



Contents lists available at [Journal IICET](https://journal.iicet.org)

JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)

ISSN: 2541-3163(Print) ISSN: 2541-3317 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi>



Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir

Aulia Arifatussholehah^{*)}, Chr. Argo Widiharto, Farikha Wahyu Lestari
Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jul 30th, 2026
Revised Aug 03th, 2026
Accepted Aug 04th, 2026

Kata Kunci:

Stres akademik,
Dukungan sosial,
Mahasiswa tingkat akhir,
Skripsi,
Korelasional

ABSTRAK

Stres akademik menjadi masalah umum dialami oleh mahasiswa khususnya pada tingkat akhir yang sedang melaksanakan proses skripsi atau tugas akhir mereka. Salah satu faktor yang sering diduga memiliki hubungan dengan keadaan tersebut yaitu dukungan sosial atau *support social* dari temannya. Penelitian ini dilakukan memiliki tujuan dalam menganalisis hubungan antara *social support* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang. Pendekatan yang diterapkan merupakan pendekatan kuantitatif beserta desain korelasional. Sampel yang digunakan mencapai 68 mahasiswa dari Program Studi Bimbingan Konseling, PGSD dan PGPAUD dengan teknik sampling yang digunakan adalah teknik *proportional sampling*. Data didapatkan melalui skala dukungan sosial serta stres akademik yang kemudian dilaksanakan analisis menggunakan Uji Korelasi Pearson Product Moment. Temuan memperlihatkan bahwa data terdistribusi normal serta teridentifikasi hubungan signifikan antara dukungan sosial serta stres akademik.



© 2020 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Aulia Arifatussholehah,
Universitas PGRI Semarang
Email: auliaarifatuss@pgri-smg.ac.id

Pendahuluan

Stres akademik sering dialami mahasiswa pada jenjang perguruan tinggi, dan beban ini dirasakan paling berat oleh mereka yang berada pada tingkat akhir dan tengah berupaya menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Kondisi ini tergambar dari temuan Putri et al. (2022), yang mencatat sekitar 70% mahasiswa baik di tingkat awal maupun akhir berada dalam kategori stres akademik tinggi. Kendati rata-rata skor mahasiswa tingkat awal sedikit lebih tinggi, kedua kelompok sama-sama menunjukkan taraf stres yang tergolong berat. Hal ini menegaskan bahwa tekanan akademik, termasuk yang muncul saat menyelesaikan tugas akhir, sudah berada pada level yang perlu mendapat perhatian serius.

Pengerjaan skripsi sering dipandang sebagai beban paling berat selama kuliah, dipicu oleh meningkatnya tuntutan studi, proses perbaikan berkali-kali, dan waktu yang terbatas guna menuntaskan skripsi tepat target (Telaumbanua & Brahmana, 2025). Umumnya stres pada mahasiswa tingkat akhir berada pada level sedang namun cenderung bergeser ke level berat, mengindikasikan bahwa tekanan pada fase skripsi hampir dirasakan oleh seluruh mahasiswa (Telaumbanua & Brahmana, 2025). Ini menunjukkan bahwa persoalan skripsi tidak berdiri sendiri sebagai isu akademik, tetapi erat kaitannya dengan kondisi psikologis mahasiswa. Di luar beban skripsi itu sendiri, sejumlah faktor lain turut memicu stres akademik, di antaranya pengelolaan waktu yang

belum optimal, kesiapan akademik yang minim, tekanan keluarga, kemampuan mengendalikan emosi, serta situasi ekonomi yang tidak menentu (Wenno et al., 2025).

Sejumlah kajian terdahulu telah mencoba memetakan perbedaan taraf stres akademik antar jenjang semester. Hadijah et al. (2026), melalui penelitiannya di FKIP UPI YPTK Padang, mendapati bahwa mahasiswa semester akhir cenderung memiliki stres akademik lebih tinggi dibanding mahasiswa semester awal, meski selisihnya tidak signifikan secara statistik. Meski begitu, secara deskriptif temuan ini mengisyaratkan beban psikologis akademik yang lebih besar pada mahasiswa semester akhir.

