

**PERAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN EFIKASI DIRI
TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM
STUDI SARJANA KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
UDAYANA**

I Gusti Agung Ayu Istri Indira Daneswari¹, Aria Saloka Immanuel²

Email: indiradaneswari29@gmail.com¹

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana^{1,2}

Abstrak

Stres akademik diartikan sebagai kondisi individu yang mengalami tekanan yang ditimbulkan oleh adanya tuntutan akademik. Ketika mengalami stres akademik mahasiswa mencari dukungan sosial teman sebaya. Selain itu, keyakinan terhadap kemampuan diri yang dimiliki individu juga menjadi aspek penting dalam menghadapi stres. Keyakinan terhadap kemampuan diri atau efikasi diri mendorong individu untuk percaya diri dalam menghadapi situasi sulit. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peran dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa semester akhir Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala, yaitu skala dukungan sosial teman sebaya, skala efikasi diri, dan skala stres akademik. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 146 orang dengan teknik purposive sampling. Analisis data penelitian ini menggunakan teknik regresi berganda dan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai koefisien sebesar 0,102. Hal tersebut mengungkapkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri berperan sebesar 10% terhadap stres akademik.

Kata Kunci: dukungan sosial teman sebaya; efikasi diri; mahasiswa kedokteran; stres akademik.

Abstract

Academic stress is defined as an individual condition that experiences pressure caused by academic demands. When experiencing stress, academic students seek social support from peers. In addition, belief in one's own abilities is also an important aspect in dealing with stress. Belief in self-ability or self-efficacy encourages individuals to be confident in facing difficult situations. The purpose of this study was to determine the role of peer social support and self-efficacy on academic stress in final semester students of the Bachelor of Medicine Study Program, Faculty of Medicine, Udayana University. The data collection method in this study used the scale method, namely the peer social support scale, the self-efficacy scale, and the academic scale. The number of samples in this study were 146 people with a purposive sampling technique. Analysis of the research data used multiple regression techniques and obtained a significance value of 0.000 and a coefficient value of 0.102. This revealed that peer social support and self-efficacy contributed 10% to academic stress.

Keyword: peer social support; self efficacy; medical student; academic stress

PENDAHULUAN

Menjadi mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus menjadi tantangan untuk individu (Fauziah, 2015). Mahasiswa akan menemukan tugas akademis yang lebih sulit, kelas yang jika tidak dihadiri akan ketinggalan materi, dosen yang memiliki penilaian yang berbeda-beda, jadwal yang padat, serta

sistem pembelajaran dan sistem ujian yang berbeda-beda.

Ketika sudah menginjak semester akhir, mahasiswa akan merasakan tekanan yang bertambah dimana mahasiswa harus menyelesaikan skripsi dan mulai berpikir mengenai masa depannya tentang pekerjaan di bidang yang dia tekuni setelah lulus dari perguruan tinggi serta

persaingan dalam dunia kerja nantinya (Baiti dkk, 2017). Dari hasil penelitian, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan rentan terhadap stres (Bunda, 2018). Hal ini dibuktikan dengan banyak kasus yang sudah terjadi salah satunya diliput oleh Tribunnews.com terdapat kejadian tragis yang dialami oleh mahasiswa semester akhir yang ditemukan tewas gantung diri dikarenakan depresi lantaran skripsi yang tidak kunjung selesai (Rahadiansyah & Chusairi, 2021). Sejalan dengan kondisi subjek penelitian, dimana mahasiswa angkatan 2020 sedang mengerjakan skripsi dan masih ada mata kuliah yang harus ditempuh sehingga hal ini dapat memicu tekanan yang dirasakan bertambah.

Mahasiswa semester akhir termasuk dalam usia tahap perkembangan dewasa awal. Menurut Santrock (2012) tahap dewasa awal berada pada rentang usia 18-25 tahun. Sebagai seorang dewasa awal, mahasiswa berusaha untuk menemukan identitas diri yang sesungguhnya (Ernita, 2021).

Stres merupakan respon individu terhadap kejadian yang memicu stres (*stressor*) yang dapat mengancam dan mengganggu kemampuan individu untuk menanganinya (*coping*) (Santrock, 2003).

