di perkuliahan dibandingkan dengan masa SMA. Mahasiswa yang mengalami kesulitan karena banyaknya tuntutan akademik dimasa perkuliahan, cenderung lebih berpotensi mengalami stres akademik (Prasetia & Hartati, 2014; Putra & Ahmad, 2020).

Penyebab stres akademik disebut dengan *academic stressor*. Stressor akademik yakni sumber stres yang datang dari proses belajar atau yang berkaitan dengan belajar (Sayekti E, 2017). Macam-macam sumber stres seperti tuntutan tugas, tekanan untuk naik kelas, durasi waktu belajar, birokrasi akademik, perasaan cemas dalam menghadapi ujian, kekhawatiran mendapat nilai yang kurang memuaskan, manajemen waktu, serta keputusan dalam memilih jurusan dan menentukan karir (Sabrina dkk., 2017). Berdasarkan hasil penelitian oleh Yusof dan Rahim (Hasanah, 2020), penyebab stres akademik bisa saja berasal dari tuntutan tugas yang diberikan dosen, banyaknya materi yang harus dipelajari dan dipahami, kualitas dosen, serta kurangnya *feedback* dosen kepada mahasiswa. Hasil survei yang dilakukan oleh Ross dan Nielbing (Aryani, 2016), terkait sumber-sumber stres peserta didik dengan menggunakan SSS (*Student Stress Survey*) menunjukkan bahwa, sumber-sumber stres pada peserta didik, yakni muncul karena adanya masalah akademik, interpersonal, intrapersonal, dan lingkungan sosial. Persentase besarnya peran faktor-faktor tersebut sebagai sumber stres yaitu masalah intrapersonal sebesar 38%, masalah akademik sebesar 28%, pengaruh lingkungan sosial sebesar 19%, dan masalah interpersonal sebesar 15%.

Faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya stres akademik yakni adanya tekanan akademik dan tekanan sosial. Pada tekanan akademik, hal-hal yang berkaitan mencakup pada metode belajar dan mengajar, materi pembelajaran, cara mengajar pendidik, strategi dalam belajar, cara menghadapi ujian, serta diskusi didalam kelas. Pada tekanan sosial, berkaitan dengan lingkungan sekitar dan teman-teman sebaya. Cristin & Eugene (Aryani, 2016) mengatakan bahwa stres yang terjadi pada peserta didik dapat mengganggu proses belajarnya karena stres mempengaruhi fisik dan psikologis individu.

Stres akademik mempunyai dampak negatif maupun positif bagi peserta didik. Dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh stres akademik yaitu sakit kepala, gangguan tidur, leher tegang, gangguan makan, hingga dapat menjurus pada konsumsi minuman keras atau alkohol (Yusuf N. & Yusuf J., 2020). Sedangkan dampak positif dari stres akademik yaitu meningkatnya kreativitas yang dapat menjadi dorongan bagi individu untuk mengembangkan diri, selama tingkat stres individu ada pada batas yang wajar serta dalam kapasitas kemampuan bagi individu untuk menghadapinya (Azahra, 2017). Apabila mahasiswa tidak dapat mengendalikan stres akademiknya, maka perilaku, pikiran, reaksi fisik, dan perasaannya dapat terpengaruh. Perilaku-perilaku yang muncul seperti tindakan merusak, menghina, membantah, menghindari, bolos sekolah atau kuliah, menunda tugas akademik, dan mengikuti kegiatan yang kurang baik guna mencari kesenangan semata. Secara kognitif, mahasiswa dapat mengalami ketidakfokusan dalam belajar, kesulitan dalam memahami materi pembelajaran, kesulitan mengingat materi, serta berpikiran negatif terhadap hal disekitarnya. Secara fisiologis, mahasiswa dapat mengalami pusing kepala, gemetar, sakit perut, lemas, berkeringat dingin, perasaan yang berdebar-debar, pucat, badan terasa kaku dan tidak sehat. Secara afektif, mahasiswa dapat mengalami kecemasan, kemarahan, kesedihan, frustrasi, dan perasaan yang mudah sensitif (Aryani, 2016).

Stres akademik juga ditemui pada mahasiswa perantauan tahun pertama Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Kondisi tersebut dilihat dari hasil wawancara kepada subjek yang merupakan mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Berikut hasil wawancara 4 orang subjek:

Subjek 1 dengan inisial RZ

“.....hmm sulit banget mbak tapi alhamdulillah bisa diatasin meski stres melanda. Yang mungkin membuat saya merasa tertekan di perkuliahan ya karena deadline tugas, rasa kompetisi antar teman, dan saya sulit bersosialisasi dengan teman-teman saya mbak, saya merasa terisolasi. Tapi gapapa sih mbak ini resiko nya jadi mahasiswa. Tapi kadang saya khawatir mba sama nilai saya kalau tidak sesuai harapan. Saya juga sering sulit tidur mbak, karena mikirin tugas dan ujian yang akan datang.”

Subjek 2 dengan inisial RT

“.....sekarang aku di ma'had kak, mau ga mau harus betah, kalo ga betah nanti bisa stres. Biasanya sih sulitnya tuh karna ngerasa cape aja sih kak, misalnya kita kuliah dari pagi sampai sore, terus malemnya ada kegiatan lain dari ma'had, belum lagi kita kan juga banyak tugas kuliah yang belum tuntas, kaya makalah atau selain makalah. Ngikutin sih bisa gabisa kak, cuman ya emang rada ketinggalan gitu sama yang lain, karena kalo boleh jujur aku tuh kurang kalo soal materi, kayak misalnya diskusi kelas atau apapun itu aku selalu kopong buat ngasi saran. Tapi alhamdulillah kadang ada temen yang bantu.”

Subjek 3 dengan inisial NL

“.....kan saya masih maba jadi banyak ngerasa kesulitan karena harus bisa beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang jauh beda sama sekolah. Saya ngerasa kesulitan selama belajar di kuliah contohnya, tugas makalah dari dosen yang judulnya tuh panjang banget sampai bingung mau menguraikannya gimana. Kadang sampe pusing sendiri kak.”

Subjek 4 dengan inisial FJ

“.....materinya sulit untuk di pahami, soalnya saya kan baru tau matkul ini, jadi bingung yang di bahas itu apa saat diterangkan dosennya. Terkadang kalo saya masih penasaran saya tanya ke dosennya langsung kak, tapi paling sering tanya ke kawan sih walaupun kawan sama-sama gak paham. Saya juga kesulitan membuat makalah gitu kak, kan saya sebelumnya gak tau tentang materinya jadi bingung gitu kak”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami stres akademik dikarenakan adanya tekanan akademik seperti kesulitan memahami pelajaran dan tugas, persaingan antar teman, adaptasi lingkungan, ekspektasi pada nilai, serta sulit bersosialisasi.

Adapula faktor-faktor lain pada stres akademik, seperti kepribadian *hardiness*, efikasi diri, motivasi berprestasi, optimisme, prokrastinasi akademik, serta dukungan sosial (Yusuf N. & Yusuf J., 2020). Penyesuaian diri menurut Rahayu & Arianti (Ulfa dkk., 2021) juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, karena ketidakmampuan para mahasiswa di tahun pertama perkuliahan dalam menyesuaikan diri atau adaptasi, khususnya di lingkungan perkuliahan. Mahasiswa tahun pertama seharusnya melakukan upaya penyesuaian diri di lingkungan baru supaya terhindar dari masalah

yang berkaitan dengan psikis, salah satu contohnya yakni stres akademik (Ekanita & Putri, 2019 ; Maulina & Sari, 2018).

Penyesuaian diri merupakan proses seseorang sepanjang hidup, dengan berusaha keras guna dapat mengatasi tantangan dan tekanan hidup, sehingga dapat menjadi pribadi yang sehat, serta dapat beradaptasi dengan lingkungan baru dimanapun (Winda & Listyasari, 2013). Berdasarkan hasil penelitian oleh Sabrina dkk. (2017) yang dilakukan pada 310 mahasiswa perantauan dari berbagai perguruan tinggi di Jakarta, dapat diperoleh hasil yakni penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa di perguruan tinggi, berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa perantauan di Jakarta. Sebanyak 4,1% stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, dipengaruhi oleh penyesuaian diri, serta 95,9% stres akademik yang dialami, dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti dukungan sosial, manajemen waktu, kegiatan sosial, interaksi dengan dosen, serta beban keuangan. Penelitian oleh Maulina & Sari (2018) memiliki hasil yakni ada hubungan yang negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Melihat dari hasil beberapa penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa penyesuaian diri dapat mempengaruhi stres akademik.

Penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi, dapat menjadi tolak ukur dalam menentukan stres tidaknya seseorang (Kusuma, 2008). Calhoun dan Acocella (Wijaya N, 2007) berpendapat bahwa penyesuaian diri yakni proses interaksi terus-menerus dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, serta dengan lingkungan sekitar individu tersebut. Penyesuaian diri terhadap tuntutan serta perubahan yang terjadi, juga dilakukan sebagai upaya dalam mencegah terjadinya stres dan krisis psikologis. Penyesuaian diri yang diperlukan yakni penyesuaian diri terhadap diri sendiri, orang lain, serta lingkungan. Penyesuaian diri diperlukan agar dapat menyeimbangkan keadaan sehingga tidak ada tekanan yang dapat mengganggu keberlangsungan hidup (Kertamuda F & Herdiansyah, 2009).

Peran dukungan sosial juga sangat penting bagi pencegahan terjadinya stres akademik. Berdasarkan penelitian Rohmah (2017), terdapat pengaruh dukungan

sosial teman sebaya terhadap stres mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan oleh mahasiswa yang sedang skripsi, maka akan semakin rendah pula tingkat stres mahasiswa yang sedang skripsi. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Holahan, Valentiner, & Moons (Faqih, 2020), yang mengemukakan bahwa mahasiswa yang mengaku mendapat banyak dukungan yang berasal dari lingkungan sekelilingnya lebih cenderung berpandangan positif terhadap suatu peristiwa yang dapat berpotensi sebagai penyebab stres, serta cenderung akan lebih aktif untuk menanggulangi stres saat munculnya peristiwa pemicu stres tersebut.

Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, lingkungan sekitar, maupun dari teman sebaya. Bagi mahasiswa perantauan, yang notabenehnya jauh dari rumah dan keluarga, sangat membutuhkan dukungan sosial teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya yakni sebuah dukungan atau dorongan yang diberikan oleh teman sebaya yang menimbulkan rasa keamanan dan kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis. Individu yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya, akan merasa dicintai, dianggap, disayangi, dihargai, serta merasa menjadi bagian dari suatu kelompok seusianya, sehingga muncul rasa percaya diri serta kompeten (Oktariani, 2018). Keberadaan dukungan sosial teman sebaya, memudahkan bagi seseorang dalam menjalankan berbagai aktivitas di hidupnya karena orang tersebut akan merasa mendapatkan penghargaan serta perhatian dari orang disekitarnya. Pergaulan antar teman sebaya juga dapat menjadi jembatan persahabatan bagi antar individu, sehingga kepuasan emosional dapat diraih bagi individu tersebut.

Dukungan sosial dapat menurunkan tingkat tekanan psikologis seseorang ketika berada pada kondisi tertekan atau masa sulit tertentu, seperti peserta didik yang ada pada kondisi tertekan karena masalah akademik, dapat melewati masa-masa tertekan dengan mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya (Sulfemi & Yasita, 2020). Berdasarkan penelitian Smet (Faqih, 2020), dukungan sosial dapat melindungi seseorang dari efek atau stres yang berat. Saat munculnya stressor akademik, maka peran sosial akan sangat berguna bagi individu dalam menyesuaikan diri serta dalam menjalani aktivitas akademik. Semakin tinggi

dukungan sosial maka akan semakin rendah pula tingkat stres yang dialami, individu akan memiliki mood positif, peristiwa pemicu stres akan terasa sedikit, serta tingkat kepuasan hidup akan meningkat (Wilks, 2008). Hasil penelitian Dennis dkk. (2005) mengemukakan bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat menjadi dorongan kuat bagi mahasiswa dalam penyesuaian sosial, dibandingkan dukungan dari keluarga.

Terdapat karakteristik yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu, seperti penelitian yang dilakukan oleh Ulfa dkk. (2021) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yakni variabel bebas dalam penelitian sebelumnya hanya penyesuaian diri, sedangkan variabel bebas pada penelitian ini adalah penyesuaian diri (X1) serta dukungan sosial teman sebaya (X2). Selain itu, penelitian sebelumnya dilakukan pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Psikologi, Hubungan Internasional, Pendidikan Bahasa Inggris, Ilmu Komunikasi, Fakultas Psikologi, serta Fakultas Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, sedangkan penelitian ini dilakukan pada mahasiswa rantau tahun pertama di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Faqih (2020) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada variabel bebas serta subjek penelitian. Pada penelitian terdahulu hanya menggunakan satu variabel bebas saja yakni dukungan sosial teman sebaya, sedangkan pada penelitian ini menggunakan dua variabel bebas yakni penyesuaian diri (X1) serta dukungan sosial teman sebaya (X2). Selain itu, penelitian terdahulu diberikan pada mahasiswa Malang yang bekerja, sedangkan penelitian ini diberikan pada mahasiswa rantau tahun pertama di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penelitian terkait masalah pada penelitian ini juga pernah dilakukan sebelumnya oleh Avianti dkk. (2021) dengan hasil penelitian yakni ada hubungan

negatif signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian ini yaitu terdapat pada variabel bebas dan subjek penelitian. Variabel bebas dalam penelitian sebelumnya yakni efikasi diri, sedangkan variabel bebas pada penelitian ini yakni penyesuaian diri (X1) serta dukungan sosial teman sebaya (X2). Kemudian, subjek pada penelitian sebelumnya yakni mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati, sedangkan subjek penelitian ini yakni mahasiswa rantau tahun pertama di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Berdasarkan uraian di atas, terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya, baik pada karakteristik subjek penelitian maupun pada variabel bebas. Dengan demikian, peneliti tertarik meneliti terkait hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang, yang belum pernah diteliti sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat ditentukan rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu “Apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi teori tambahan atau tambahan literatur dalam mendukung pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi, khususnya ilmu Psikologi Sosial dan Psikologi Pendidikan, yang berkaitan dengan penyesuaian diri, dukungan sosial teman sebaya, dan stres akademik.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana informasi tambahan bagi para mahasiswa, perguruan tinggi, dosen, dan masyarakat umum untuk pertimbangan intervensi terkait dengan penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa perantauan tahun pertama dalam mengurangi tingkat stres akademik.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Pengertian stres menurut Santrock (Pasudewi, 2012) yakni salah satu respon yang muncul pada individu yang mengalami kejadian pemicu stres, yang dapat mengganggu serta mengancam kemampuan individu tersebut. Adanya tuntutan di sekolah bagi peserta didik, seperti tuntutan untuk memiliki keterampilan teknis serta daya dan kerangka pikir yang memadai. Selain itu, peserta didik juga dituntut untuk memiliki kepribadian dan sikap mental yang kuat agar memiliki wawasan luas dalam menghadapi *problem-problem* kehidupan dan dalam lingkungan sosialnya (Gatari, 2020). Dengan adanya berbagai tuntutan yang dirasakan oleh peserta didik, memicu terjadinya stres akademik.

