

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN STRES AKADEMIK DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA AKHIR

Lina Az Zahrah¹, Siti Fitiriana², Ismah³
Universitas PGRI Semarang
Corresponding author: Email: linaazzahrah17@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini tujuannya menganalisa keterkaitan antara dukungan sosial dari teman sebaya dan tingkat stres akademik saat penyusunan skripsi oleh mahasiswa yang berada di akhir studi. Metodenya memakai kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 113 partisipan yang diperoleh melalui distribusi kuesionernya memakai *Google Form*. Alat ukur penelitian dinyatakan valid dan dapat diandalkan, dengan nilai *Cronbach's Alpha* mencapai 0,926 untuk variabel dukungan sosial teman sebaya dan 0,938 untuk variabel stres akademik. Analisis datanya memakai uji korelasi Pearson. Hasilnya bahwasanya dukungan sosial dari teman sebaya tergolong tinggi dengan persentase terbesarnya mencapai 45,1% dari responden, sedangkan mayoritas tingkat stres akademik masuk ke kategori rendah, yaitu 44,2% dari respondennya. Hasil uji korelasi memperlihatkan nilai *Pearson Correlation* mencapai 0,266 dengan signifikansinya 0,004, yang mengindikasikan ada hubungan positif yang signifikan, meski dalam tingkat hubungan yang rendah. Dukungan sosial dari teman sebaya menyumbang pengaruh hingga 7,1% terhadap stres akademik, lalu sisanya 92,9% diberi pengaruh oleh faktor lainnya di luar model. Maka, kajian ini menyimpulkan bahwasanya dukungan sosial dari teman sebaya mempunyai peranan yang penting tetapi terbatas dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

Kata Kunci: Dukungan sosial teman sebaya; Stres akademik; Mahasiswa akhir

Abstract

This study aimed to look into the link between social support from peers and academic stress levels among students wrapping up their dissertations. It used a quantitative, correlational design and involved 113 participants, who filled out questionnaires via Google Forms. The measurement tools were both valid and reliable, with Cronbach's Alpha scores of 0.926 for peer social support and 0.938 for academic stress. Data were analysed using Pearson's correlation. The results showed that peer social support was generally high, with the largest share of respondents at 45.1%, while most students reported low levels of academic stress, at 44.2%. The correlation test gave a Pearson correlation of 0.266 with a significance of 0.004, indicating a positive, statistically significant relationship, although the strength of the link was fairly low. Peer social support accounted for 7.1% of the variation in academic stress, leaving 92.9% influenced by other factors outside this model. In short, while social support from friends does play a role, it's a limited one when it comes to affecting students' academic stress during dissertation writing.

Keywords: Peer social support; Academic stress; Final year students

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir ialah individu yang sudah menuntaskan hampir seluruh mata kuliah dan sedang menyusun tesis atau proyek akhirnya. Di Indonesia, skripsi ialah karya ilmiah yang menyajikan temuan penelitian di bidang studi tertentu sambil tetap mengikuti aturan penulisan ilmiah. Selain kemampuan akademis, menyelesaikan skripsi membutuhkan manajemen waktu, ketangguhan mental, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan apa pun yang mungkin muncul saat melakukan penelitian dan penulisan. Dibandingkan dengan semester sebelumnya, mahasiswa sekarang menghadapi berbagai kesulitan dan tuntutan. Mahasiswa tingkat akhir mungkin mengalami stres terkait skripsi mereka. Kebingungan saat memilih topik penelitian, membuat kerangka tesis, rasa gugup saat berinteraksi dengan pembimbing, dan tekanan untuk menyelesaikan tesis tepat waktu ialah beberapa masalah umum.

Manusia dapat merespons stres secara fisik dan mental, meskipun tidak semua orang mengalaminya. Contoh persoalan paling umum yang muncul pada mahasiswa ialah stres akademik. Ketegangan akademik dapat menghambat pencapaian tujuan dan mengganggu kestabilan mental mahasiswa selama studi mereka, sehingga memerlukan perhatian lebih lanjut. Stres akademik yakni tekanan yang dialami mahasiswa dalam lingkungan belajar dan dapat berdampak buruk pada pertumbuhan pribadi (Fiqih dan Ratnawati, 2023). Demikian pula, meskipun tidak semua mahasiswa semester akhir menderita masalah stres, sejumlah penelitian menunjukkan bahwasanya mahasiswa semester akhir memang terlihat tanda-tanda stres. Mahasiswa di semester terakhir mereka mungkin menghadapi stres karena keadaan internal dan eksternal. Masalah pribadi mahasiswa, motivasi, dan kesehatan fisik ialah contoh variabel internal yang berasal dari dalam. Variabel eksternal meliputi hal-hal seperti keluarga, pembimbing, biaya kuliah, dan hal lainnya yang datangnya dari luar diri seseorang.