Hal serupa dilaporkan Fernandes et al. (2023), yang menemukan mayoritas mahasiswa tahun pertama berada pada kategori stres akademik yang relatif rendah mengisyaratkan bahwa intensitas stres cenderung naik seiring bertambahnya tuntutan akademik di semester semester berikutnya. Studi tersebut turut mengungkap peran signifikan efikasi diri sebagai moderator stres akademik, meski faktor eksternal protektif seperti dukungan sosial teman sebaya terhadap kelompok mahasiswa semester akhir belum banyak dikaji dengan mendalam. Secara konsep, stres akademik dapat dipahami sebagai respons fisik, psikologis, dan mental yang muncul akibat tuntutan serta tekanan dalam lingkungan belajar, ketika mahasiswa merasa tidak sanggup mengendalikan situasi yang dihadapinya (Rahmah et al., 2024).

Stres akademik yang tinggi membawa dampak yang cukup merugikan, mulai dari munculnya kecemasan, kelelahan emosional, hingga turunnya motivasi belajar secara signifikan (Gisela et al., 2025). Peningkatan stres akademik yang dihadapi, menurun pula keadaan psikologis mahasiswa secara umum tekanan yang tidak ditangani optimal berpotensi berangsur memperburuk kondisi mental, memicu kecemasan, bahkan depresi yang mengganggu kesehatan mental secara berkepanjangan (Gisela et al., 2025). Karena itu, stres dalam konteks akademik tidak dapat dipandang sebagai ketidaknyamanan sesaat, melainkan persoalan serius yang berdampak pada kesehatan mental dan kualitas hidup mahasiswa sehingga perlu ditangani dengan sungguh-sungguh.

Terdapat aspek protektif yang terbukti efektif mendukung mahasiswa menekan stres akademik adalah dukungan sosial melalui teman sebaya. Dukungan sosial didefinisikan dengan wujud kepedulian, atensi, apresiasi, serta rasa nyaman yang disalurkan seseorang kepada pihak lainnya, sehingga menyebabkan seseorang tersebut merasa disayangi, diapresiasi, diperhatikan, serta memiliki keterikatan sosial. Bentuk dukungan ini bisa disampaikan secara verbal maupun nonverbal, mencakup dimensi afektif, penghargaan, instrumental, serta informasional yang mendukung seseorang menyikapu tuntutan akademik (Khoirudin et al., 2023). Dukungan sosial berfungsi selaku penyangga (buffer) terhadap stres, secara aktif membantu individu menghadapi tekanan dan tantangan yang muncul di mana dukungan yang bersifat emosional dan kognitif cenderung lebih berdampak dibandingkan dukungan yang bersifat langsung (Rahmah et al., 2024; Sefianmi et al., 2025).

Selain dukungan instrumental, dukungan psikologis melalui teman sebaya memegang peran yang sama pentingnya. Perasaan lebih dicintai dan diperhatikan umumnya dirasakan mahasiswa dengan dukungan teman sebaya yang kuat, sehingga harga dirinya turut meningkat. Harga diri yang tinggi ini biasanya beriringan dengan rasa percaya diri serta keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi situasi sulit dan menghasilkan sesuatu yang positif, termasuk dalam menghadapi tekanan akademik yang pada gilirannya membantu mahasiswa mengatasi stres akademik yang berat (Maisantri et al., 2025). Dengan kata lain, berbagai persoalan studi umumnya lebih siap disikapi oleh mahasiswa penerima penguatan interpersonal melalui teman sebaya (McLeish & Redshaw, 2017, sebagaimana dikutip dalam Prayitno & Andayani, 2023).

Sejumlah penelitian telah mengonfirmasi adanya hubungan bermakna pada mahasiswa. Secara konsisten, ditemukan kontribusi dalam menurunkan tekanan yang dialami mahasiswa: semakin besar dukungan yang diterima disertai dukungan emosional, informasional, ataupun dukungan konkret maka berkurang pula tekanan yang dialami mahasiswa, termasuk mereka yang sedang menghadapi tekanan akademik seperti penyusunan skripsi. Temuan ini turut dikuatkan oleh Wenno et al. (2025), yang menegaskan pengaruh dalam menekan tekanan mahasiswa.