Stres akademik merupakan gangguan stres yang berkaitan dengan kegiatan belajar peserta didik di sekolah. Terjadinya stres akademik pada peserta didik, ditunjukkan dengan adanya ketegangan-ketegangan terhadap kegiatan akademik, yang dapat mengakibatkan terjadinya suatu distorsi kognitif pada peserta didik serta dapat mempengaruhi fisik, tingkah laku, dan emosi peserta didik (Nurmaliyah, 2014). Wilks (Azizah & Satwika, 2021) berpendapat bahwa stres akademik merupakan perpaduan antara tingginya tuntutan akademik dengan kemampuan penyesuaian diri individu yang rendah.

Kadapatti dan Vijayalaxmi (Purwati & Rahmandani, 2018) mendefinisikan stres akademik sebagai suatu perpaduan dari berbagai tuntutan akademik yang telah melebihi kapasitas ketersediaan sumber daya adaptif individu untuk melaluinya. Barseli dkk. (2017) mengemukakan bahwa, stres akademik adalah munculnya tekanan yang disebabkan oleh perspektif subjektif terhadap kondisi akademik. Senada dengan pendapat Rahmawati (Barseli dkk., 2017) yang mengemukakan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi dimana terdapat ketidaksetaraan antara kemampuan diri peserta didik dengan

tuntutan dari lingkungan sekitar, yang menyebabkan peserta didik semakin terbebani oleh tuntutan dan tekanan akademik. Ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan serta tekanan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi tuntutan, maka dapat terjadi stres akademik (Barseli dkk., 2018).

Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan kondisi peserta didik mengalami tekanan sehingga terdapat persepsi subjektif terkait akademik serta adanya ketidak seimbangan antara kemampuan dengan tuntutan akademik.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres akademik menurut Alvin (Priskila & Savira, 2019) dipengaruhi oleh 2 faktor, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi stres akademik yaitu:

a. Kepribadian

Kepribadian individu dapat menentukan toleransi atau tidaknya individu terhadap stres yang dialaminya. Semakin optimis individu maka semakin rendah tingkat stresnya. Begitupula sebaliknya, semakin pesimis individu, maka semakin tinggi pula tingkat stresnya.

b. Pola pikir

Individu yang berpikir bahwa ia tidak dapat mengontrol dan mengatasi situasi yang dialaminya, menjadi peluang yang lebih besar untuk terjadinya stres akademik. Semakin besar kendali individu terhadap situasi yang dialaminya, maka semakin kecil pula kemungkinan terjadinya stres akademik.

c. Keyakinan

Keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri juga dapat menentukan tingkat stres seseorang. Keyakinan terhadap diri sendiri juga memiliki peran penting dalam menginterpretasikan situasi di sekeliling individu. Penilaian yang diyakini oleh individu dapat mengubah cara pikirnya

terhadap suatu hal. Bahkan, pemikiran dalam jangka panjang dapat membawa individu mengalami stres secara psikologis.

Faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik:

a. Tekanan yang tinggi untuk berprestasi

Adanya tuntutan peserta didik untuk mendapatkan nilai yang tinggi serta prestasi yang cemerlang, dari orang-orang di sekitarnya, terutama orang tua, guru, keluarga, teman, tetangga, maupun dari dirinya sendiri, dapat memicu stres yang semakin tinggi.

b. Pelajaran yang padat

Kurikulum yang selalu meningkat di setiap periode pendidikan, membuat tekanan yang dirasakan para peserta didik juga semakin tinggi. Selain itu, adanya persaingan yang semakin tinggi serta durasi belajar yang bertambah, membuat tekanan peserta didik semakin tinggi.

c. Dorongan status sosial

Pendidikan dianggap sebagai simbol status sosial. Orang-orang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi, akan dipandang terhormat serta dihargai oleh orang disekitarnya. Namun, orang yang tingkat pendidikannya rendah, akan dipandang sebelah mata serta diabaikan oleh orang disekitarnya. Hal tersebut berlaku juga bagi para peserta didik. Peserta didik yang memiliki nilai tinggi serta berprestasi, akan dipuji, dikenal, serta disukai oleh banyak orang. Sebaliknya, peserta didik dengan prestasi rendah, dinilai sebagai individu yang malas, lamban, dan sulit mencerna materi di pendidikannya. Peserta didik tersebut dianggap sebagai pembuat masalah, serta kerap dimarahi oleh orang tua, ditolak guru, dan diabaikan teman sebayanya.

d. Orangtua saling berlomba

Adanya kompetisi antar orangtua peserta didik terkait anak-anak mereka, membuat anak semakin mengalami tekanan yang berat, yang dapat memicu terjadinya stres. Selain itu, kalangan orang tua yang terdidik, perekonomian yang tinggi, serta kaya akan informasi, menimbulkan keinginan dan

persaingan untuk memiliki anak yang mampu melakukan sesuatu di segala bidang. Berkembangnya zaman juga membuat anak semakin terbebani, karena semakin beragam lembaga pendidikan informal, maka semakin banyak pula tuntutan anak untuk serba bisa

Adapula faktor yang mempengaruhi stres akademik berdasarkan hasil *literature review* dari berbagai penelitian, yang dilakukan oleh Yusuf N. & Yusuf J. (2020) yakni:

a. *Self-efficacy*

Self-efficacy yakni keyakinan individu terkait kemampuannya dalam melakukan sebuah tugas atau hal-hal yang diperlukan guna mencapai hasil yang ia inginkan.

b. *Hardiness*

Hardiness yakni suatu kepribadian yang mengakibatkan individu jadi lebih tahan, kuat, serta stabil dalam menghadapi tekanan-tekanan penyebab stres, serta dapat mengurangi efek-efek negatif yang mungkin muncul sebagai dampak dari stres.

c. Motivasi berprestasi

Motivasi berprestasi dapat menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi stres akademik. Adanya motivasi berprestasi dapat menjadi dorongan bagi individu untuk mengatasi rintangan-rintangan akademik guna mencapai prestasi belajar.

d. Optimisme

Optimisme merupakan pandangan menyeluruh, terkait dengan melihat suatu hal dengan baik, berpikiran positif, serta dapat membagikan makna bagi diri.

e. Prokrastinasi

Prokrastinasi yakni tindakan penundaan pengerjaan tugas akademik hingga batas akhir waktu pengumpulan tugas. Prokrastinasi dapat mengakibatkan stres serta dapat berpengaruh pada disfungsi psikologis seseorang.

f. Dukungan sosial orangtua

Dukungan sosial orangtua yakni dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada anak-anaknya seperti pemberian penghargaan, emosional, instrumental, informasi, serta kelompok.

Faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Taylor (Oktavia dkk., 2019) yaitu terdapat faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik yakni:

a. Waktu dan uang

Sebagai sumber daya individu, yang dapat berpengaruh terhadap cara seseorang dalam menghadapi stressor.

b. Pendidikan

Latar belakang pendidikan seseorang berpengaruh terhadap cara orang tersebut menghadapi kondisi stres yang dialami.

c. Standar hidup

Suatu standar yang diterapkan pada setiap individu dalam kehidupannya masing-masing, yang dapat berpengaruh dalam upaya menghadapi kondisi yang penuh stres pada individu.

d. Dukungan sosial

Merupakan pemberian kenyamanan baik secara psikologis maupun fisik oleh orang disekitar individu yang sedang menghadapi stressor.

e. Stressor dalam kehidupan

Stressor kehidupan juga termasuk masalah sehari-hari serta peristiwa besar yang terjadi dalam kehidupan seseorang, menjadi keadaan yang dapat berpengaruh pada cara individu dalam menghadapi kondisi yang penuh stres.

Faktor internal yang mempengaruhi stres akademik yaitu:

a. Afek

Afek negatif atau perubahan perasaan yang negatif dapat menjadi pengaruh terhadap kondisi stres dan kesakitan.

b. Kepribadian *Hardiness*

Kepribadian yang tahan banting seperti memiliki komitmen terhadap diri sendiri, adanya keyakinan diri atau kepercayaan terhadap diri sendiri bahwa

ia dapat mengontrol hal-hal yang terjadi di kehidupan dan memiliki kemampuan dalam mengubah serta mengkonfirmasi dengan aktifitas baru.

c. Optimisme

Pemikiran yang optimis pada individu dapat menurunkan resiko dan kesakitan yang akan dirasakan oleh individu, serta individu dapat lebih efektif dalam menghadapi suatu kondisi yang *stressfull*.

d. Kontrol Psikologis

Individu yang mampu mengontrol perasaan lebih efektif dan lebih mudah dalam menghadapi kondisi yang penuh stres.

e. Harga Diri

Harga diri dapat menjadi moderator antara kesakitan dan stres.

f. Strategi Coping

Strategi yang digunakan individu dalam menghadapi kondisi stres seperti memperkuat usaha dalam mengatasi permasalahan, pengelolaan situasi yang berat, serta berupaya dalam mengatasi dan menurunkan tingkat stres. Coping terdapat 2 jenis, yakni coping yang berfokus pada masalah serta pada emosi.

Faktor utama yang mempengaruhi stres akademik berdasarkan penelitian Tyrer (Soraya, 2020) adalah penyesuaian diri. Davidson dan Cope (Soraya, 2020) berpendapat bahwa penyesuaian diri juga menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi stres akademik. Untuk menentukan apakah individu mengalami stres atau tidak, dilihat dari kemampuan individu melakukan penyesuaian diri dari perubahan-perubahan yang telah dialami. Potter & Perry (Soraya, 2020) berpendapat bahwa, stres yang berkelanjutan dapat mengakibatkan rendahnya kemampuan seseorang dalam beradaptasi terhadap stres.

Dukungan sosial teman sebaya juga memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Pada penelitian Sari (2017) terdapat hasil yang menjelaskan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2017) juga menunjukkan bahwa ada pengaruh dukungan sosial teman

sebayanya terhadap stres mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari teman sebayanya akan lebih percaya diri dan memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya sehingga memudahkan mereka dalam menemukan strategi koping yang tepat untuk mengatasi stres akademiknya (Prayitno & Andayani, 2023).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, yakni faktor eksternal dan internal. Faktor eksternalnya yakni tekanan tinggi untuk berprestasi, pelajaran yang makin padat, dorongan status sosial, orang tua saling berlomba, waktu dan uang, standar hidup, pendidikan, stressor dalam kehidupan, motivasi berprestasi, dan dukungan sosial. Faktor internal yang mempengaruhi stres akademik yakni kepribadian, pola pikir, kontrol psikologis, afek, keyakinan, *self-efficacy*, *hardiness*, harga diri, penyesuaian diri, optimisme, dan prokrastinasi akademik.

3. Aspek-Aspek Stres Akademik

Aspek stres menurut Sarafino & Smith (Fazila, 2021) terdapat 2 aspek yakni:

a. Biologis

Biologis merupakan sebuah aspek stres dengan reaksi biologis yang muncul karena adanya kondisi yang berbahaya atau mengancam. Aspek ini meliputi beberapa gejala seperti pusing, sakit kepala, gemetar, jantung berdegup kencang, keringat dingin, mual, terasa lemas, sering buang air kecil, kesulitan bernafas, serta kerongkongan terasa kering.

b. Psikososial

Psikososial termasuk aspek dalam stres yang dapat menimbulkan reaksi secara psikologis dan sosial. Adapun reaksi-reaksi yang timbul pada aspek psikososial yakni:

1) Emosi

Psikologis emosi yakni aspek stres yang ditunjukkan dengan munculnya gejala psikologis yang dirasakan oleh orang yang mengalami stres. Gejala-gejala yang muncul yakni seperti gelisah, gugup, sedih, mudah

tersinggung, depresi, mudah cemas, dan adanya perasaan bersalah yang berlebihan.

2) Kognitif

Psikologis kognitif yakni aspek stres dengan munculnya gangguan pada fungsi berpikir seseorang yang mengalami stres. Gejala-gejalanya yakni seperti mudah lupa, sulit berkonsentrasi, khawatir terhadap sesuatu di masa depan yang belum tentu terjadi, sulit untuk membuat keputusan, merasa terancam, sulit berkomunikasi, takut penilaian buruk, khawatir terhadap hal yang tidak penting, serta membayangkan sesuatu yang menakutkan.

3) Perilaku Sosial

Perilaku sosial atau psikologis sosial merupakan aspek stres dengan adanya gangguan perilaku yang muncul sebagai efek dari stres misalnya seperti, gangguan dalam bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal serta peran sosial, suka menunda-nunda mengerjakan suatu hal, takut bertemu dengan orang lain, suka mengurung diri di kamar, dan lebih suka menghindar untuk bertemu orang lain.