Hampir 350 juta orang di dunia menderita stres, yang membuat penyakit keempat yang paling sering terjadi di dunia, bila mengacu data dari WHO pada tahun 2020. 44,6% lebih mahasiswa melaporkan merasa stres, menurut jajak pendapat yang dilakukan di banyak perguruan tinggi di seluruh dunia. Sebuah studi yang dilaksanakan *American College Health Association* ditemui bahwasanya 56,2% mahasiswa melaporkan merasa sangat stres tentang studi mereka sehingga dapat menyebabkan mereka putus kuliah. Sebaliknya, stres akademik memengaruhi antara 36,7% hingga 71,6% mahasiswa di Indonesia, dan melebihi 60% di Provinsi Jawa Barat (Fukui, 2024). 87,5% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2015 melaporkan mengalami stres sedang. 102 responden (100%) melaporkan mempunyai tingkatan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi, menurut penelitiannya Rahakratat dkk. (2021). Lalu, 51 respondennya (50,0%) melaporkan stres sedang, 50 responden (49,0%) melaporkan stres ringan, dan 1 respondennya (1,0%) melaporkan stres berat di antara mahasiswa keperawatan tahun keempat yang sedang menulis tesis mereka. Ketika mahasiswa tahun terakhir menerima dukungan dari individu di sekitar mereka, tingkat stres mereka dapat diturunkan. Dukungan positif, seperti inspirasi saat mengerjakan tesis, dapat dipupuk oleh interaksi teman sebaya yang kuat. Dukungan teman sebaya dapat menawarkan ruang bagi mahasiswa untuk melampiaskan perasaan, pergi ke perpustakaan bersama mereka, membantu mereka dengan tantangan penyusunan skripsi, mendukung mereka saat melakukan penelitian, dan menawarkan bantuan lebih lanjut (Agusmar, Vani, Wahyuni, 2019).

Hubungan yang memungkinkan orang untuk berinteraksi secara sosial dengan

lingkungannya dikenal sebagai dukungan sosial teman sebaya. Lalu dukungan sosial teman sebaya meningkatkan potensi seseorang, bahkan mahasiswa, dan bisa memberi *feedback* atas apa yang dilaksanakan orang di dalam kelompok sosialnya. Kesehatan mental dan perkembangan sosial seseorang sangat dipengaruhi oleh banyak keuntungan dari dukungan sosial antar teman sebayanya. Ada berbagai jenis dukungan yang diberikan oleh teman-teman sebaya melalui berbagi pengetahuan, saling menghormati, perhatian emosional, dan bantuan praktis. Untuk mengurangi stres, mahasiswa akhir membutuhkan banyak dukungan dari lingkungan sosial teman sebaya mereka, termasuk bantuan dalam menulis skripsi mereka. Dukungan teman sebaya, baik verbal maupun nonverbal, termasuk dalam dukungan sosial ini. Dukungannya yang kuat akan bisa meminimalisir stres akademiknya dan meningkatkan kesehatan mental seseorang, menurut penelitian (Jenira, 2020).