Bertolak dari penjelasan di atas, penelitian disusun guna mengkaji kondisi mahasiswa semester akhir. Kajian ini penting dilakukan mengingat pembahasan mendalam mengenai peran dukungan terhadap mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi masih tergolong terbatas, padahal fase ini dikenal sebagai salah satu masa dengan tekanan psikologis tertinggi selama masa perkuliahan. Melalui temuan yang diperoleh, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian teoretis terhadap konteks mahasiswa tingkat akhir, sekaligus memberikan masukan praktis bagi mahasiswa, fakultas, dan dosen pembimbing dalam merumuskan bentuk dukungan yang lebih tepat guna sepanjang penyelesaian skripsi.

Metode

Hubungan antara dukungan sosial dan peningkatan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir diteliti menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini dilaksanakan kepada mahasiswa yang sedang menjalani semester ketujuh dan sedang mengerjakan tugas akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang. Subjek penelitian meliputi mahasiswa program studi Bimbingan Konseling (BK), Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), dan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG PAUD). Teknik pengambilan sampel menggunakan proporsional sampling, yaitu mengambil sampel melalui setiap sub populasi berdasarkan ukuran sub populasi. Jumlah sampel ditentukan dengan cara mengambil 10% dari seluruh mahasiswa di setiap program studi. Berdasarkan data populasi, terdapat 174 mahasiswa BK, sehingga diambil sampel sebanyak 17 orang, 459 mahasiswa PGSD, sehingga diambil sampel sebanyak 46 orang, dan 52 mahasiswa PG PAUD, sehingga diambil sampel sebanyak 5 orang. Dengan demikian, jumlah seluruh sampel penelitian ini adalah 68 mahasiswa.

Instrumen penelitian meliputi skala penelitian yang dirancang berdasarkan teori social support Sarafino dengan empat aspek utama, yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Skala tersebut awalnya terdiri dari 48 item, dan hasil uji coba (tryout) pada 34 responden menunjukkan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha senilai 0,880, maka instrumen ini dinilai reliabel; setelah uji coba, diperoleh 40 item valid yang digunakan dalam pengambilan data penelitian. Skala digunakan guna mengidentifikasi kondisi yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir saat sedang mengerjakan tugas akhir, dengan mengukur tiga aspek utama, yaitu reaksi fisik, reaksi psikologis, dan reaksi perilaku terhadap tekanan akademik. Skala ini pada awalnya mencakup 48 item, dan sesudah dilaksanakan pengujian pada 34 responden, didapatkan 31 item valid yang digunakan dalam penelitian, beserta koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha senilai 0,885, yang memperlihatkan tingkat konsistensi baik.

Sebelum dilaksanakan uji korelasi, lebih dahulu dilaksanakan uji asumsi yakni, uji normalitas memanfaatkan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, yang menghasilkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) senilai 0,200 ($p > 0,05$), maka temuan dinilai terdistribusi normal. Kemudian, guna menganalisis hubungan antarvariabel, digunakan teknik analisis korelasi Pearson Product Moment, yang sesuai digunakan dalam data berskala interval dengan distribusi normal. Seluruh data penelitian ini diolah memanfaatkan program SPSS.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari studi yang diadakan oleh peneliti bertujuan untuk memahami keterkaitan antara *social support* dan stres akademik pada mahasiswa dengan memanfaatkan pendekatan kuantitatif yang menyediakan data berupa angka melalui pengukuran yang dilaksanakan selaras berdasarkan mekanisme yang berlaku. Penelitian yang dilakukan terhadap 68 mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Pendidikan UPGRI dengan memanfaatkan perangkat lunak IBM SPSS Statistic 23 for windows sebagai alat bantu, diperoleh hasil pengolahan data mencakup:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One Sample Kolmogorov Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		68
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,85006901
	Absolute	,093
Most Extreme Differences	Positive	,046
	Negative	,093
Test Statistic		,093
Asymp. Sig. (2 tailed)		,200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel 1 terdapat nilai *Asymp. Sig. (2 tailed)* 0,200 sehingga nilai signifikansi $>0,05$ yang berarti data dari penelitian berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji *Correlation Product Moment Person*

Correlations		DUKUNGANSOSIAL	STRESAKADEMIK
DUKUNGANSOSIAL	Pearson Correlation	1	,852
	Sig. (2 tailed)		,000
	N	68	68
STRESAKADEMIK	Pearson Correlation	,852	1
	Sig. (2 tailed)	,000	
	N	68	68

Berdasarkan temuan Uji Korelasi Person Product Moment dalam tabel 2 tersebut menghasilkan nilai Sig. (2 tailed) senilai 0.000. Maka, nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 menunjukkan hubungan signifikan antara social support serta stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir FIP UPGRIS. Hipotesis penelitian turut menyebutkan bahwa diperoleh hubungan antara social support terhadap stres akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir diterima.