Aspek stres akademik menurut Busari (2014) yaitu:

a. Fisiologis

Stres yang dialami oleh individu akan direspon secara fisiologis dalam bentuk terganggunya pola-pola normal dari fungsi tubuh. Gejala yang biasanya muncul antara lain cepat lelah dan mual, sakit pada kepala, sembelit, otot nyeri dan nafsu seks turun.

b. Perilaku

Respon perilaku yang muncul karena adanya stres yang dialami oleh individu dapat berupa ketidaksabaran dan kecemasan yang impulsif, hiperaktivitas, terlalu agresif, menghindar dari kondisi yang dianggap susah.

c. Kognitif

Respon kognitif yang biasanya muncul karena adanya stres yang dialami oleh individu dapat berupa kebingungan daya ingat, pemikiran konstan yang

negatif, kesulitan dalam membuat keputusan, bersikap kaku, kesulitan untuk mengerjakan tugas, dan sulitnya memusatkan perhatian

d. Afektif

Respon afeksi yang dapat muncul karena stres antara lain perasaan khawatir, merasa tidak aman, sedih, tertekan, lebih sering menangis, emosi yang tidak stabil.

Aspek stres akademik menurut Robotham dkk. (2024) yakni:

a. Kognitif

Keadaan stres yang ditimbulkan dari sulitnya menyatukan minat saat proses pembelajaran dan adanya pikiran yang tidak baik tentang diri sendiri. Respon kognitif yang muncul saat stres akademik yakni sulit berkonsentrasi, lupa, dan kebingungan.

b. Emosional

Termasuk emosi yang tidak baik dapat datang pada individu. Respon emosi yang muncul saat stres akademik yakni ketakutan, cemas, cepat kesal, kesedihan, depresi, keraguan dan rasa malu, serta ketidakmampuan atau perasaan tidak mampu melengkapi persyaratan akademik.

c. Fisiologis

Respon stres yang memiliki gejala fisik biasanya timbul rasa mual, sakit di beberapa bagian tubuh, kesehatan tubuh memburuk, nyeri kepala, pencernaan yang bermasalah, tidak enak makan, gelisah, dan keringat berlebih.

d. Perilaku

Menunjukkan perilaku tidak sehat, kurang bersosialisasi dengan orang lain, menjauhi orang-orang di sekitar, mudah menuduh seseorang, mencari kesalahan orang lain, tidak peduli, suka menyendiri, serta suka menunda-nunda pekerjaan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, disimpulkan bahwa aspek stres akademik yaitu biologis atau fisiologis, psikososial, emosi, kognitif, dan perilaku sosial.

4. Gejala-Gejala Stres Akademik

Gejala yang timbul di individu yang mengalami stres akademik yakni gejala emosional dan fisik (Hernawati, 2006; Inayatillah, 2015).

a. Gejala emosional

Gejala emosional pada stres akademik yang terjadi pada peserta didik, yakni munculnya kecemasan atau gelisah, sedih, depresi, merasa bahwa harga dirinya menurun karena tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan akademik.

b. Gejala fisik

Gejala fisik yang biasa muncul pada peserta didik yang mengalami stres akademik, yakni pusing, sakit kepala, susah tidur, waktu tidur yang tidak teratur, diare, sakit punggung, lelah, serta merasa kehilangan energi dan semangat untuk belajar.

Pendapat lain yang dikemukakan oleh Fahmi (2011) dan Simbolon (2015), terdapat gejala stres akademik yakni:

a. Gejala emosional

Gejala emosional yang ditunjukkan oleh peserta didik yang mengalami stres akademik yakni mudah marah, murung, depresi, mudah menangis, kerap panik, khawatir dan gelisah pada hal-hal kecil, cemas, serta berperilaku impulsif.

b. Gejala fisik

Gejala fisik yang dialami oleh peserta didik yang mengalami stres akademik yaitu jantung berdebar, lemas, sulit menelan, perubahan pola makan lemah, sakit kepala, dan kerap buang air kecil.

c. Gejala perilaku

Gejala perilaku pada peserta didik yang mengalami stres akademik ditandai dengan adanya tindakan agresif, ceroboh, kecenderungan menyendiri, dahi berkerut, kerap melamun, mudah menyalahkan orang lain, kerap berjalan mondar-mandir, memiliki gelak tawa gelisah yang bernada tinggi, serta beberapa perilaku sosial yang berubah.

Berdasarkan beberapa gejala diatas, disimpulkan bahwa terdapat 3 gejala stres akademik yakni gejala emosi, gejala fisik, dan gejala perilaku. Gejala emosi yang ditunjukkan yakni cemas, gelisah, sedih, depresi, harga dirinya menurun, kerap panik, dan berperilaku impulsif. Gejala fisik yang ditunjukkan yakni jantung berdebar, lemas, sulit menelan, kurang nafsu makan, sakit kepala, dan kerap buang air kecil, susah tidur, diare, sakit punggung, lelah, serta merasa kehilangan energi. Gejala perilaku yang ditunjukkan yakni agresif, ceroboh, suka menyendiri, melamun, mudah menyalahkan orang lain, kerap berjalan mondar-mandir, dan memiliki gelak tawa gelisah yang bernada tinggi.

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Schneiders (Ariany & Mulyo, 2014) berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan usaha individu dalam upaya mengurangi tekanan yang diakibatkan oleh dorongan-dorongan kebutuhan, upaya untuk memelihara keseimbangan antara pemenuhan diri dengan tuntutan lingkungan, serta upaya dalam menyepadankan antara hubungan individu dengan realitas yang ada. Pendapat Calhoun dan Acocella (Wijaya, 2007), terkait dengan pengertian penyesuaian diri yakni proses interaksi terus-menerus dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, serta dengan lingkungan sekitar individu tersebut. Davidoff (Fahjriani dkk., 2023) juga berpendapat bahwa penyesuaian diri yakni proses pada individu dalam pencarian titik temu kondisi diri dengan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri menurut Fahmi (Hasmayni, 2014) yakni sebuah proses dinamis individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri menurut Gerungan (Sabrina dkk., 2017) juga dapat disebut sebagai kebutuhan manusia dalam mempertahankan hidup. Penyesuaian diri juga dapat dikatakan sebagai proses dimana seseorang mengalami tekanan atau tuntutan lingkungan yang berkaitan dengan perilaku, sikap, serta emosi diri individu tersebut (Hasmayni, 2014).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli terkait dengan pengertian penyesuaian diri, disimpulkan bahwa penyesuaian diri yakni proses individu dalam

menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan disekitarnya, guna menyeimbangkan antara pemenuhan diri dengan tuntutan lingkungan, serta hubungan dengan orang di sekelilingnya, sehingga tekanan-tekanan akibat lingkungan dan dorongan kebutuhan, dapat diminimalisir.

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri menurut Baker dan Siryk (Irsyad, 2022) terdapat 4 aspek yakni:

a. Penyesuaian Akademik

Penyesuaian akademik mengarah pada mahasiswa agar memiliki motivasi dalam mengerjakan tugas kuliah dan agar tetap bertahan di perguruan tinggi. Penyesuaian akademik berhubungan dengan keyakinan diri serta keberhasilan atas jerih payah yang telah dilakukan, motivasi pada usaha akademik, dan puas terhadap lingkungan akademik.

b. Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial yakni suatu respon mahasiswa terhadap tuntutan sosial yang ada di lingkungan perguruan tinggi. Penyesuaian sosial mengarah pada keberhasilan atau kesuksesan mahasiswa dalam menjalani aktifitas sosialnya, relokasi sesuai daerah asal, hubungan dengan orang lain, serta kepuasan terhadap lingkungan sosial.

c. Penyesuaian *Personal-Emosional*

Penyesuaian *personal-emosional* mengarah pada kesejahteraan fisik dan psikis mahasiswa. Penyesuaian ini berfokus pada kondisi mahasiswa serta gejala-gejala somatic yang muncul ketika pada proses penyesuaian diri di perguruan tinggi.

d. Komitmen Institusi atau Penyesuaian Kelekatan Institusi

Penyesuaian kelekatan institusi yakni penyesuaian mahasiswa terhadap perguruan tingginya. Penyesuaian ini melihat dari kepuasan mahasiswa dengan perguruan tinggi dengan melihat keterlibatan mahasiswa pada perguruan tinggi tersebut.

Schneiders (Adhyaksey, 2019) menyatakan terdapat 4 aspek pada penyesuaian diri yakni:

- a. *Adaptation*, artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan individu dalam beradaptasi. Individu dengan penyesuaian diri yang baik, menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik.
- b. *Comformity*, artinya individu dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila individu tersebut memenuhi tuntutan sosial serta hati nuraninya.
- c. *Mastery*, artinya individu dengan penyesuaian diri baik yang memiliki kemampuan dalam membuat rencana serta mengorganisasikan suatu respons diri, sehingga mampu menyusun serta menanggapi berbagai masalah dengan efisien.
- d. *Individual variation*, artinya terdapat perbedaan individual pada perilaku serta responsnya dalam menanggapi suatu masalah.

Selanjutnya, penyesuaian diri menurut Atwater (Budiarti, 2021) memiliki 2 aspek yakni:

- a. Penyesuaian pribadi

Penyesuaian yang dilakukan dengan cara penerimaan terhadap diri sendiri agar tercapainya hubungan yang baik antara individu itu sendiri dengan lingkungan sekitarnya. Individu harus memahami atau mengerti terkait segala sesuatu yang berhubungan dengan diri individu itu sendiri serta dapat berperilaku sesuai dengan kondisi diri.

- b. Penyesuaian sosial

Penyesuaian individu terhadap lingkungan individu berada serta menjalin hubungan atau bersosialisasi terhadap orang lain. Untuk melakukan penyesuaian sosial di lingkungan, individu harus menaati peraturan dan norma-norma sosial yang berlaku.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek penyesuaian diri yang yakni penyesuaian akademik, penyesuaian kelekatan institusi, penyesuaian

personal-emosional, penyesuaian sosial, *adaptation, conformity, mastery*, dan *individual variation*.

C. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (Umrotul Fadlia dkk., 2024) merupakan bantuan yang mencakup rasa terima kasih, perhatian, dan penghiburan yang diberikan kepada individu oleh orang maupun suatu kelompok. Taylor (Oktavia dkk., 2019) berpendapat bahwa dukungan sosial teman sebaya yakni sebuah bentuk bantuan kepada individu, yang diberikan oleh teman sebayanya, baik berupa informasi, instrumental, maupun emosional, sehingga individu merasa di perhatikan serta dihargai. Dukungan sosial teman sebaya yakni dukungan sosial dari teman-teman sebayanya dengan cara pemberian informasi terkait apa yang harus diketahui dalam upaya bersosialisasi, serta memberikan timbal balik atas apa yang dilakukan dalam lingkungan dan kelompoknya, serta memberi kesempatan dalam uji coba dari berbagai macam peran serta menyelesaikan krisis dalam upaya pembentukan identitas diri yang optimal (Wahyuni, 2016). Stroul (Rufaida & Kustanti, 2017) juga berpendapat bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah sebuah proses yang didalamnya terkandung dukungan, empati, persahabatan, serta saling membantu dan berbagi, yang dilakukan guna mengurangi kadar intensitas gangguan psikiatrik yang kerap dirasakan oleh individu, misalnya rasa kesepian, frustrasi, diskriminasi, serta penolakan.

Santrock (Dewi, 2012) berpendapat bahwa teman sebaya mempunyai peran penting, salah satunya yakni sebagai sumber informasi terkait kehidupan dan dunia, selain berasal dari keluarga. Keberadaan dukungan sosial dari teman sebaya, individu seperti menerima umpan balik terkait kemampuan serta mempelajari segala hal dilihat dari baik buruknya, baik itu buruk, baik, atau lebih baik dibandingkan teman sebayanya. Johnson (Ristianti, 2008) mengemukakan bahwa dukungan sosial bisa dari orang-orang dekat di sekitar

individu, serta dianggap orang penting (*significant others*) bagi individu tersebut.

Berdasarkan penjabaran diatas disimpulkan, dukungan sosial teman sebaya yakni sebuah dukungan yang ditujukan untuk individu yang membutuhkan, yang berasal dari teman seusianya atau sebaya, dengan memberikan berbagai informasi terkait upaya sosialisasi dalam lingkungan dan memberi timbal balik atas hal yang dilakukan individu dalam kelompok serta lingkungan sosialnya.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Sarafino & Smith (Siswandi & Caninsti, 2020) berpendapat bahwa dukungan sosial memiliki beberapa aspek, yakni:

- a. Dukungan emosional
Dukungan berupa kehangatan, rasa simpati, perhatian, dan kasih sayang, yang dapat membuat seseorang merasakan kenyamanan karena merasa dicintai dan dipedulikan sehingga ia dapat menghadapi masalah yang dihadapi dengan baik.
- b. Dukungan penghargaan
Dukungan berupa penghargaan, penilaian positif terhadap individu, pemberian semangat atau dorongan untuk maju, serta menghargai pendapat individu.
- c. Dukungan instrumental
Dukungan melalui pemberian bantuan atau penyediaan materi kepada individu ketika membutuhkan, seperti bantuan terkait suatu pekerjaan, tugas, tenaga, barang, atau uang.
- d. Dukungan informasional
Dukungan berupa pemberian informasi, pengetahuan, saran, sugesti, umpan balik, maupun nasehat terkait apa yang sebaiknya dilakukan oleh individu yang membutuhkan.