Peneliti menyebarkan kuesioner di Program Studi Sastra Inggris Universitas Diponegoro menggunakan *Google Form* kepada 30 mahasiswa semester delapan pada tanggal 16 Juni 2025, dan hasilnya menunjukkan bahwasanya rata-rata mahasiswa yang mengalami stres akademik meliputi: kecemasan saat mempertimbangkan penyelesaian skripsi (60%), kelelahan fisik akibat beban skripsi (53,3%), frustrasi saat menghadapi kesulitan dalam menulis skripsi mereka (53,3%), stres karena khawatir akan hasil yang tidak memuaskan (53,3%), dan mahasiswa kesulitan mengatur waktu, yang menyebabkan perasaan tertekan saat mengerjakan skripsi (60%). Parameter bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik saat menulis tesis mereka ditentukan oleh kuesioner tersebut. Berdasarkan hasil wawancara sejumlah mahasiswa tingkat akhir pada tanggal 30 Juni 2025, menemukan bahwasanya mahasiswa termotivasi untuk lulus dan menyelesaikan skripsi, mereka merasa stres karena merasa bahwasanya skripsi mereka tidak pernah selesai dan kemalasan mereka menghambat kemajuan mereka. Selain itu, mereka merasa bahwasanya dosen pembimbing mereka tidak berkomunikasi dengan mahasiswa secara efektif. Saat mengerjakan skripsi menghadapi kesulitan teknologi, seperti kerusakan laptop yang tak terduga. Mereka juga kesulitan menemukan referensi atau kutipan yang relevan. dan anggota keluarga memberi tekanan kepada mereka untuk lulus secepat mungkin. Selain itu, mahasiswa mendapatkan dukungan dari teman sebaya dan sangat sering berkomunikasi teratur dengan teman-teman.

Menurut Barseli (2020), stres akademik muncul sebagai reaksi mahasiswa terhadap banyaknya tuntutan dan pekerjaan yang harus mereka selesaikan. Kondisi ini timbul karena adanya tekanan untuk terus menonjol dan meraih prestasi di lingkungan akademik yang semakin ketat dan kompetitif, sehingga mahasiswa kerap merasa tertekan oleh berbagai kewajiban dan tuntutan yang ada. Menurut Rustam dan Tentama (2020), stres akademik dapat dilihat melalui empat dimensi yang berbeda. Pertama, aspek fisik, yang mencakup gejala tubuh seperti rasa lelah berlebihan, jantung berdebar, atau kesulitan berbicara saat berinteraksi dengan dosen. Kedua, aspek kognitif, terkait pola pikir individu saat menghadapi tekanan akademik, misalnya terus-menerus memikirkan skenario buruk, membandingkan diri dengan orang lain, atau merasa cemas berlebihan tentang hasil tugas dan skripsi. Ketiga, aspek perilaku, mencakup reaksi yang muncul akibat stres, seperti menghindari orang, menangis, atau kesulitan mengungkapkan masalah pada teman atau keluarga. Keempat, aspek emosional, meliputi perasaan negatif yang muncul di bawah tekanan, seperti frustrasi, mudah tersinggung, cemas berlebihan, atau merasa putus asa dalam menghadapi beban akademik sehari-hari.

Berdasarkan Bastian (2021), dukungan sosial merupakan wujud kepedulian, apresiasi, motivasi, penerimaan, atau bantuan lain yang diberikan oleh individu-

individu yang memiliki ikatan sosial dekat, seperti orang tua, kerabat, anak, sahabat, teman, atau pihak-pihak terkait lainnya. Tujuannya untuk memberi bantuan orang ketika menghadapi suatu masalah. Lalu dukungan sosialnya yang berasal dari teman sebaya berperan penting dalam membantu seseorang menghadapi permasalahan yang belum pernah dihadapi sebelumnya serta dalam proses belajar mengenai peran baru dalam kehidupannya. Dukungan sosial dari teman sebaya mengacu pada pertolongan atau dukungan yang diberikan oleh rekan sebaya, baik secara verbal maupun nonverbal. Menurut Almun & Ash-Shiddiqy (2022), beberapa aspek dukungan sosial dari teman sebaya terbagi menjadi beberapa jenis. Pertama, dukungan emosional, yaitu bantuan yang menghadirkan rasa hangat, kepedulian, dan keamanan sekaligus menumbuhkan empati terhadap teman. Kedua, dukungan penghargaan, berupa apresiasi melalui pujian, penilaian positif, dan dorongan semangat yang memotivasi individu. Ketiga, dukungan instrumental, yaitu bantuan nyata dan praktis, seperti menyediakan dana, fasilitas, atau ikut membantu proses kegiatan agar tugas atau skripsi bisa selesai tepat waktu. Terakhir, dukungan informasi, berupa pemberian saran, arahan, masukan, atau data penting yang membantu teman membuat keputusan atau menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Penelitian ini mengingat pentingnya dukungan sosial dan stres akademik yang signifikan di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Tujuan penelitiannya guna menganalisa hubungan ini dengan menggunakan metode korelasional kuantitatif berdasarkan informasi empiris yang dikumpulkan melalui kuesioner. Guna dipastikannya apakah dukungan sosial antar teman sebaya dan stres akademik dalam membuat skripsi pada mahasiswa akhir saling berhubungan, peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian berjudul "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Stres Akademik dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Akhir" berdasarkan uraian di atas