Selanjutnya didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.852, dimana hubungan antara kedua variabel dikatakan pada kategori sangat kuat sebab termasuk dalam nilai 0.80-1.00. Artinya, hubungan kedua variabel tergolong kuat. Pada tabel juga terdapat arah hubungan yang positif antara social support dan stres akademik, temuan terlihat melalui nilai koefisien korelasi senilai 0.852. Hubungan yang positif ini menunjukkan kedua variabel bergerak searah. Sehingga, peningkatan social support yang diperoleh maka meningkat pula stres akademik mahasiswa tingkat akhir, begitu pula sebaliknya.

Dampak besar dukungan terhadap mahasiswa tingkat akhir ditunjukkan oleh temuan ini. Hubungan positif antara keduanya ditunjukkan oleh meningkatnya tekanan seiring peningkatan dukungan yang diperoleh mahasiswa. Temuan ini pada awalnya terlihat bertolak belakang dengan beberapa penelitian sebelumnya, seperti (Prayitno & Andayani, 2023, B. S. Lestari & Purnamasari 2022, Rahmah et al. 2024, dan F. P. Lestari et al. 2023) bahwa peran dukungan sebagai faktor pelindung secara konsisten ditunjukkan guna menurunkan tingkat tekanan. Perbedaan arah ini tidak berarti hasil penelitian salah, melainkan memperlihatkan peran dukungan bersifat kontekstual dan tergantung pada bagaimana individu yang menerima dukungan itu memahami atau menyampaikan dukungan tersebut.

Hasil selaras dengan penelitian Carapeto et al. (2025) yang memperlihatkan bahwa hubungan dengan teman sebaya memainkan peran yang bersifat ganda, baik positif maupun negatif, terhadap kesehatan mental remaja. Di satu sisi, dukungan sosial seperti perhatian, bantuan, dan rasa memiliki berperan sebagai faktor perlindungan; di sisi lain, interaksi yang melibatkan kritik, penilaian, perbandingan sosial, atau harapan tertentu bisa berubah menjadi sumber tekanan psikologis. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sering mengalami interaksi intens dengan teman sebaya. Interaksi ini tidak hanya berupa bantuan yang bersifat instrumental atau emosional, tetapi juga sering kali melibatkan proses evaluasi diri terhadap prestasi akademik teman-temannya.

Mekanisme ini bisa dijelaskan lebih lanjut berdasarkan temuan Nasution (2025) tentang social comparison. Dalam lingkungan yang kompetitif, interaksi dengan teman sebaya sering kali mendorong mahasiswa untuk melakukan perbandingan ke atas, yaitu membandingkan pencapaian mereka sendiri, seperti progres bab skripsi, jadwal sidang, atau kelulusan, dengan pencapaian teman-teman yang mereka anggap lebih baik. Buunk et al. (2013) menjelaskan bahwa ketika seseorang menghadapi situasi yang tidak pasti atau merasa tertekan, mereka biasanya mencari dukungan atau kedekatan dengan orang lain yang sedang mengalami kondisi serupa, agar bisa mendapatkan informasi mengenai situasi yang mereka alami pula. Proses afiliasi ini yang menyebabkan terjadinya perbandingan sosial. Jika hasil perbandingan tersebut menunjukkan peningkatan yang terasa menyakitkan, bantuan yang seharusnya diberikan sebagai dukungan bisa dianggap sebagai tuntutan atau standar yang harus dipenuhi, sehingga justru meningkatkan tekanan akademik dan bukan menguranginya.