Weiss (Maurizka & Maryatmi, 2019) berpendapat bahwa terdapat 6 aspek pada dukungan sosial yakni:

- a. *Emotional attachment*

Emotional attachment atau kerekatan emosional merupakan dukungan yang bisa menciptakan rasa aman serta dan nyaman pada individu karena adanya kerekatan atau kedekatan secara emosional.

b. *Social integration*

Social integration atau integrasi sosial yakni dukungan yang bisa menumbuhkan perasaan keberadaan diri bagi individu didalam suatu kelompok, sebagai wadah atau tempat bagi individu tersebut membagi minat dan perhatian yang serupa bersama anggota kelompok, serta melakukan berbagai kegiatan yang bersifat rekreatif bersama anggota kelompok.

c. *Reassurance of worth*

Reassurance of worth atau adanya pengakuan merupakan dukungan dengan cara pendapatan pengakuan dari orang lain atau kelompok atau lembaga, kepada individu atas keahlian serta kemampuan yang dimiliki, dan penerimaan penghargaan dari orang lain.

d. *Reliable alliance*

Reliable alliance atau ketergantungan yang diandalkan merupakan dukungan berupa jaminan, dimana terdapat seseorang yang bisa diandalkan untuk membantu individu dalam menghadapi masalah.

e. *Guidance*

Guidance atau bimbingan merupakan dukungan dengan adanya hubungan sosial maupun dukungan kerja, sehingga individu bisa mendapatkan saran, informasi, tuntunan, nasehat, dan arahan, yang bermanfaat bagi individu tersebut.

f. *Opportunity of nurturance*

Opportunity of nurturance atau kesempatan mengasuh merupakan dukungan yang dapat menimbulkan perasaan dibutuhkan oleh orang lain atau individu dapat merasa bahwa orang lain bergantung kepadanya guna memperoleh kesejahteraan.

Aspek dukungan sosial menurut Sheridan dan Radmacher (Adi Saputr dkk., 2021) yaitu:

a. Dukungan emosional

Dukungan ini dapat memberikan rasa kenyamanan bagi individu, dengan melalui pemberian kepercayaan pada individu tersebut, peduli terhadap individu, serta memberi cinta dan kasih sayang, yang dapat membuat individu tersebut dapat menghadapi masalah yang sedang dirasakan.

b. Dukungan pada harga diri

Dukungan yang berkaitan dengan pemberian penghargaan kepada individu, aktivitas dengan menyetujui pendapat yang dikemukakan oleh individu, penyaluran atau pemberian semangat, serta perbandingan dengan individu lain yang positif.

c. Dukungan informasional

Dukungan yang berkaitan dengan pemberian informasi, saran, masukan, maupun umpan balik terkait kondisi dan situasi individu.

d. Dukungan instrumental

Dukungan yang berkaitan dengan penyediaan pertolongan secara langsung berupa materi seperti, pemberian barang, pemberian makanan, pinjaman uang, maupun pemberian pelayanan.

e. Dukungan dari kelompok sosial

Dukungan yang berasal dari kelompok sosial atau kelompok di sekitar individu, yang memiliki kesamaan aktifitas sosial serta minat dengan individu tersebut.

Berdasarkan penjabaran diatas, disimpulkan bahwa aspek-aspek yang terdapat pada dukungan sosial teman sebaya meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan dari kelompok sosial, *emotional attachment* (kerekatan emosional), *social integration* (integrasi sosial), *reassurance of worth* (adanya pengakuan), *reliable alliance* (ketergantungan yang dapat diandalkan), *guidance* (bimbingan), dan *opportunity of nurturance* (kesempatan untuk mengasuh).

D. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Perantauan Tahun Pertama

Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana terdapat ketidaksetaraan antara kemampuan diri peserta didik dengan tuntutan dari lingkungan sekitar, yang menyebabkan peserta didik semakin terbebani oleh tuntutan dan tekanan akademik (Barseli dkk., 2017). Stres akademik yakni sebagai respon individu yang mengalami tekanan serta tuntutan tugas-tugas akademik yang harus dikerjakan (Barseli dkk., 2020). Selain itu, stres akademik juga merupakan suatu keadaan dimana peserta didik tidak mampu menghadapi tuntutan akademik serta menganggapnya sebagai suatu gangguan. Hasil penelitian oleh Ibrahim, et.al (Fatmasari dkk., 2020) yang mengemukakan bahwa mahasiswa kerap mengalami depresi dikarenakan adanya tuntutan serta stres akademik.

Stres pada mahasiswa tak hanya dirasakan oleh mahasiswa tingkat atas, tetapi pada mahasiswa baru atau tahun pertama perkuliahan juga kerap mengalami stres. Penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2014), menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama lebih rentan mengalami stres daripada mahasiswa tahun kedua. Hal tersebut terjadi karena mahasiswa tahun pertama masih perlu penyesuaian diri dari perubahan kehidupan di lingkungan perkuliahan serta kondisi yang jauh dari orangtua. Perubahan yang sering ditemui oleh mahasiswa tahun pertama yakni perubahan beban tugas akademik dibandingkan dengan saat di SMA, perubahan pengaturan finansial, dan perubahan hubungan sosial (Ulfa dkk., 2021).

Mahasiswa, khususnya yang merantau pastinya menemui beberapa perbedaan dalam berbagai hal. Mahasiswa perantau juga kerap mengalami masalah psikososial, seperti dikutip pada penelitian oleh Lin dan Yi (Sabrina dkk., 2017), masalah psikososial yang sering dialami oleh mahasiswa perantauan yaitu adanya perubahan terkait dukungan diri, asing terhadap budaya, norma sosial, dan gaya hidup yang baru. Mahasiswa perantauan juga mengalami hambatan lain yang menjadi permasalahan yakni perbedaan bahasa, budaya, adat istiadat, makanan, dan lain-lain (Putri, 2018).

Tuntutan dari akademik, banyaknya tugas, serta *deadline* tugas mahasiswa yang singkat, menjadi tekanan berat bagi mahasiswa, yang dapat memicu terjadinya stres akademik (Fitriani dkk., 2022). Dari berbagai masalah-masalah diatas, mahasiswa memerlukan penyesuaian diri yang baik guna mengatasi masalah-masalah tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Sabrina dkk. (2017), terdapat hasil yang mengemukakan bahwa penyesuaian diri di perkuliahan dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Soraya (2020), hasilnya menunjukkan penyesuaian diri memiliki pengaruh yang negatif signifikan terhadap stres akademik. Stres akademik mempunyai beberapa faktor pengaruh, salah satunya yakni faktor penyesuaian diri yang berpengaruh sebesar 36,7% terhadap stres akademik (Soraya, 2020). Penyesuaian diri termasuk kebutuhan penting bagi manusia dalam mempertahankan hidup. Penyesuaian diri di lingkungan perkuliahan adalah proses psikososial mahasiswa, yang apabila penyesuaian diri itu tidak ada, maka dapat menjadi *boomerang* bagi mahasiswa untuk mengalami stres biasa maupun stres akademik. Upaya mengatasi stres akademik, membutuhkan berbagai keterampilan, salah satunya yakni keterampilan menyesuaikan diri (Sabrina dkk., 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulana & Alfian (2021), peneliti mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan sedang antara penyesuaian diri dan stres akademik. Semakin tinggi penyesuaian diri maka tingkat stres akademik mahasiswa juga semakin rendah.

Salah satu faktor lain yang mempengaruhi stres akademik adalah dukungan sosial. Namun, pada mahasiswa perantauan, dukungan sosial dari teman sebaya sangat dibutuhkan untuk tidak terjadinya stres akademik. Taylor (Oktavia dkk., 2019) berpendapat bahwa dukungan sosial teman sebaya yakni sebuah bentuk bantuan kepada individu, yang diberikan oleh teman sebayanya, baik berupa informasi, instrumental, maupun emosional, sehingga individu merasa di perhatikan dan dihargai. Keberadaan dukungan sosial teman sebaya, memudahkan bagi seseorang dalam menjalankan berbagai aktivitas di hidupnya karena orang tersebut akan merasa mendapatkan penghargaan serta perhatian dari orang disekitarnya.

Selain itu, pergaulan antar teman sebaya dapat menjadi jembatan persahabatan bagi antar individu, sehingga kepuasan emosional dapat diraih bagi individu tersebut.

Dukungan sosial dapat menurunkan tingkat tekanan psikologis seseorang ketika berada pada kondisi tertekan atau masa sulit tertentu, seperti peserta didik yang ada pada kondisi tertekan karena masalah akademik, dapat melewati masa-masa tertekan dengan mendapat dukungan sosial dari teman sebayanya, sehingga dukungan sosial teman sebaya dapat menurunkan tingkat stres akademik (Sulfemi & Yasita, 2020). Hasil penelitian Dennis dkk. (2005) yakni dukungan sosial teman sebaya dapat menjadi dorongan kuat bagi mahasiswa dalam penyesuaian sosial, dibandingkan dukungan dari keluarga. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2017), mengemukakan bahwa ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pernyataan tersebut yakni semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka semakin turun tingkat stres akademiknya. Aspek dukungan sosial berupa penghargaan dapat berpengaruh terhadap stres pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian Lestari & Purnamasari (2022), dukungan sosial teman sebaya berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka pengaruhnya terhadap stres akademik juga akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya, maka pengaruhnya terhadap stres akademik semakin tinggi pula. Adapula penelitian yang dilakukan oleh Firnanda & Ibrahim (2020) mengemukakan bahwa terdapat hubungan signifikan dan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa penyesuaian diri, dukungan sosial teman sebaya, serta stres akademik yang dialami oleh mahasiswa perantauan, memiliki keterkaitan satu sama lain dan saling mempengaruhi.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan yakni:

1. Terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang.
2. Terdapat hubungan yang negatif antara penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang.
3. Terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel yakni sebuah langkah dalam menetapkan variabel-variabel utama yang ada dalam penelitian serta penentuan dari fungsi variabel masing-masing (Azwar, 2018). Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas : Penyesuaian diri (X1)
Dukungan sosial teman sebaya (X2)
2. Variabel tergantung : Stres akademik (Y)

B. Definisi Operasional

Definisi operasional yakni definisi yang menjadikan variabel-variabel penelitian bersifat operasional yang berkaitan dengan proses pengukuran variabel-variabel tersebut. Definisi operasional dapat menjadikan konsep yang bersifat abstrak menjadi operasional, yang bisa memudahkan peneliti guna melakukan pengukuran (Ridha, 2017).

1. Stres akademik yakni suatu kondisi peserta didik yang mengalami tekanan akademik serta adanya ketidak seimbangan antara kemampuan diri dengan tuntutan akademik, yang akan diungkap dengan aspek-aspek stres yakni aspek biologis dan aspek psikososial (emosi, kognitif, dan perilaku sosial).
2. Penyesuaian diri yakni proses individu dalam menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan disekitarnya, yang akan diungkap dengan aspek-aspek penyesuaian diri yakni *adaptation, mastery, conformity*, serta *individual variation*.
3. Dukungan sosial teman sebaya yakni sebuah dukungan yang ditujukan untuk individu yang membutuhkan, yang berasal dari teman seusia atau sebayanya, yang akan diungkap dengan aspek-aspek dukungan sosial yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

1. Populasi

Populasi yakni sebuah subjek didalam suatu wilayah, yang memenuhi kriteria atau syarat tertentu, yang berkaitan dengan masalah atau objek suatu penelitian (Supardi, 2013). Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa rantau S1 tahun pertama Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Menetap di kos, kontrakan, atau pondok
- b. Berasal dari luar Kota Semarang
- c. Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang

Populasi mahasiswa S1 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Angkatan 2023 yakni:

Tabel 1. Jumlah Populasi Mahasiswa Rantau S1 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Angkatan 2023

No	Program Studi	Jumlah Mahasiswa
1.	Aqidah dan Filsafat Islam	71
2.	Ilmu Al-Quran dan Tafsir (Tafsir dan Hadits)	188
3.	Ilmu Seni dan Arsitektur Islam	110
4.	Studi Agama Agama	25
5.	Tasawuf dan Psikoterapi	85
	Total	479

2. Sampel

Subjek pada sebuah sampel merupakan sebagian dari subjek populasi atau dapat dikatakan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi (Azwar, 2022). Untuk menghitung sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori menurut Arikunto (Rasiani dkk., 2022), yang berpendapat bahwa apabila populasi jumlahnya kurang dari 100 orang, maka sampel diambil dari jumlah seluruh populasinya, namun apabila jumlah populasi lebih dari 100 orang maka dapat mengambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi. Berdasarkan teori diatas, peneliti mengambil subjek sebanyak 25% dari jumlah

populasi yang berjumlah 479 orang mahasiswa, maka didapatkan sampel penelitian sebanyak 120 orang mahasiswa perantauan Angkatan 2023 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel merupakan cara untuk menemukan sampel penelitian (Sugiyono, 2010). Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel pada penelitian ini yaitu *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah suatu teknik pengambilan sampel dari populasi, yang diambil secara acak tanpa memperhatikan strata (Sahir, 2021).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini yakni metode berbentuk skala. Skala yakni alat ukur psikologi yang terbentuk dari berbagai kumpulan pernyataan, yang berisi aspek-aspek yang ingin diukur serta disusun sedemikian rupa, yang akan dijawab oleh subjek-subjek penelitian (Suryabrata, 2005).

1. Skala Stres Akademik

Stres akademik pada penelitian ini akan diukur dengan skala stres akademik yang disusun oleh peneliti yang diperoleh dari teori Sarafino dan Smith (Fazila, 2021), berdasarkan aspek-aspek stres yakni aspek biologis dan psikososial (emosi, kognitif, dan perilaku sosial).

Skala ini terdiri dari 40 aitem dengan 20 aitem *favourable* serta 20 aitem *unfavourable*. Aitem *favourable* yakni aitem yang mengandung pernyataan-pernyataan yang mendukung atau sesuai dengan aspek yang diungkap. Sedangkan aitem *unfavourable* mengandung pernyataan-pernyataan yang tidak mendukung atau tidak sesuai dengan aspek yang diungkap. Alternatif jawaban daam skala ini ada 4 yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Berikut *blueprint* skala stres akademik:

Tabel 2. *Blueprint* Skala Stres Akademik

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Biologis	5	5	10
2.	Psikososial			

a. Emosi	5	5	10
b. Kognitif	5	5	10
c. Perilaku Sosial	5	5	10
Total	20	20	40

2. Skala Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri pada penelitian ini akan diukur dengan skala penyesuaian diri hasil modifikasi peneliti, yang disusun oleh Adhyaksy (2019) yang diperoleh dari teori Schneiders (Adhyaksy, 2019) berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri yakni *adaptation*, *mastery*, *comformity*, serta *individual variation*. Modifikasi yang dilakukan peneliti pada skala ini yakni terletak pada aitem nomor 40 yang berisi pernyataan “Saya memilih tidak berangkat ke kampus saat musim banjir” dimodifikasi menjadi “Saya memilih tidak berangkat ke kampus saat musim hujan”.