METODE PENELITIAN

Didasarkan data numerik dan analisis statistik, penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif guna diselidikinya hubungan antara variabel yang diteliti (Sugiyono, 2019). Studi korelasional, yang berupayakan untuk memastikan keberadaan, kekuatan, dan arah hubungan antara dua variabel tanpa mempertimbangkan sebab dan akibat, merupakan desain penelitian yang dipakai (Arikunto, 2013). Dukungan sosial teman sebaya merupakan variabel independennya (X) pada kajian ini, sedangkan stres akademik selama persiapan penelitian merupakan variabel dependennya (Y).

Sebanyak 159 mahasiswa tingkat akhir Prodi Sastra Inggris Universitas Diponegoro yang sedang menyelesaikan skripsinya menjadi subjek penelitian. Sebanyak 113 responden membentuk sampel penelitian setelah ukuran sampel dihitung menggunakan tabel Isaac & Michael dengan margin kesalahan 5% (Sugiyono, 2019). Dikarenakan populasi dianggap homogen, metode pengambilan sampel yang dipakai yakni pengambilan sampel acak sederhana, yang memilih sampel secara acak tanpa mempertimbangkan strata tertentu (Sugiyono, 2019).

Kuesioner skala Likert dengan empat opsi tanggapan yakni sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju dipakai dalam mengumpulkan datanya (Sugiyono, 2019). Sebuah rancangan yang mewakili indikasi untuk setiap variabel berfungsi sebagai dasar pengembangan instrumen. Validitas dan konsistensi alat ukur kemudian diujikan dalam studi percontohan dengan 35 siswa yang bukan bagian daripada sampel. Korelasi item-total dipergunakan untuk penilaian validitas, dan pada tingkat signifikansi 5%, nilai r yang dihitung yakni 0,334 ($df = 33$). Menurut temuan pengujian, terdapat 35 item valid pada skala stres akademik dan 34 item valid pada skala dukungan sosial teman sebaya.

Selain itu, uji reliabilitas dilakukan guna dipastikannya konsistensi internal antar item menggunakan rumus Alpha Cronbach. Bila nilai Alpha suatu instrumennya melewati 0,60, maka instrumennya dinilai bisa diandalkan (Sugiyono, 2019). Berdasar kepada hasil pengujiannya, kedua instrumennya sudah mencukupi syarat untuk dipakai menjadi alat pengumpulan datanya dikarenakan nilai reliabilitasnya melebihi kriteria minimalnya. Untuk memastikan relasi diantara variabel X dan Y, analisis data dilaksanakan dalam beberapa fase memakai uji normalitas Kolmogorov–Smirnov, uji linearitas, dan uji korelasi momen produk Pearson. Hipotesis alternatif (H_a), yang memperlihatkan relasi signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik mahasiswa dalam menulis tesis, diterima bila skor signifikansinya tidak sampai 0,05; di sisi lain, hipotesis nol (H_0) diterima bila skor signifikansinya melewati 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari deskripsi data instrumen penelitian ialah untuk menjamin kebenaran data yang dikumpulkan dan memberikan ringkasan variabel yang diteliti. Bagian ini menjelaskan hasil dari penilaian yang dilakukan selama proses persiapan skripsi memakai skala stres akademik dan skala dukungan sosial teman sebaya. Setiap skala diberi skor dan digolongkan jadi empat tingkatannya yakni “sangat rendah, rendah, tinggi, dan sangat tinggi” untuk mempermudah analisis. Skor keseluruhan responden dan kelas interval yang dihitung dipakai untuk menentukan kategorisasi. Masing-masing. Mengurangi skor tertinggi dan terendah dan membaginya dengan jumlah total kategori yang dipakai menghasilkan panjang interval kategori.