Temuan ini juga bisa dipahami dengan menggunakan pendekatan ekologi Bronfenbrenner, sebagaimana dijelaskan dalam Astuti et al. (2026), khususnya melalui versi terbaru teori ini yaitu bioecological model. Dalam model ini, perkembangan seseorang dipengaruhi oleh interaksi dinamis antara Process-Person-Context-Time (PPCT), dengan struktur lingkungan yang terdiri dari empat sistem, yaitu mikrosistem, mesosistem, eksosistem, dan makrosistem. Teman sebaya merupakan bagian dari mikrosistem mahasiswa, yaitu lingkungan yang paling dekat, berinteraksi secara langsung, dan berpengaruh signifikan pada perkembangan serta kemajuan seseorang. Dalam kerangka PPCT, yang menentukan dampak suatu hubungan pertemanan bukan hanya keberadaan hubungan tersebut (context), melainkan juga bagaimana proses interaksi (process) berlangsung serta bagaimana

mahasiswa sebagai individu (person) memaknai interaksi itu seiring berjalannya waktu (time). Prinsip ini sejalan dengan konsep dyad dalam mikrosistem, yaitu hubungan antarindividu yang saling memengaruhi satu sama lain, sehingga pertumbuhan atau pencapaian seseorang dapat berdampak pada individu lainnya. Ketika seorang teman berhasil menyelesaikan seminar hasil atau sidang skripsi lebih dulu, meskipun informasi tersebut disampaikan dengan niat yang mendukung, hal itu tetap bisa menyebabkan tekanan psikologis pada mahasiswa yang belum mencapai tahapan yang sama, karena proses pemaknaan dalam mikrosistem pertemanan tersebut yang pada akhirnya menentukan apakah interaksi itu dirasakan sebagai dukungan atau sebagai beban. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak berlawanan pada teori sebelumnya, melainkan memberikan pemahaman bahwa dukungan tidak hanya berperan secara satu arah, tetapi juga memperkaya pemahaman tentang hubungan tersebut. Yang menentukan apakah dukungan itu menjadi faktor perlindungan atau risiko adalah cara seseorang memahami pengalaman tersebut, terutama melalui proses membandingkan diri dengan orang lain. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tekanan dan persaingan tersembunyi untuk segera lulus cenderung merasakan dukungan sosial yang tinggi, yang sekaligus berdampak pada tingkat perbandingan sosial yang juga tinggi. Hal ini menciptakan pola hubungan positif dukungan sosial serta stres akademik, sesuai dengan temuan penelitian.

Pemahaman teoretis ini turut diperkuat oleh temuan Amelia, Yanti, dan Farouk et al. (2023), yang mengkonfirmasi adanya korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres mahasiswa, di mana mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung mengalami stres yang lebih rendah. Amelia et al. (2023) turut merujuk pada Model Stres-Dukungan (Stress-Support Model) yang dikembangkan oleh Cutrona dan Russell (1990), yang menekankan bahwa efektivitas dukungan sosial dalam menurunkan stres sangat bergantung pada kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dengan jenis tekanan yang dihadapi individu (prinsip optimal matching). Perspektif ini memperkuat argumen dalam penelitian ini bahwa dukungan sosial bukan sekadar soal ada atau tidaknya dukungan yang diterima, melainkan soal ketepatan bentuk dukungan tersebut terhadap situasi yang dihadapi mahasiswa, sejalan dengan temuan bahwa dukungan yang tidak sesuai konteks justru dapat berubah menjadi sumber tekanan alih-alih perlindungan.

Argumen ini juga selaras dengan temuan Suharta dan Nugraha et al. (2026) pada mahasiswa doktoral di Jawa Barat menekankan bahwa dukungan yang dirasakan mahasiswa sebagai bantuan memadai dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen pembimbing memberi rasa aman dan memperkuat ketahanan dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga institusi pendidikan perlu mengembangkan intervensi yang ditargetkan pada aspek sosial mahasiswa. Temuan ini memperkuat pentingnya dukungan sosial sebagai faktor eksternal yang signifikan, sekaligus menegaskan bahwa efektivitasnya tetap bergantung pada bagaimana bentuk dukungan tersebut dipersepsikan dan dimaknai oleh mahasiswa yang menerimanya, sejalan dengan temuan penelitian ini.

Temuan ini turut diperkuat oleh hasil penelitian Luthfiyah et al. (2025) terhadap mahasiswa tingkat akhir di tiga universitas negeri Kota Malang, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap Grit atau ketekunan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, dengan aspek attachment atau kelekatan emosional sebagai dimensi paling dominan. Temuan tersebut menegaskan bahwa relasi dengan teman sebaya bukan sekadar interaksi biasa, melainkan keterlibatan emosional yang intens dan berpengaruh besar selama proses penyusunan skripsi berlangsung. Intensitas keterlibatan semacam ini sejalan dengan argumen penelitian ini bahwa kedekatan dengan teman sebaya yang tinggi turut membuka ruang bagi terjadinya proses perbandingan sosial, sehingga wajar apabila dukungan yang secara emosional erat justru berpotensi menjadi sumber tekanan tambahan alih-alih semata-mata pelindung.