Skala ini terdiri dari 40 aitem dengan 20 aitem *favourable* serta 20 aitem *unfavourable*. Aitem *favourable* yakni aitem yang mengandung pernyataan-pernyataan yang mendukung atau sesuai dengan aspek yang diungkap. Sedangkan aitem *unfavourable* mengandung pernyataan-pernyataan yang tidak mendukung atau tidak sesuai dengan aspek yang diungkap. Alternatif jawaban dalam skala ini ada 4 yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Berikut *blueprint* skala penyesuaian diri:

Tabel 3. Blueprint Skala Penyesuaian Diri

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Adaptation</i>	5	5	10
2	<i>Comformity</i>	5	5	10
3	<i>Mastery</i>	5	5	10
4	<i>Individual variation</i>	5	5	10
	Total	20	20	40

3. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya pada penelitian ini akan diukur dengan skala dukungan sosial teman sebaya hasil modifikasi peneliti, yang disusun oleh Siswandi & Caninsti (2020), berdasarkan teori Sarafino dan Smith (Siswandi & Caninsti, 2020) yang memiliki beberapa aspek-aspek dukungan sosial yaitu

dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, serta dukungan informasional.

Modifikasi yang dilakukan peneliti pada skala ini yakni terletak pada aitem nomor 5, 13, 23, dan 38. Aitem nomor 5 yang berisi pernyataan “Pada saat berkumpul dengan teman, mereka tidak peduli ketika saya berbicara” dimodifikasi menjadi “Pada saat berkumpul dengan teman, saya kerap dihiraukan ketika berbicara”. Aitem nomor 13 yang berisi pernyataan “Teman-teman menjelek-jelekan saya ketika saya gagal menjawab pertanyaan dosen” dimodifikasi menjadi “Teman-teman membicarakan saya dibelakang ketika saya gagal menjawab pertanyaan dosen”. Aitem nomor 23 yang berisi pernyataan “Teman saya mengajak saya menginap di rumahnya ketika saya tidak pulang kampung ke rumah/kost” dimodifikasi menjadi “Teman saya mengajak saya menginap di rumahnya ketika saya tidak pulang kampung ke rumah”. Aitem nomor 38 yang berisi pernyataan “Teman saya tidak menjenguk saya ketika saya sakit” dimodifikasi menjadi “Ketika saya sakit, tidak ada yang menjenguk saya”.

Skala ini terdiri dari 40 aitem dengan 28 aitem *favourable* serta 12 aitem *unfavourable*. Aitem *favourable* yakni aitem yang mengandung pernyataan-pernyataan yang mendukung atau sesuai dengan aspek yang diungkap. Sedangkan aitem *unfavourable* mengandung pernyataan-pernyataan yang tidak mendukung atau tidak sesuai dengan aspek yang diungkap. Alternatif jawaban dalam skala ini ada 4 yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Berikut *blueprint* skala dukungan sosial teman sebaya:

Tabel 4. Blueprint Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Dukungan Emosional	7	3	10
2.	Dukungan Penghargaan	7	3	10
3.	Dukungan Instrumental	7	3	10

4.	Dukungan Informasional	7	3	10
	Total	28	12	40

E. Validitas, Reliabilitas, dan Uji Daya Beda Aitem

1. Validitas

Validitas yakni pengukuran suatu alat ukur. Validitas menunjukkan sejauh mana keakurasian sebuah alat ukur dalam digunakan sesuai fungsi ukurnya (Azwar, 2018). Sebuah alat ukur dikatakan mempunyai validitas tinggi yakni jika menghasilkan data yang akurat serta mampu memberikan gambaran terkait variabel yang akan diukur sesuai dengan tujuan dari alat ukur tersebut (Azwar, 2018).

Penggunaan validitas pada penelitian ini yakni dengan validitas isi, yang dilihat dari pengujian kepantasan serta relevansi isi dari pernyataan masing-masing aitem sebagai penjelasan dari setiap indikator variabel yang akan diukur. Validitas isi penelitian ini dilakukan dengan melalui *expert judgement* atau tahap pengujian melalui seorang ahli yang sesuai dengan bidang penelitian terkait (Azwar, 2018). *Expert judgement* pada penelitian ini yakni dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem menunjukkan sejauh mana aitem bisa membedakan antara individu ataupun kelompok individu, baik yang memiliki atribut yang diukur, maupun yang tidak memiliki (Azwar, 2019). Pengujian daya beda aitem dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala tersebut (Azwar, 2019).

Kriteria pemilihan aitem berdasarkan aitem total yakni dengan batasan $r_{ix} \geq 0,3$. Apabila aitem yang dapat mencapai koefisien korelasi atau daya beda aitem minimal yakni 0,3 maka daya beda aitemnya dianggap memuaskan atau tinggi sehingga, tidak perlu digugurkan. Lain halnya dengan aitem yang mempunyai nilai r_{ix} kurang dari 0,3 maka daya bedanya dianggap rendah, sehingga aitemnya bisa gugur atau perlu dihilangkan (Azwar, 2019).

3. Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil dari suatu pengukuran bisa dipercaya (Azwar, 2018). Hasil sebuah pengukuran bisa dipercaya hanya ketika pada beberapa kali pelaksanaan pengukuran pada sekelompok maupun lebih subjek yang sama, mendapatkan hasil pengukuran yang relatif sama, hal tersebut berlaku selama aspek yang diukur kepada subjek belum atau tidak berubah (Azwar, 2018). Metode uji reliabilitas yang dipakai dalam penelitian ini yakni metode *Cronbach's Alpha*. Koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) berada dalam rentang angka dari 0-1,00. Jika koefisien reliabilitas skala semakin tinggi atau mendekati angka 1,00 maka artinya pengukuran semakin reliabel (Azwar, 2019).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik analisis regresi berganda. Regresi linier berganda merupakan model persamaan yang menjelaskan hubungan satu variabel metode analisis yang terdiri dari satu variabel tergantung (Y) serta lebih dari satu variabel bebas (X) (Yuliara, 2016). Hipotesis 1 akan diuji dengan teknik analisis regresi berganda, untuk mengetahui pengaruh dua atau lebih variabel bebas terhadap variabel tergantung. Hipotesis 2 dan 3 akan diuji dengan teknik korelasi parsial, untuk mengetahui hubungan antar masing-masing variabel bebas dengan variabel tergantung, dimana variabel bebas yang lainnya dianggap dapat berpengaruh bila dikendalikan (menjadi variabel kontrol).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian adalah suatu tahapan awal didalam penelitian agar nantinya proses-proses dalam penelitian dapat terlaksana dengan lancar. Pada orientasi kancan penelitian, yang perlu diperhatikan pertama yakni pemilihan tempat penelitian. Karakteristik subjek yang dibutuhkan dalam penelitian harus sesuai dengan tempat yang akan diambil sebagai lokasi penelitian. Peneliti memfokuskan populasi penelitian pada mahasiswa tahun pertama atau angkatan 2023 yang merantau di UIN Walisongo Semarang, tepatnya di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

UIN Walisongo merupakan perguruan tinggi negeri berbasis islam berokasi di Kota Semarang, Jawa Tengah. Sebelumnya, UIN Walisongo bernama IAIN Walisongo atau Institut Agama Islam Negeri Walisongo, kemudian resmi menjadi UIN Walisongo pada tanggal 19 Desember 2014. UIN Walisongo Semarang berdiri pada tanggal 6 April 1970 dengan melalui Keputusan Menteri Agama No.30 dan 31 tahun 1970. Menteri Agama pada saat itu yakni KH. M. Dachlan. Sampai saat ini, UIN Walisongo sudah memiliki beberapa fakultas mulai dari tingkat S1 hingga S3. Pada Program Magister yang ditawarkan yakni S2 Ilmu Agama Islam, S2 Ekonomi Syariah, S2 Ilmu Falak, S2 Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, S2 Pendidikan Agama Islam, S2 Manajemen Pendidikan Islam, S2 Komunikasi Penyiaran Islam, S2 Pendidikan Bahasa Arab, dan S2 Hukum. Pada Program Magister selain S2 Ilmu Agama Islam, perkuliahan dan pengelolaan administrasinya diselenggarakan oleh fakultas. Program Doktor yang ditawarkan yakni S3 Studi Islam. Kemudian, fakultas yang ditawarkan oleh UIN Walisongo pada Program Sarjana atau S1 yakni, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Syariah dan Hukum, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, serta Fakultas Sains dan Teknologi (Mubarokah, 2023).

Tahapan selanjutnya yang dilakukan peneliti yakni melakukan wawancara kepada 4 mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo. Setelah itu, peneliti menelusuri berbagai teori-teori serta penelitian-penelitian terdahulu guna sebagai pendukung dan landasan penelitian.

Adapun beberapa pertimbangan peneliti yang memutuskan untuk menentukan UIN Walisongo tepatnya Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, sebagai lokasi penelitian:

- a. Ditemukan adanya masalah stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama di UIN Walisongo.
- b. Penentuan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sebagai lokasi penelitian, yang berbeda dengan lokasi *tryout* alat ukur (Fakultas Sains dan Teknologi serta Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam) dikarenakan peneliti khawatir subjek yang mengisi kuisioner alat ukur akan tercampur. Maka dari itu, peneliti membedakan lokasi penelitian dan *tryout*, selain dari subjek yang berkenan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini jumlahnya terbatas.
- c. Peneliti mendapatkan izin penelitian dari Fakultas yang bersangkutan, dan dari beberapa fakultas yang peneliti ajukan permohonan izin penelitian, hanya, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang berkenan memberikan data asal daerah mahasiswa, yang dibutuhkan guna penelitian ini.

2. Persiapan Penelitian

Setiap penelitian pastilah membutuhkan adanya beberapa persiapan yang harus dilakukan oleh peneliti. Persiapan penelitian dilakukan guna meminimalisir kesalahan-kesalahan yang timbul ketika pelaksanaan penelitian. Pada penelitian ini, peneliti melakukan beberapa persiapan diantaranya:

- a. Persiapan Perizinan

Sebelum dilaksanakannya penelitian, peneliti harus memohon izin kepada pihak terkait penelitian. Langkah awal perizinan yang peneliti lakukan yakni mengajukan surat izin yang diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA kepada Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo. Kemudian, peneliti mengajukan surat izin untuk melaksanakan *tryout* alat ukur kepada Dekan Fakultas Sains dan Teknologi

UIN Walisongo serta kepada Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Walisongo. Berikut nomor surat perizinan:

- 1) No.112/C.1/Psi-SA/I/2024 Kepada Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang
- 2) No.639/C.1/Psi-SA/II/2024 Kepada Dekan Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang
- 3) No.638/C.1/Psi-SA/II/2024 Kepada Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Walisongo Semarang

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur atau skala diperlukan dalam proses penelitian. Alat ukur menjadi salah satu hal yang sangat penting dibutuhkan dalam penelitian. Alat ukur atau skala yang digunakan dalam penelitian ini ada 3 yakni skala stres akademik, yang dibuat sendiri oleh peneliti, skala penyesuaian diri yang disusun oleh Adhyaksy (2019), dan skala dukungan sosial teman sebaya yang disusun oleh Siswandi & Caninsti (2020). Ketiga alat ukur tersebut akan melewati tahap uji coba terlebih dahulu oleh peneliti sebelum digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Alat ukur pada penelitian ini, masing-masing aitemnya memiliki skor nilai, yakni pada aitem *favourable*, Sangat Sesuai (SS) memiliki skor sebesar 4, Sesuai (S) memiliki skor 3, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 1. Sedangkan pada aitem *unfavourable*, skor yang dimiliki oleh pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) yakni sebesar 1, Sesuai (S) memiliki skor 2, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 4. Berikut alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini:

1) Skala Stres Akademik

Skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek stres menurut Sarafino dan Smith (Fazila, 2021), yakni aspek biologis dan aspek psikososial yang meliputi emosi, kognitif, serta perilaku sosial. Skala stres akademik ini terdiri dari 40 aitem yakni 20 aitem *favourable*

serta 20 aitem *unfavourable*. Berikut sebaran aitem skala stres akademik:

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik (untuk uji coba)

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Biologis	2, 8, 16, 20, 22	7, 25, 27, 29, 33	10
2.	Psikososial			
	a. Emosi	10, 12, 24, 30, 32	3, 9, 17, 19, 37	10
	b. Kognitif	4, 18, 26, 38, 40	5, 11, 23, 35, 39	10
	c. Perilaku Sosial	6, 14, 28, 34, 36	1, 13, 15, 21, 31	10
	Total	20	20	40

2) Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri dalam penelitian ini merupakan skala hasil modifikasi peneliti dari skala penyesuaian diri yang disusun oleh Adhyaksy (2019) berdasarkan teori penyesuaian diri Schneiders (Adhyaksy, 2019) yang memiliki beberapa aspek penyesuaian diri yakni *adaptation, mastery, conformity*, serta *individual variation*. Skala penyesuaian diri ini terdiri dari 40 aitem yakni 20 aitem *favourable* serta 20 aitem *unfavourable*. Berikut sebaran aitem skala penyesuaian diri:

Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Diri (untuk uji coba)

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	<i>Adaptation</i>	5, 9, 13, 23, 35	1, 15, 19, 29, 32	10
2.	<i>Comformity</i>	2, 14, 20, 25, 38	6, 10, 17, 27, 36	10
3.	<i>Mastery</i>	7, 18, 26, 30, 33	3, 11, 21, 31, 39	10
4.	<i>Individual variation</i>	4, 12, 16, 24, 37	8, 22, 28, 34, 40	10
	Total	20	20	40

3) Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini merupakan skala hasil modifikasi peneliti dari skala yang disusun oleh Siswandi & Caninsti (2020) berdasarkan teori dukungan sosial Sarafino dan Smith (Siswandi & Caninsti, 2020) yang memiliki beberapa aspek dukungan sosial yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Skala dukungan sosial teman sebaya ini terdiri dari 40 aitem yakni 28 aitem *favourable* serta 12 aitem *unfavourable*. Berikut sebaran aitem skala dukungan sosial teman sebaya:

Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya (untuk uji coba)

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Dukungan Emosional	9, 18, 23, 27, 28, 30, 34	25, 37, 38	10
2.	Dukungan Penghargaan	1, 2, 10, 16, 22, 26, 31	5, 6, 19	10
3.	Dukungan Instrumental	3, 7, 11, 17, 29, 32, 35	14, 15, 20	10
4.	Dukungan Informasional	4, 12, 24, 33, 36, 39, 40	8, 13, 21	10
Total		28	12	40

c. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur atau tryout dilakukan guna melihat realibilitas suatu skala dan juga daya beda aitem. Uji coba alat ukur pada penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2024 hingga tanggal 16 Juli 2024 melalui *google form*. Berikut *link google form tryout*: <https://forms.gle/QRu5JfWZ4ZN64shM7>. Pelaksanaan uji coba alat ukur ini diberikan pada mahasiswa aktif Angkatan 2023 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo serta mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Walisongo yang berasal dari luar Semarang, dengan total keseluruhan responden 50 mahasiswa, yang terdiri dari 26 mahasiswa

Fakultas Sains dan Teknologi, serta 24 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Berikut data demografi uji coba alat ukur:

Tabel 8. Data Demografi Uji Coba Alat Ukur Penelitian Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Jumlah mahasiswa yang mengisi	Persentase
Sains dan Teknologi	26	52%
Ekonomi dan Bisnis Islam	24	48%
Total	50	100%

Tabel 9. Data Demografi Uji Coba Alat Ukur Penelitian Berdasarkan Asal Daerah

Asal daerah (Provinsi)	Jumlah mahasiswa yang mengisi	Persentase
Jawa Tengah	29	58%
Jawa Timur	10	20%
Jawa Barat	4	8%
DKI Jakarta	3	6%
Kalimantan Timur	1	2%
Lampung	1	2%
Riau	1	2%
Bangka Belitung	1	2%
Total	50	100%

Keterangan: Provinsi Jawa Tengah mencakup seluruh kota kecuali Semarang.

Alat ukur yang telah terisi, selanjutnya dihitung dengan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25 for Windows, guna melihat aitem mana saja yang tersisa maupun yang gugur.

3. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dilakukan guna mengetahui sejauh mana setiap pernyataan aitem bisa membedakan antara individu yang memiliki atribut yang diukur, maupun yang tidak (Azwar, 2019). Selain itu, pengujian reliabilitas dilakukan guna mengetahui seberapa efektifkah skala yang akan digunakan, dapat berfungsi sesuai terhadap tujuan yang ditetapkan. Aitem dapat dikatakan memiliki daya beda tinggi apabila memiliki nilai rix lebih dari 0,3. Jika sebuah aitem memiliki nilai rix kurang dari 0,3 maka dianggap bahwa aitem tersebut memiliki daya beda rendah. Namun apabila keseluruhan jumlah aitem yang

akan digunakan belum memenuhi syarat, maka batasan minimum rix diturunkan menjadi 0,25. Aitem yang memiliki daya beda rendah perlu dihilangkan atau digugurkan (Azwar, 2016). Koefisien korelasi aitem total atau rix dihitung dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25 for Windows. Berikut hasil pengujian daya beda aitem dan reliabilitas skala:

a. Skala Stres Akademik

Hasil uji daya beda aitem berdasarkan *tryout* skala stres akademik menunjukkan bahwa dari 40 aitem, terdapat 25 aitem yang memiliki daya beda tinggi, serta 15 aitem yang memiliki daya beda rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar antara 0,314 hingga 0,664. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar antara 0,082 hingga 0,293. Estimasi reliabilitas skala stres akademik diperoleh dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Nilai *Alpha Cronbach* dari skala stres akademik ini yakni sebesar 0,889. Berdasarkan nilai *Alpha Cronbach* tersebut, dapat dikatakan bahwa skala stres akademik ini reliabel. Berikut penjabaran daya beda aitem skala stres akademik:

Tabel 10. Daya Beda Aitem Skala Stres Akademik

No	Aspek	Aitem		Daya Beda		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Tinggi	Rendah	
1	Biologis	2*, 8, 16, 20, 22	7*, 25*, 27, 29*, 33*	5	5	10
2	Psikososial					
	a. Emosi	10, 12*, 24, 30, 32	3, 9, 17*, 19*, 37	7	3	10
	b. Kognitif	4, 18*, 26, 38, 40	5, 11*, 23*, 35, 39	7	3	10
	c. Perilaku sosial	6, 14*, 28, 34*, 36	1, 13*, 15, 21*, 31	6	4	10
	Total	20	20	25	15	40

Keterangan: (*) menunjukkan aitem yang gugur atau memiliki daya beda rendah

b. Skala Penyesuaian Diri

Hasil uji daya beda aitem berdasarkan *tryout* skala penyesuaian diri menunjukkan bahwa dari 40 aitem, terdapat 32 aitem yang memiliki daya

beda tinggi, serta 8 aitem yang memiliki daya beda rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar antara 0,313 hingga 0,696. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar antara -0,313 hingga 0,290. Estimasi reliabilitas skala penyesuaian diri diperoleh dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Nilai *Alpha Cronbach* dari skala penyesuaian diri ini yakni sebesar 0,894. Berdasarkan nilai *Alpha Cronbach* tersebut, dapat dikatakan bahwa skala penyesuaian diri ini reliabel. Berikut penjabaran daya beda aitem skala penyesuaian diri:

Tabel 11. Daya Beda Aitem Skala Penyesuaian Diri

No	Aspek	Aitem		Daya Beda		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Tinggi	Rendah	
1	<i>Adaptation</i>	5, 9, 13, 23, 35*	1*, 15, 19, 29, 32	8	2	10
2	<i>Comformity</i>	2*, 14, 20, 25, 38	6, 10*, 17, 27, 36*	7	3	10
3	<i>Mastery</i>	7, 18, 26, 30, 33	3, 11, 21, 31, 39	10	-	10
4	<i>Individual variation</i>	4*, 12*, 16, 24, 37	8, 22, 28*, 34, 40	7	3	10
	Total	20	20	32	8	40

Keterangan: (*) menunjukkan aitem yang gugur atau memiliki daya beda rendah

c. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Hasil uji daya beda aitem berdasarkan *tryout* skala dukungan sosial teman sebaya menunjukkan bahwa dari 40 aitem, terdapat 39 aitem yang memiliki daya beda tinggi, serta 1 aitem yang memiliki daya beda rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar antara 0,349 hingga 0,779. Koefisien daya beda aitem rendah yakni sebesar 0,185. Estimasi reliabilitas skala dukungan sosial teman sebaya diperoleh dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Nilai *Alpha Cronbach* dari skala dukungan sosial teman sebaya ini yakni sebesar 0,961. Berdasarkan nilai *Alpha Cronbach* tersebut, dapat dikatakan bahwa skala dukungan sosial teman sebaya ini reliabel. Berikut penjabaran daya beda aitem skala dukungan sosial teman sebaya:

Tabel 12. Daya Beda Aitem Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No	Aspek	Aitem		Daya Beda		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Tinggi	Rendah	
1	Dukungan Emosional	9, 18, 23, 27, 28, 30, 34	25, 37, 38	10	-	10
2	Dukungan Penghargaan	1, 2, 10, 16, 22*, 26, 31	5, 6, 19	9	1	10
3	Dukungan Instrumental	3, 7, 11, 17, 29, 32, 35	14, 15, 20	10	-	10
4	Dukungan Informasional	4, 12, 24, 33, 36, 39, 40	8, 13, 21	10	-	10
	Total	28	12	39	1	40

Keterangan: (*) menunjukkan aitem yang gugur atau memiliki daya beda rendah

4. Penomoran Ulang

Langkah selanjutnya setelah aitem digugurkan yakni penomoran ulang. Penomoran ulang aitem dengan menggunakan nomor yang baru, dilakukan dengan cara menghilangkan aitem-aitem yang memiliki daya beda rendah, lalu memberi nomor baru pada aitem-aitem yang memiliki daya beda tinggi, yang nantinya digunakan untuk penelitian.

a. Skala Stres Akademik

Berikut penomoran ulang skala stres akademik setelah aitem daya beda rendah digugurkan:

Tabel 13. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Stres Akademik

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Biologis	8(6), 16(10), 20(11), 22(12)	27(15)	5
2	Psikososial			
	a. Emosi	10(8), 24(13), 30(17), 32(19)	3(2), 9(7), 37(22)	7
	b. Kognitif	4(3), 26(14), 38(23), 40(25)	5(4), 35(20), 39(24)	7
	c. Perilaku sosial	6(5), 28(16), 36(21)	1, 15(9), 31(18)	6
	Total	15	10	25

Keterangan: (...) menunjukkan nomor aitem baru atau nomor hasil penomoran ulang

b. Skala Penyesuaian Diri

Berikut penomoran ulang skala penyesuaian diri setelah aitem daya beda rendah digugurkan:

Tabel 14. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Penyesuaian Diri

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Adaptation</i>	5(2), 9(6), 13(8), 23(18)	15(10), 19(14), 29(23), 32(26)	8
2	<i>Comformity</i>	14(9), 20(15), 25(20), 38(30)	6(3), 17(12), 27(22)	7
3	<i>Mastery</i>	7(4), 18(13), 26(21), 30(24), 33(27)	3(1), 11(7), 21(16), 31(25), 39(31)	10
4	<i>Individual variation</i>	16(11), 24(19), 37(29)	8(5), 22(17), 34(28), 40(32)	7
Total		16	16	32

Keterangan: (...) menunjukkan nomor aitem baru atau nomor hasil penomoran ulang

c. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Berikut penomoran ulang skala dukungan sosial teman sebaya setelah aitem daya beda rendah digugurkan:

Tabel 15. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Dukungan Emosional	9, 18, 23(22), 27(26), 28(27), 30(29), 34(33)	25(24), 37(36), 38(37)	10
2	Dukungan Penghargaan	1, 2, 10, 16, 26(25), 31(30)	5, 6, 19	9
3	Dukungan Instrumental	3, 7, 11, 17, 29(28), 32(31), 35(34)	14, 15, 20	10
4	Dukungan Informasional	4, 12, 24(23), 33(32), 36(35), 39(38), 40(39)	8, 13, 21	10
Total		27	12	39

Keterangan: (...) menunjukkan nomor aitem baru atau nomor hasil penomoran ulang

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2024 hingga tanggal 30 September 2024 melalui *google form*. *Link google form* penelitian ini yakni: <https://forms.gle/evy2EVfGmmu5ovfS8>. Pelaksanaan penelitian ini diberikan pada mahasiswa aktif Angkatan 2023 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo yang berasal dari luar Semarang atau perantauan, dengan total keseluruhan responden 120 mahasiswa dari berbagai program studi yakni prodi Ilmu Seni dan Arsitektur Islam, prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (Tafsir dan Hadits), prodi Aqidah dan Filsafat Islam, prodi Studi Agama Agama, serta prodi Tasawuf dan Psikoterapi. Berikut data demografi penelitian:

Tabel 16. Data Demografi Penelitian Berdasarkan Asal Daerah

Asal daerah (Provinsi)	Jumlah mahasiswa yang mengisi	Persentase
Jawa Tengah	57	47,5%
Jawa Timur	22	18,3%
Jawa Barat	23	19,2%
DKI Jakarta	6	5%
Kalimantan Timur	1	0,8%
Kalimantan Barat	1	0,8%
Aceh	1	0,8%
Lampung	1	0,8%
Riau	4	3,3%
Jambi	1	0,8%
Bengkulu	1	0,8%
Sumatera Selatan	1	0,8%
Sumatera Barat	1	0,8%
Total	120	100%

Keterangan: Provinsi Jawa Tengah mencakup seluruh kota kecuali Semarang.

Tabel 17. Data Demografi Penelitian Berdasarkan Program Studi

Program Studi	Jumlah mahasiswa yang mengisi	Persentase
1. Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (Tafsir dan Hadits)	40	33,3%
2. Ilmu Seni dan Arsitektur Islam	31	25,8%
3. Tasawuf dan Psikoterapi	18	15%
4. Studi Agama Agama	8	6,7%
5. Aqidah dan Filsafat Islam	23	19,2%
Total	120	100%

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui sebaran data dalam sebuah penelitian apakah tersebar secara normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 27.0 for Windows. Jika taraf signifikansi data memiliki taraf ($p > 0,05$) maka data tersebut dapat dikatakan normal. Berikut hasil uji normalitas:

Tabel 18. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Penyesuaian Diri (X1)	89.32	23.124	0.164	0.219 ^c	>0,05	Normal
Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2)	109.40	28.944	0.194	0.494 ^c	>0,05	Normal
Stres Akademik (Y)	56.24	16.215	0.140	0.270 ^c	>0,05	Normal

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil berupa dari ketiga variabel yakni penyesuaian diri (X1), dukungan sosial teman sebaya (X2), dan stres akademik (Y) memiliki skor sig. yang lebih besar dari taraf ($p > 0,05$). Hal tersebut mengindikasikan bahwa ketiga variabel tersebar secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengidentifikasi bagaimana persebaran hubungan antara variabel dalam suatu penelitian atau dengan kata lain, untuk melihat apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel tergantung dengan masing-masing variabel bebas. Uji ini menggunakan uji F dengan bantuan aplikasi SPSS *versi 27.0 for Windows*. Berikut hasil uji linieritas penelitian:

Tabel 19. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F _{linier}	Sig.	P	Ket.
Stres Akademik (Y) dan Penyesuaian Diri (X1)	1287.958	0.000	< 0,05	Linier
Stres Akademik (Y) dan Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2)	622.466	0.000	< 0,05	Linier

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil dari pengujian linieritas stres akademik terhadap penyesuaian diri, diperoleh skor F_{linier} sebesar 1287,958 dengan skor sig. 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan, hasil yang didapatkan dari uji linieritas pada variabel stres akademik terhadap dukungan sosial teman sebaya diperoleh F_{linier} sebesar 622,466 dengan skor sig. sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel bebas serta tergantung memiliki hubungan secara linier dikarenakan skor sig. memenuhi syarat taraf sig. yaitu ($p < 0,05$).