Tabel 1 Kategori Distribusi Bergolong Kuesioner Dukungan Sosial Teman Sebaya

Kelas Interval	Kategori
63 - 80	Sangat Rendah
81 - 98	Rendah
99-116	Tinggi
117 - 134	Sangat Tinggi

Tabel 2 Hasil Distribusi Frekuensi Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya

No	Kategori	Frekuensi	Persentas e
1	Sangat Rendah	11	9,7%
2	Rendah	22	19,5%
3	Tinggi	51	45,1%

4	Sangat Tinggi	29	25,7%
Total		113	100%

Sebelas mahasiswa, atau 9,7% dari 113 mahasiswa sastra Inggris yang ikut serta didalam kajiannya ini, mempunyai dukungan sosial teman sebaya yang sangat sedikit, menurut statistik pada tabel di atas. Dua puluh dua mahasiswa, ataupun 19,5%, mempunyai sedikit dukungan sosial. 54 mahasiswa atau 45,1%, melaporkan mempunyai dukungan sosial yang kuat. 29 mahasiswa atau 25,7%. Presentase tertinggi 45,1% dengan frekuensi 51 dalam kategori tinggi memperlihatkan bahwasanya mempunyai dukungan sosial yang sangat baik. Empat aspek membentuk variabel dukungan sosial teman sebayanya dalam penelitiannya ini: dukungan instrumental, emosional, informasional, dan penghargaan.

Tabel 3 Kategori Distribusi Bergolong Kuesioner Stres Akademik Dalam Penyusunan Skripsi

Kelas Interval	Kategori
50-69	Sangat Rendah
70-89	Rendah
90-109	Tinggi
110-129	Sangat Tinggi

Tabel 4 Hasil Distribusi Frekuensi Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	29	25,7%
2	Rendah	50	44,2%
3	Tinggi	19	16,8%
4	Sangat Tinggi	15	13,3%
Total		113	100%

Dari 113 mahasiswa sastra Inggris yang ikut serta dalam penelitian ini, 25,7% (29) menjabarkan bahwasanya tingkat stres akademik yang sangat rendah saat menulis tesisnya, menurut data pada tabel di atas. Nilai rendah dilaporkan oleh 44,2% (50). Nilai tinggi dilaporkan oleh 16,8% (19). Nilai sangat tinggi tercatat oleh 13,3% (15). Presentase tertinggi 44,2% dengan frekuensi 50 kategori rendah. Variabel stres akademik dalam penyusunan skripsi terdiri dari empat tanda: fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Para peneliti mengklasifikasikan data penelitian dalam studi ini berdasarkan indikator-indikator tersebut.

Pengujian validitas untuk variabel dukungan sosial teman sebaya 34 item pernyataan. Jumlah 113 mahasiswa sastra Inggris berpartisipasi dalam uji tersebut. Rumus $df = N - 2$ dipakai guna mengevaluasi validitas, memperoleh $df = 113 - 2 = 111$. Nilai r untuk $df = 111$ ialah 0,185 dengan ambang signifikansinya 0,05. Alhasil bila nilai r yang dihitung melebihi nilai r yang dihitung, item pernyataan dianggap valid. Validitas skala dukungan sosial teman sebayanya dikonfirmasi oleh uji validitas, yang

memeroleh nilai r terendah mencapai 0,232 dan nilai maksimalnya 0,681.

Hasilnya, variabel dukungan sosial teman sebayanya diwakili oleh semua 34 item pernyataan dalam instrumen tersebut. 35 item pernyataan dipakai pada uji validitas untuk variabel Y . 113 mahasiswa sastra Inggris berpartisipasi dalam uji tersebut. Rumus $df = N - 2$ dipakai guna mengevaluasi validitas, memperoleh $df = 113 - 2 = 111$. Nilai r -tabel untuk $df = 111$ nya 0,185 dengan ambang signifikansinya 0,05. Menjadikan bila skor r yang dihitung melebihi dari nilai r yang dihitung, item pernyataannya dianggap valid. Skala stres akademik dalam penulisan skripsi dapat dianggapkan valid berdasar kepada hasil uji validitasnya dimana bahwasanya nilai r terendah yang dihitungnya 0,437 dan nilai maksimalnya 0,692. Hasilnya, setiap satu dari 35 item pernyataan dalam instrumen variabel stres akademik untuk penyusunan skripsi ialah sah.