Secara teori, hasil penelitian ini memberikan masukan dengan menekankan pentingnya membedakan jenis dukungan sosial berdasarkan nilai dan situasi yang terkait, bukan hanya tingkat kepadatannya atau seberapa sering terjadi. Secara praktis, temuan ini memberikan sejumlah implikasi. Bagi mahasiswa tingkat akhir, penting untuk menyadari bahwa interaksi dengan teman sebaya yang sedang sama-sama menyusun skripsi berpotensi memicu perbandingan sosial yang tidak selalu disadari sebagai sumber tekanan. Mahasiswa disarankan untuk lebih selektif dalam memaknai informasi terkait progres akademik teman sebaya misalnya kabar kelulusan atau jadwal sidangserta membangun kesadaran diri (self-awareness) agar dukungan sosial yang diterima tidak berubah menjadi standar yang membebani, melainkan tetap menjadi sumber dukungan emosional yang membangun.

Bagi institusi pendidikan, khususnya program studi dan fakultas, temuan ini menegaskan perlunya bentuk intervensi yang tidak sekadar mendorong peningkatan kuantitas interaksi antar mahasiswa, tetapi juga membentuk pola interaksi yang sehat. Fakultas dapat mempertimbangkan pembentukan kelompok pendampingan skripsi (peer support group) yang secara eksplisit menekankan kerja sama dan pengakuan terhadap proses masing-masing individu, bukan perbandingan hasil atau kecepatan penyelesaian. Selain itu, dosen pembimbing akademik dapat berperan aktif dalam memantau dinamika psikologis mahasiswa bimbingannya, khususnya pada momen-momen rentan seperti menjelang seminar hasil atau sidang skripsi,

ketika perbandingan sosial antar mahasiswa cenderung meningkat. Layanan konseling kampus juga dapat memanfaatkan temuan ini untuk merancang program psikoedukasi mengenai pengelolaan tekanan sosial dalam lingkungan

Simpulan

Hubungan pada mahasiswa tingkat akhir dikaji pada penelitian ini. Hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya serta stres akademik ditunjukkan oleh hasil analisis, yaitu adanya peningkatan dukungan sosial yang diperoleh, meningkat pula stres akademik yang dirasakan mahasiswa. Temuan ini berbeda dari hipotesis awal yang mengasumsikan dukungan sosial semata-mata sebagai faktor protektif. Temuan ini memperlihatkan peran dukungan sosial bersifat kontekstual, bergantung dengan cara mahasiswa memaknai interaksi dengan teman sebayanya, dengan mekanisme perbandingan sosial sebagaimana dijelaskan melalui *bioecological model* Bronfenbrenner dengan kerangka *Process-Person-Context-Time* menjadi salah satu penjelasan mengapa dukungan yang tinggi justru dapat dirasakan sebagai tekanan di lingkungan mikrosistem pertemanan yang kompetitif. Secara praktis, temuan ini menekankan pentingnya bentuk dukungan sosial yang berfokus pada kolaborasi dan penerimaan proses, bukan perbandingan hasil, sementara penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji peran perbandingan sosial secara langsung sebagai variabel mediator pada hubungan antara dukungan sosial serta stres akademik.