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk mengidentifikasi korelasi antar variabel bebas yang diuji pada suatu model regresi. Model regresi yang baik jika tidak terjadi multikolinieritas. Multikolinieritas dapat dilihat

dengan skor *Variance Inflation Factor* (VIF) <10 dan nilai *Tolerance* >0,1.

Hasil pengujian pada penelitian ini mengindikasikan bahwa kedua variabel bebas memiliki taraf nilai VIF sebesar 5,390 (<10) dan nilai *tolerance* sebesar 0,186 (>0,1) yang berarti tidak terdapat hubungan multikolinieritas pada variabel bebas penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya.

d. Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah model regresi mengalami ketidaksamaan varian dari residual untuk semua pengamatan dari model regresi linier. Apabila hasilnya sama maka dapat dikatakan homoskedastisitas, namun apabila hasilnya tidak sama maka dinamakan heterokedastisitas. Hasil yang baik yakni yang menunjukkan tidak terjadi heterokedastisitas. Uji heterokedastisitas dapat dilakukan dengan menggunakan uji glejser. Penentuan untuk tidak ada terjadinya heterokedastisitas ialah apabila nilai signifikansinya >0,05. Jika nilai signifikansinya <0,05 maka akan terjadi heterokedastisitas. Pada penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 20. Hasil Uji Heterokedastisitas

Variabel	Sig.	Ket.
Penyesuaian Diri (X1)	0,067	Tidak terjadi heterokedastisitas
Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2)	0,110	Tidak terjadi heterokedastisitas

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil sig. dari penyesuaian diri sebesar 0,067 (sig. >0,05) sedangkan sig. dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,110 (sig. >0,05). Sehingga dari hasil tersebut, dapat dikatakan tidak terjadi heterokedastisitas.

2. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis 1

Hipotesis 1 diuji dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda. Teknik analisis tersebut guna melihat apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres

akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang.

Berdasarkan hasil uji hipotesis 1 diperoleh hasil berupa $R = 0,943$ dengan $F_{hitung} = 468,898$ dan taraf signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Hasil ini menunjukkan bahwa secara bersama-sama variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh langsung terhadap stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa. Variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh sebesar $88,9\%$, dan sisa $11,1\%$ didapatkan dari faktor yang ada diluar penelitian. Pada variabel penyesuaian diri (X1) memberikan sumbangan efektif sebesar 68% dan variabel dukungan sosial teman sebaya (X2) memberikan sumbangan efektif sebesar $20,8\%$. Maka dari itu hipotesis 1 dapat diterima.

b. Uji Hipotesis 2

Hipotesis 2 diuji dengan menggunakan teknik analisis korelasi parsial. Teknik analisis tersebut guna melihat apakah ada hubungan yang negatif antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Uji hipotesis yang didapatkan adalah berupa skor $r_{x_1y} = -0,685$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Maka dari itu hipotesis 2 dapat diterima.

c. Uji Hipotesis 3

Hipotesis 3 diuji dengan menggunakan teknik analisis korelasi parsial. Teknik analisis tersebut guna melihat apakah ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Uji

hipotesis yang didapatkan adalah berupa skor $r_{x_2y} = -0,489$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Maka dari itu hipotesis 3 dapat diterima.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Penghitungan deskripsi variabel data penelitian akan menggunakan rumus penghitungan rentang skor dari tabel berikut:

Tabel 21. Rumus Penghitungan Rentang Skor

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	$< x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
x	$\leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri terdiri dari 32 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 32 dari (32×1) dan skor tertinggi adalah 128 dari (32×4), untuk rentang skor skala yang didapat 96 dari ($128 - 32$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6, $(128-32):6 = 16$ dan hasil *mean* hipotetik 80 dari $(128 + 32): 2$.

Deskripsi skor skala penyesuaian diri diperoleh skor minimum empirik 41, skor maksimum empirik 123, *mean* empirik 89,32 dan nilai standar deviasi empirik 23,124.

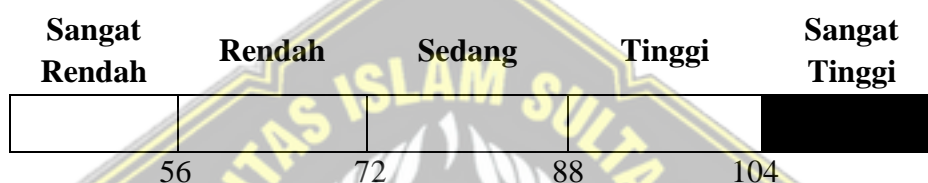
Tabel 22. Deskripsi Skor Pada Skala Penyesuaian Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	41	32
Skor Maksimum	123	128
Mean (M)	89,32	80
Standar Deviasi	23,124	16

Tabel 23. Norma Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$104 < X$	Sangat Tinggi	47	39,2%
$88 < X \leq 104$	Tinggi	30	25%
$72 < X \leq 88$	Sedang	17	14,2%
$56 < X \leq 72$	Rendah	5	4,2%
$X \leq 56$	Sangat Rendah	21	17,5%
Total		120	100%

Berdasarkan kategorisasi diatas, subjek penelitian ini berada pada kategori sangat tinggi yaitu dengan jumlah 47 Subjek dan persentase sebesar 39,2%. Adapun rentang skor kategorisasi skala penyesuaian diri sebagai berikut:

**Gambar 1. Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri**

2. Deskripsi Data Skor Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala dukungan sosial teman sebaya terdiri dari 39 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 39 dari (39×1) dan skor tertinggi adalah 156 dari (39×4), untuk rentang skor skala yang didapat 117 dari ($156 - 39$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ($(156-39):6 = 19,5$ dan hasil *mean* hipotetik 97,5 dari ($(156 + 39): 2$).

Deskripsi skor skala dukungan sosial teman sebaya di peroleh skor minimum empirik 49, skor maksimum empirik 144, *mean* empirik 109,4 dan nilai standar deviasi empirik 28,944

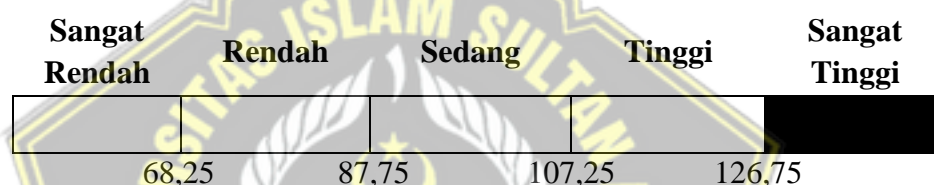
Tabel 24. Deskripsi Skor Pada Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	49	39
Skor Maksimum	144	156
Mean (M)	109,4	97,5
Standar Deviasi	28,944	19,5

Tabel 25. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$126,75 < X$	Sangat Tinggi	53	44,2%
$107,25 < X \leq 126,75$	Tinggi	29	24,2%
$87,75 < X \leq 107,25$	Sedang	9	7,5%
$68,25 < X \leq 87,75$	Rendah	3	2,5%
$X \leq 68,25$	Sangat Rendah	26	21,7%
	Total	120	100%

Berdasarkan kategorisasi diatas, subjek penelitian ini berada pada kategori sangat tinggi yaitu dengan jumlah 53 Subjek dan persentase sebesar 44,2%. Adapun rentang skor kategorisasi skala dukungan sosial teman sebaya sebagai berikut:

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

3. Deskripsi Data Skor Skala Stres Akademik

Skala stres akademik terdiri dari 25 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 25 dari (25×1) dan skor tertinggi adalah 100 dari (25×4) , untuk rentang skor skala yang didapat 75 dari $(100 - 25)$, dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 $(100-25):6 = 12,5$ dan hasil *mean* hipotetik 62,5 dari $(100 + 25): 2$.

Deskripsi skor skala stres akademik di peroleh skor minimum empirik 39, skor maksimum empirik 91, *mean* empirik 56,24 dan nilai standar deviasi empirik 16,215.

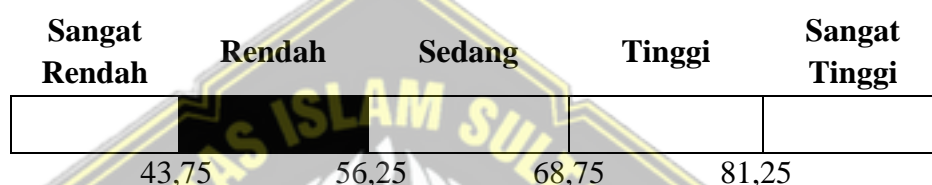
Tabel 26. Deskripsi Skor Pada Skala Stres Akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	39	25
Skor Maksimum	91	100
Mean (M)	56,24	62,5
Standar Deviasi	16,215	12,5

Tabel 27. Norma Kategorisasi Skala Stres Akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$81,25 < X$	Sangat Tinggi	24	20%
$68,75 < X \leq 81,25$	Tinggi	7	5,8%
$56,25 < X \leq 68,75$	Sedang	20	16,7%
$43,75 < X \leq 56,25$	Rendah	44	36,7%
$X \leq 43,75$	Sangat Rendah	25	20,8%
	Total	120	100%

Berdasarkan kategorisasi diatas, subjek penelitian ini berada pada kategori rendah yaitu dengan jumlah 44 Subjek dan persentase sebesar 36,7%. Adapun rentang skor kategorisasi skala stres akademik sebagai berikut:

**Gambar 3. Kategorisasi Skala Stres Akademik**

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini diberikan kepada 120 orang mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Pengujian hipotesis pertama menggunakan teknik regresi berganda untuk menguji hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang, diperoleh hasil yakni nilai R sebesar 0,943 dan nilai F sebesar 468,898 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis pertama diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Sumbangan efektif dari variabel penyesuaian diri (X_1) sebesar 68%, sedangkan variabel dukungan sosial teman sebaya (X_2) sebesar 20,8%. 88,9% dari stres akademik

didapatkan dari faktor penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya, sedangkan sisanya 11,1% berasal dari faktor lain diluar penelitian.

Terdapat penelitian terdahulu yang mendukung hasil hipotesis 1 pada penelitian ini, yakni penelitian yang dilakukan oleh Saadah (2022), yang memiliki hasil yakni ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020. Penelitian terdahulu lainnya yakni penelitian yang dilakukan oleh Nuraini & Fitriani (2023) dengan hasil, penyesuaian diri dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang negatif signifikan terhadap stres akademik pada santri baru Pondok Pesantren Ibnu Khaldun AL-Hasyimi Besuki Situbondo.

Penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting pada terjadinya stres akademik, terutama bagi mahasiswa tahun pertama yang merantau. Karena mahasiswa tahun pertama perantauan memerlukan penyesuaian diri (Ulfa dkk., 2021). Begitu pula dengan dukungan sosial teman sebaya bagi mahasiswa tahun pertama perantauan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulfemi dan Yasita (2020), pada peserta didik dengan kondisi yang tertekan karena masalah akademik, dapat melewati masa-masa tertekannya dengan mendapat dukungan sosial dari teman sebayanya.

Pengujian hipotesis 2 menggunakan teknik analisis korelasi parsial. Hasil dari analisis hipotesis 2 yang menguji terkait hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik menunjukkan bahwa, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Artinya hipotesis 2 diterima. Didapatkan nilai korelasi sebesar $r_{x_1y} = -0,685$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Berdasarkan nilai yang didapatkan tersebut, apabila semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres akademik. Begitupun sebaliknya. Hal ini juga ditunjukkan dari penelitian terdahulu oleh Tuwanakotta & Kristinawati (2024), yang menunjukkan bahwa terdapat

hubungan negatif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi di Universitas Kristen Satya Wacana, artinya apabila mahasiswa tahun pertama kesulitan menyesuaikan diri, maka dapat mengalami stres akademik. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian oleh pendapat Misra dan Castillo (2004), yang mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik, cenderung akan mengalami stres akademik dengan tingkat yang lebih rendah.

Penyesuaian diri menurut Rahayu & Arianti (Ulfa dkk., 2021) juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, karena ketidakmampuan para mahasiswa tahun pertama dalam penyesuaian diri atau adaptasi di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa tahun pertama seharusnya melakukan upaya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru agar terhindar dari permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan psikis, salah satunya yakni stres akademik (Ekanita & Putri, 2019 ; Maulina & Sari, 2018). Wilks (Azizah & Satwika, 2021) berpendapat bahwa stres akademik merupakan perpaduan antara tingginya tuntutan akademik dengan kemampuan penyesuaian diri individu yang rendah.

Schneiders (Adhyaksy, 2019) berpendapat bahwa sikap penyesuaian diri individu dapat terbentuk karena individu memiliki kemampuan serta kemauan untuk mencoba adaptasi di lingkungan baru, serta melakukan hubungan sosial yang baik di lingkungan baru. Dengan begitu, maka dapat membuat penyesuaian diri pada mahasiswa perantauan menjadi lebih mudah.