Proses menentukan konsistensi suatu instrumen dalam mengukur variabel yang sedang diteliti dikenal sebagai pengujian reliabilitas. Tingkat reliabilitas suatu instrumen, yang menghasilkan temuan pengukuran yang stabil, dapat diandalkan, dan konsisten ketika dipakai berulang kali, dikenal sebagai reliabilitas. Koefisien Alpha Cronbach dipergunakan dalam penilaian reliabilitas studi ini; suatu instrumen dinilai bisa diandalkan bila skor Alpha Cronbach-nya melebihi 0,70. Tingkat konsistensi internal instrumen meningkat seiring dengan nilai koefisien.

Uji normalitas, yang menilai apakah populasi terdistribusi secara teratur, ialah salah satu persyaratan yang dipergunakan pada kajiannya ini yang memakai Uji Kolmogorov-Smirnov. Distribusi skor subjek dalam populasinya akan dinilai abnormal bila skor signifikansinya tidak sampai 0,05. Kemudian akan dinilai normal bila skor signifikansinya melebihi 0,05. Mengacu kepada pengujian normalitas penelitiannya, nilai uji Kolmogorov-Smirnov-nya memperlihatkan bahwasanya data terdistribusi normal sebab skori $Asymp\ Sig\ (2\text{-tailed})$ yakni $0,200 > 0,05$.

Tujuan dari uji ini yakni guna memastikan kedua variabelnya punya linier atau non-linier. Bila $p > 0,05$, akan ada hubungan linier antara kedua variabelnya; bila $p < 0,05$, akan ada hubungan non-linier. Dukungan sosial dari teman sebayanya dan stres akademik dalam penulisan tesis mempunyai nilai uji linearitas sebesar 0,895. Akibatnya, hubungan linier antara kedua variabel tersebut ditunjukkan oleh $0,895 > 0,05$.

Uji Hipotesis

Hipotesis akan dievaluasi setelah uji-uji yang diperlukan linearitas dan distribusi data normal terpenuhi. Tujuan penelitiannya ialah guna memahami bagaimana stres akademik dalam penyusunan pada mahasiswa akhir berhubungan dengan dukungan sosial dari teman sebaya.

Tabel 5 Uji Hipotesis Korelasi Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik dalam Penyusunan Skripsi

		Correlations	
		Dukungan Sosial Teman Sebaya	Stres Akademik dalam Penyusunan Skripsi
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Pearson Correlation	1	.266**

	Sig. (2-tailed)		.004
	N	113	113
Stres Akademik dalam Penyusunan Skripsi	Pearson Correlation	.266**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	113	113

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

Nilai Korelasi Pearson sebesar 0,266 ditentukan berdasarkan temuan analisis pada tabel korelasi. Namun, korelasi ini tetap menunjukkan bahwasanya kedua variabel tersebut mempunyai hubungan positif. Ini menyiratkan bahwasanya, meskipun hubungannya tidak signifikan secara statistik, mahasiswa yang memperoleh lebih banyak dukungan sosial teman sebayanya mempunyai tingkat stres akademik yang lebih tinggi saat menulis skripsi mereka. Selain itu, nilai signifikansi yang dihasilkan (Sig. 2-tailed) yakni 0,004, > 0,05, memperlihatkan relasi yang signifikan secara statistik diantara kedua variabel tersebut. Temuan ini menguatkan hipotesis (Ha), yang menyatakan bahwasanya dukungan sosial teman sebayanya dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam penulisan skripsi saling terkait. Tapi (Ho), yang menjabarkan bahwasanya tidak ada hubungan diantara kedua variabel tersebut, dibantah. Interpretasi nilai koefisien r yakni:

Tabel 6 Nilai Koefisien Interpretasi Korelasi Nilai (r)

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Hubungan diantara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik dalam penyusunan skripsi termasuk dalam kelompok korelasi rendah, menurut tabel 6, memperlihatkan koefisien korelasinya 0,266. Ini memperlihatkan bahwasanya relasi diantara kedua variabel tersebut nyata dan bukan terjadi secara kebetulan, meskipun korelasinya rendah. Akibatnya, peneliti memperlihatkan bahwasanya tingkat stres akademik dalam penyusunan skripsi diberi pengaruh oleh dukungan sosial teman sebayanya. Untuk memastikan dan memprediksi tingkat pengaruh variabel dukungan sosial teman sebayanya, analisa koefisien determinasi juga dilakukan.