Ucapan Terimakasih

Puji dan rasa syukur penulis panjatkan untuk Tuhan Yang Maha Esa berkat anugerah, kasih, serta kasih-Nya sehingga penelitian dan artikel ilmiah ini mampu diselesaikan secara optimal. Selanjutnya, penulis turut menyampaikan penghargaan terhadap diri penulis atas ketekunan dalam menyelesaikan setiap tahapan penelitian hingga artikel ilmiah ini disusun secara optimal. Apresiasi penulis tujukan kepada Dr. Chr. Argo Widiharto, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing I serta Farikha Wahyu Lestari, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II mengenai bimbingan, arahan, motivasi, kritik, dan saran selama proses penelitian. Penulis turut menyampaikan terima kasih untuk orang tua tersayang, Bapak Rukiyanto serta Ibu Suminah, S.Pd., berkat doa, kasih sayang, dorongan moral dan finansial, dan semangat senantiasa. Penulis turut memberikan apresiasi terhadap Safitri Dwi Anggraeni, S.Pd., Bunga Hawa Rahmawati, S.Pd., Bilqis Dwi Rizqiani, dan Nia Wahyu Prabawati atas persahabatan, dukungan, dan masukan selama proses penelitian. Ungkapan terima kasih turut diberikan kepada segenap responden yang terlibat pada penelitian ini, dan bagi seluruh pihak yang turut menyumbangkan doa, kontribusi, serta dorongan sehingga penelitian ini berhasil dituntaskan dengan maksimal.

Referensi

- Astuti, S. W., Qana'a, M., Pabokori, S., Ratnawati, S., Retnoningtias, D. W., Darmayanti, D., ... & Mariyati, P. (2026). *Ilmu Keluarga dan Perkembangan Anak: Konsep, Teori, dan Aplikasi Praktis*. CV Get Press Indonesia.
- Amelia, T., Yanti, A. R., & Farouk, E. (2023). Peran Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 2(2), 330–334. <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/article/view/4537>
- Buunk, B. P., Gibbons, F. X., & Buunk, A. (2013). *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory*. Psychology Press.
- Carapeto, M. J., Agostinho, I., Grácio, L., & Santos, D. (2025). Between Support and Risk: The Dual Role of Peer Relationships in Adolescents' Mental Health. *Children*, 12(11), 1569. <https://doi.org/10.3390/children12111569>
- Fernandes, F., Ananda, Y., & Rahmili, F. T. (2023). Efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 226. <https://doi.org/10.33757/jik.v7i2.603>
- Hadijah, W. A., Rismi, R., & Barseli, M. (2026). Perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa semester awal dan semester akhir di fkip upi yptk padang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01), 29–39. <https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.43014>
- Khoirudin, A., Suroso, S., & Farid, M. (2023). Spiritual well-being and peer social support with academic stress on student in boarding school. *International Journal of Research in Counseling*, 2(2), 49–64. <https://doi.org/10.55849/ijrc.v2i2.57>
- Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>

- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). *Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa*. Universitas Ahmad Dahlan. 10.26555/jptp.v4i1.23351
- Lestari, F. P., Ruzain, R. B., & Rosyida, R. (2023). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Ners Indonesia*, 14(1), 28–34. <https://doi.org/10.31258/jni.14.1.28-34>
- Luthfiyah, M. Z. (2025). Pengaruh self control dan dukungan sosial teman sebaya terhadap grit pada mahasiswa Universitas Negeri Kota Malang yang sedang menyusun skripsi [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang].
- Maisantri Niken Yuniar; Fitri, Aminatul, V. S. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Profesi Ners. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, (Vol 7 No 2 (2025): April 2025, Jurnal Penelitian Perawat Profesional), 137–148. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i2.4867>
- Nasution, N. S. (2025). *Pengaruh Peer Pressure dan Social Comparison terhadap Kecenderungan Depresi pada Remaja di Boarding School X*. Universitas Sumatera Utara.
- 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), 86–104. <https://doi.org/10.24123/aipj.v38i1.4711>
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>
- Rahmah, R., Masluchah, L., Dewi, W. C., & Puspitasari, R. P. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Skripsi. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 8(2), 127–133. <https://doi.org/10.32492/idea.v8i2.8206>
- Sefianmi, D., Sari, R., & Rachmani, I. S. (2025). Ketika Teman Jadi Penyelamat: Studi Dukungan Sosial Sebaya dalam Mengatasi Academic Burnout Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(4), 1–7. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4331>
- Telaumbanua, E. D., & Brahmana, K. (2025). Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Univeritas HKBP Nommensen Medan. *PIJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(3), 365–376. <https://doi.org/10.58540/pijar.v3i3.1072>
- Suharta, A. Y. A., & Nugraha, S. (2026). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral Jawa Barat. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 6(1), 269–278. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v6i1.22114>
- Wenno, Y. H., Ellis, R., & Wakasala, S. (2025). Peran Protektif Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Gen Z. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 132–138. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v8i2.38518>