Pengujian hipotesis 3 juga menggunakan teknik analisis korelasi parsial. Hasil dari analisis hipotesis 3 yang menguji terkait hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik menunjukkan bahwa, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Didapatkan nilai korelasi sebesar $r_{xy} = -0,489$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,01$). Berdasarkan nilai yang didapatkan tersebut, apabila semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah stres akademik.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Sari (2017) yang memiliki hasil yakni terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa dukungan teman sebaya memberi pengaruh pada stres akademik sebesar 16,8%, sedangkan 83,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (Umrotul Fadlia dkk., 2024) merupakan bantuan yang mencakup rasa terima kasih, perhatian, dan hiburan yang diberikan kepada individu oleh orang maupun suatu kelompok. Misra & Castillo (2004) mengemukakan bahwa dengan adanya dukungan sosial, individu dapat menghindari risiko terjadinya *stressful event*, sehingga kemungkinan risiko terjadinya stres akademik pada mahasiswa menjadi lebih kecil. Sarafino & Smith (Fazila, 2021), beranggapan bahwa dukungan sosial merujuk pada penghargaan, kepedulian, kenyamanan, serta bantuan yang diberikan oleh individu maupun suatu kelompok. Wistarini & Marheni (2019) mengemukakan bahwa dengan adanya dukungan sosial mampu membantu individu dalam mengatasi permasalahan yang dilalui. Keberadaan dukungan sosial pada mahasiswa, yang berasal dari lingkungan teman sebayanya, dapat membantu mengurangi kecenderungan adanya stres akademik yang sedang dialami oleh mahasiswa (Lestari & Purnamasari, 2022).

Melihat pentingnya peran interaksi sosial serta hubungan positif dalam mengatasi tantangan-tantangan akademik, Murphy & Archer (Nandamuri & Ch, 2006) menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang lebih penting, dalam mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa, daripada sekedar tingkat penyesuaian diri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wolf (2015), dukungan sosial yang berasal dari lingkungan keluarga serta teman, dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik yang dialami. Dengan adanya dukungan, memungkinkan mahasiswa untuk dapat berbagi atau mencurahkan masalah yang sedang dihadapi selama masa belajar, baik di lingkungan perkuliahan maupun di lingkungan tempat tinggal.

Pada penelitian ini, dalam hal mempengaruhi terhadap stres akademik, penyesuaian diri cenderung mendominasi daripada dukungan sosial teman sebaya. Dengan sumbangan efektif dari penyesuaian diri sebesar 68%, sedangkan dukungan sosial teman sebaya hanya sebesar 20,8%. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pada sejumlah 120 orang mahasiswa perantauan angkatan 2023 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang mengalami stres akademik yang tergolong rendah. Namun, sebagian besar mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang memiliki penyesuaian diri yang baik dan juga banyak mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo, maka semakin tinggi tingkat penyesuaian diri serta dukungan sosial teman sebayanya.

F. Kelemahan Penelitian

Keterbatasan pada penelitian ini yakni saat proses perizinan, terdapat kendala-kendala sehingga pelaksanaan penelitian hanya dilaksanakan di satu fakultas, tidak dapat merata atau mewakili setiap Fakultas yang ada di UIN Walisongo Semarang. Selain itu, teknik pengambilan sampel yang digunakan yakni *simple random sampling* yang dinilai kurang tepat, juga menjadi kelemahan penelitian ini. Hasil yang didapatkan juga kurang akurat, karena sebagian besar subjek berasal dari daerah Jawa Tengah (tidak banyak mengalami tekanan yang biasanya dialami oleh mahasiswa rantau), seharusnya peneliti memilah subjek bukan hanya yang berasal dari luar Kota Semarang saja, tapi juga yang berasal dari luar daerah Jawa Tengah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis pertama diterima karena terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Hipotesis kedua diterima, karena hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Hipotesis ketiga diterima karena menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang.

B. Saran

Saran yang diperoleh berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, yakni:

1. Saran Bagi Mahasiswa

- a. Mahasiswa diharapkan lebih memperluas jejaring relasi, baik antar teman seperkuliahan maupun teman diluar perkuliahan
- b. Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan kemampuan penyesuaian diri, yakni dengan cara bersikap terbuka dengan perubahan, memahami atau menerima perbedaan, kemauan beradaptasi, serta selalu menjaga komunikasi yang baik dengan orang disekeliling.
- c. Mahasiswa diharapkan dapat selalu menjaga keseimbangan antara akademis, sosial, dan kesehatan mental.
- d. Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan dukungan sosial teman sebaya, yakni dengan cara memperbanyak komunikasi dengan mahasiswa lain serta membangun hubungan sosial melalui organisasi atau komunitas baik yang ada di kampus maupun diluar kampus.

2. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menghubungkan dengan faktor eksternal maupun internal lain yang dapat mempengaruhi stres akademik.
- b. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas jangkauan subjek penelitian yang lebih bervariasi.



DAFTAR PUSTAKA

- A Ekanita, DR Putri, & F Lailani. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Santriwati Kelas VII MTs Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Sukoharjo*.
- Adhyaksy, D. E. (2019). *HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN HOMESICKNESS PADA MAHASISWA RANTAU TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG*. UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG .
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar “Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling”* (1st ed.). Edukasi Mitra Grafika.
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati*. 3(1), 2655–6936.
- Azahra, J. S. (2017). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi*. Universiitas Negeri Jakarta.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). *Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19*. 8(1).
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Realibilitas dan Validitas* (Edisi 4). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi* (edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Jumlah Perguruan Tinggi, Dosen, dan Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Menurut Provinsi*.
https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/cmdTdG5vU0lwKzBFR20rQnpuzEYzd09/da_04/1
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ildil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40.
<https://doi.org/10.29210/120182136>

- Barseli, M., Ildil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Budiarti, R. W. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Damarhadi, S., Junianto, M., Indasah, S. N., & Situmorang, N. Z. (2020). Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Rantau di Indonesia. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 1693–2552.
- Dennis, Phinney, & Chauteco. (2005). The Role of Motivation, Parental Support, and Peer Support in the Academic Success of Ethnic Minority First-Generation College Students. *Journal of College Student Development*, 3, 223–236.
- Dewi, A. P. (2012). *Hubungan Karakteristik Peran Remaja Teman Sebaya dan Paparan Pornografi Dengan Perilaku Seksual Remaja di Kelurahan Pasir Gunung Selatan Depok*. Universitas Indonesia.
- Ekanita, A., & Putri, D. R. (2019). Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Santriwati Kelas VII Madrasah Tsanawiyah (MTs) Pondok Pesantren di Sukoharjo. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 149–154. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art5>
- Fahjriani, D., Sari, Y. N., Jariah, N., & Sultoni, A. (2023). Implementasi Pendekatan Behavioristik Terhadap Penyesuaian Diri Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 5 (1), 24.
- Fahmi, F. (2011). *Hubungan Antara Self-efficacy Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa*. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Faqih, M. F. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Fatmasari, A. E., Prasetyo, A. R., Sawitri, D. R., & Ediati, A. (2020). *Keluarga & Komunitas dalam Menyambut Society 5.0* (M. Z. Alfaruq & D. R. Sawitri, Eds.). Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Fazila, A. (2021). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH DI MASA PANDEMI COVID-19. In *Frontiers in Neuroscience* (Vol. 14, Issue 1).
- Firnanda, G., & Ibrahim, Y. (2020). Peer Social Support Relations with Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3).
<https://doi.org/10.24036/00280kons2020>
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvianetri, S., & David, D. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 147.
<https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1869>
- Gatari, A. (2020). *Hubungan Stres Akademik dengan Flow Akademik pada Mahasiswa* (Vol. 8, Issue 1). <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- H Ariany & H Mulyo. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Siswa Tunarungu di Sekolah Inklusi. *JURNAL Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(2), 128–135.
- Hafni Sahir, S. (2021). *Metodologi Penelitian* (M. S. Dr. Ir. Try Koryati, Ed.; 1st ed.). Penerbit KBM Indonesia. www.penerbitbukumurah.com
- Hasanah, U. , L. I. , & P. L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Hasmayni, B. (2014). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja*. 6(2), 98–104.
- Hernawati, N. (2006). Tingkat Stres dan Strategi Koping Menghadapi Stres pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006. In *J.11. Pert.Indon* (Vol. 1, Issue 2).
- Inayatillah, V. (2015). *Hubungan antara adversity quotient dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa* [Doctoral dissertation]. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Irsyad, S. (2022). *Perbedaan Tingkat Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Santri dan Non Santri di UIN Walisongo Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo.

- Kertamuda F & Herdiansyah, H. (2009). Pengaruh strategi coping terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Universitas Paramadina*, 6(1), 11–23.
- Kusuma, P. P. , & U. G. (2008). Hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stress pada siswa akselerasi. *Jurnal Keberbakatan Dan Kreativitas*, 2(1), 31–43.
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(1), 15–23.
<http://journal.uad.ac.id/index.php/Psikologi/index>
- Maulana & Alfian. (2021). Pengaruh Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 829–836.
- Maulana, S. S. S. (2014). *Differences in Stress Level Between First-Year and Second-Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University*.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>
- Maurizka, A., & Sri Maryatmi, A. (2019). Hubungan Antara Religiusitas dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Psychological Well-Being pada Remaja Pengguna Hijab di Organisasi Remaja Masjid Al-Amin Jakarta Selatan. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3, 207–218.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Mubarokah, F. (2023). *Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau di UIN Walisongo dan Solusinya dalam Bimbingan dan Konseling Islam*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Nandamuri, P. P., & Ch, G. (2006). *Sources of Academic Stress - a Study on Management Students*. <http://ssrn.com/abstract=2642783>
- Nuraini, & Fitriani, A. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Santri Baru Pondok Pesantren Ibnu Khaldun Al-Hasyimi Besuki Situbondo. *Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(2), 131–142. <https://doi.org/10.35719/psychospiritual.vxix.xx>

- Nurmaliyah, F. (2014). *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction*. 2(3), 273–282. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph>
- Oktariani. (2018). HUBUNGAN SELF EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN SELF REGULATED LEARNING PADA. *Kognisi Jurnal*, 2(2), 98–112.
- Oktavia, W., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik*. 142–149. <https://www.researchgate.net>
- Pasudewi, C. Y. (2012). Resiliensi pada Remaja Binaan Bapas Ditinjau dari Coping Stress. *Journal of Social and Industrial Psychology*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>
- Prasetia, D. N., & Hartati, S. (2014). *Hubungan Antara Kesepian dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa (Studi Korelasi pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro)*.
- Prayitno, H. A., & Andayani, B. (2023). The Relationship Between Peer Social Support and Academic Stress Among University Students During the COVID-19 Pandemic. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 38(1), 038106. <https://doi.org/10.24123/aipj.v38i1.4711>
- Priskila, V., & Savira, S. (2019). Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri X Tulungagung dengan Sistem Full Day School. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3).
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). *Hubungan Antara Kelekatan pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang (Vol. 7, Issue 2)*.
- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving Academic Self Efficacy in Reducing First Year Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2). <https://doi.org/10.24036/00268kons2020>
- Putri, J. (2018). *Hubungan Antara Self Disclosure Dengan Happiness pada Mahasiswa Perantauan*.
- Rasiani, D., Fatra Deni, I., & Rozi, F. R. (2022). Efektifitas Akun Tiktok dalam Menyajikan Pemberitaan Media Massa di Kalangan Remaja Desa Bandar Lama Kabupaten Labuhanbatu Utara. *Sibatik Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 1(12), 2791–2800. <https://doi.org/10.54443/sibatik.v1i12.431>

- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel, dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah* , 14(1).
- Risianti, A. (2008). *Hubungan Antara Dukungan Sebaya Dengan Identitas Diri pada Remaja di SMA Pusaka 1 Jakarta*. Universitas Gunadarma Fakultas Psikologi.
- Rohmah, Q. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial teman Sebaya Terhadap Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Universitas Diponegoro. In *Jurnal Empati, Agustus* (Vol. 7, Issue 3).
- Saadah, Z. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2020* [IAIN Kediri].
<https://etheses.iainkediri.ac.id:80/id/eprint/6388>
- Sabrina, B., Saniskoro, R., & Akmal, S. Z. (2017a). Peranan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Perantau di Jakarta. In *Jurnal Psikologi Ulayat* (Vol. 4, Issue 1).
- Sabrina, B., Saniskoro, R., & Akmal, S. Z. (2017b). PERANAN PENYESUAIAN DIRI DI PERGURUAN TINGGI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PERANTAU DI JAKARTA. In *Jurnal Psikologi Ulayat* (Vol. 4, Issue 1).
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. *Philanthropy Journal of Psychology*, 5, 59–72. <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy59>
- Sari, S. A. P. (2017). *Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Di Yogyakarta*. Universitas Islam Indonesia .
- Savira, O., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2024). Pengaruh Penerapan Relaksasi Progresif dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di SMKS. *Journal of Education Research*, 5(3), 2595–2599.
- Sayekti E. (2017). *Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stres Akademik pada Siswa Kelas XI MA Yarobi*.
- Simbolon, I. (2015). Gejala Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Akibat Sistem Belajar Blok di Fakultas Ilmu Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(1).

- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2020). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2).
- Soraya, F. (2020). *Pengaruh Penyesuaian Diri, Prokrastinasi Akademik, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografi Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Sugiyono, S. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP INTERACTION OF PEER ' S SOSIAL SUPPORT AND. *Jurnal Pendidikan*, 21(2), 133–147.
- Supardi, S. (2013). *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian Konsep Statistik Yang Lebih Komprehensif*. PT. PRIMA UFUK SEMESTA.
- Suryabrata, S. (2005). *Psikologi Pendidikan*. PT Rajagrafindo.
- Tuwanakotta, M. F., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan Antara Penyesuaian diri dan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi di Universitas Kristen Satya Wacana. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(5).
- Ulfa, F., Erindana, N., Fuad Nashori, H., Novvaliant, M., & Tasaufi, F. (2021). Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18.
- Umrotul Fadlia, S., Santi, D. E., & Utami, A. B. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 5(2).
<https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027>
- Wahyuni, N. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi pada Siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2).
- Warsito, L. I. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Character*, 1(2), 1–6.
- Widjaya, W. R. (2018). *Hubungan Antara Tingkat Perfeksionisme dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang*. Universitas Brawijaya.

- Wijaya, N. (2007). *Hubungan Antara Keyakinan Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan*. Universitas Diponegoro.
- Wilks, S. E. (2008). *Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students*.
- Winda, I. *, & Listyasari, D. (2013). *Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru*. 2(1). <https://doi.org/10.21009/JPPP>
- Wistarini, N. N., & Marheni, A. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana*, 164–173.
- Yusuf N. & Yusuf J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2).