Tabel 7 Hasil Analisis Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
	.266 ^a	.071	.063	18.547

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Teman Sebaya

Nilai R Kuadrat ialah 0,071 berdasarkan laporan Ringkasan Model. Angka ini memperlihatkan bahwasanya di antara mahasiswa akhir, variabel "Dukungan Sosial Teman Sebaya" menambah 7,1% pada Stres Akademik dalam penyusunan Skripsi. Maknanya dukungan sosial teman sebayanya menyumbang 7,1% dari rentang tingkat stres akademik. Tapi 92,9% sisanya diberi pengaruh oleh variabel yang tidak termasuk ke kajiannya ini, termasuk kemampuan manajemen waktu, tekanan akademik, keadaan emosional, dan faktor lainnya. Hasil ini memperlihatkan bahwasanya dukungan sosial teman sebayanya memengaruhi stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi, meskipun kontribusinya sangat kecil. Dengan demikian, hipotesis bahwasanya terdapat "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Stres Akademik dalam Penulisan Skripsi di Kalangan Mahasiswa Tahun Terakhir" divalidasi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menguatkan gagasan yang menjabarkan bahwasanya dukungan sosial begitu diperlukan guna mendorong orang dalam mengatur stres akademiknya. Teman sebaya dapat mengurangi tekanan psikologis yang timbul dari tanggung jawab akademik, seperti menulis skripsi, dengan memberi dukungan emosional, penghargaan, informasi dan instrumental. Akibatnya, meskipun tingkat korelasi dalam penelitian ini tergolong rendah, namun tetap signifikan dan menunjukkan bahwasanya stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi dipengaruhi oleh dukungan sosial dari teman sebayanya.

KESIMPULAN

Mengacu dari hasil pengujiannya, dukungan sosial dari teman sebaya dan stres akademik selama penulisan skripsi berkorelasi negatif secara signifikan. Hal ini memperlihatkan bahwasanya tingkat stres akademik mahasiswa selama penulisan skripsi menurun seiring dengan jumlah dukungan sosial dari teman sebaya yang didapatkannya. Di sisi lain, karena mereka menghadapi proses penulisan skripsi dengan beban psikologis yang lebih berat juga dukungan sosial yang tidak memadai, mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang tidak memadai biasanya merasakan tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Oleh karena itulah, kehadiran teman sebaya sebagai sumber dukungan emosional, instrumental, informasi, juga penghargaan sangat penting dalam membantu mahasiswa menurunkan stres akademik, meningkatkan mekanisme penanggulangan, dan menjaga stabilitas mental saat menulis skripsi mereka. Hasil ini melihatkan bahwasanya dukungan sosial dari teman sebayanya memiliki peran protektif utama didalam mendorong mahasiswanya mngarungi permasalahan akademik selama tahun-tahun terakhir studi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Tingkat Stres pada angkatan 2018 dan 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah dibandingkan. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34–38. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.238>.
- Almun, I., & Ash- Shiddiqy, A. R. (2022). Hubungan antara ketahanan akademik dan dukungan sosial teman sebaya selama pandemi di kalangan mahasiswa tingkat akhir Program Studi X, sebuah universitas di Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 136–140. <https://doi.org/10.21009/insight.102.05>.
- .Arikunto, S. (2013). *PROSEDUR PENELITIAN: Suatu Pendekatan Praktik*.
- Lina Az Zahrah, dkk. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Akhir

- 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..>
- Fukui, S. H. A. (2024). Analisis Respon Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Fkip Universitas Siliwangi. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(3), 159–168. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>.
- Jenira, S. (2020). Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Komitmen Menyelesaikan Studi Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 274–283. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i2.4783>.
- Rahakratat, B., Wuisang, M., & Tendean, A. F. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Keperawatan Unklab. *Klabat Journal of Nursing*, 3(2), 10. <https://doi.org/10.37771/kjn.v3i2.573>.
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Developing an academic stress scale and its use for students: a psychometric validity and reliability test. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(1), 661–667.
- Sugiyono, P. D. (2019). METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D.