Penelitian oleh Ambarwati, dkk (2017) mendapatkan hasil bahwa stres

pada mahasiswa dapat terjadi dikarenakan adanya faktor eksternal yaitu beban kuliah yang semakin tinggi berkaitan terhadap semakin tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalannya.

Stres akademik merupakan kondisi individu saat mengalami tekanan yang disebabkan oleh adanya tuntutan yang timbul dalam bidang pendidikan (Weidner dkk, 1996). Hasil penelitian oleh Yusof dan Rahim (dalam Hasanah dkk, 2020) mengemukakan mengenai stres dapat terjadi karena banyaknya materi pelajaran yang harus dipelajari, kualitas dosen yang mengajar dan kurangnya *feedback* dari dosen, serta jumlah tugas yang banyak. Stres yang tidak mampu dikendalikan akan memunculkan kognitif, fisiologis, dan perilaku yang akan bertambah buruk ketika stres meningkat (Amalia, 2019).

Selama mengalami stres mahasiswa mencari dukungan sosial dan emosional (Smith & Renk, 2007). Dukungan sosial merupakan kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan pertolongan yang diterima individu dari orang lain (Sarafino, 2011).

Salah satu sumber adanya dukungan sosial adalah teman sebaya (Sarafino & Smith, 2011). Teman sebaya didefinisikan sebagai individu dengan tingkatan usia

atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama (Santrock, 2012).

Adanya dukungan sosial teman sebaya dianggap sangat berpengaruh dalam kehidupan mahasiswa karena mampu memberikan mahasiswa jaminan adanya orang yang dapat diandalkan untuk membantu serta mahasiswa mendapatkan informasi, saran, dan nasehat yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi (Faqih, 2020).

Selain dukungan sosial teman sebaya, faktor internal dalam diri individu yaitu keyakinan yang dimiliki terhadap kemampuan dirinya menjadi aspek penting ketika individu berperilaku dalam menghadapi stres. Keyakinan akan kemampuan diri atau efikasi diri yang dimiliki dapat membantu individu menyesuaikan diri lebih baik, dapat mempengaruhi situasi, dan dapat menunjukkan kemampuan yang dimiliki dengan lebih baik sehingga dapat menghindarkan diri dari reaksi psikis (Afnan dkk, 2021). Efikasi diri mewakili kepercayaan diri individu bahwa individu mampu untuk mengatasi permasalahan (Revich dan Shatte dalam Fakhurrozi, 2020). Efikasi diri telah teridentifikasi dan berkaitan dengan performa akademik sehingga dapat mempengaruhi stres akademik yang dialami mahasiswa karena

menunjukkan kemampuan individu untuk menyelesaikan permasalahan terutama dalam performa akademik (Cassidy, 2015). Menurut Bandura (1997) efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tugas atau tindakan yang dibutuhkan agar mencapai tujuan yang diinginkan.

Stres pada mahasiswa kedokteran sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain (Saputra & Suarya, 2019). Dikutip dari UNAIR News, menyatakan bahwa program studi kedokteran dinilai lebih *stressful* dibanding program studi profesi lain, dimana penelitian yang dilakukan dengan melibatkan 359 mahasiswa kedokteran Universitas Airlangga yang hampir separuh responden dalam penelitian ini terpapar kecemasan dan stres yang disebabkan oleh tiga penyebab utamanya yaitu performa akademik, tekanan untuk sukses, dan rencana pasca lulus (Maulida dkk, 2020).

Dilansir melalui hmku.fkunud.com, Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana atau bisa disingkat PSSK merupakan salah satu program studi unggulan dan diminati di kalangan nasional hingga internasional (HMKU, 2014).

Penelitian oleh Tirtha, dkk (2022) membuktikan bahwa mahasiswa PSSK Fakultas Kedokteran Universitas Udayana rentan mengalami stres hingga depresi, ditemukan bahwa mayoritas responden mengalami depresi dikarenakan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan akademiknya seiring bertambahnya semester perkuliahannya. Selain itu, penelitian lain oleh Suhadi, dkk (2021) juga membuktikan bahwa mahasiswa PSSK mengalami insomnia disebabkan oleh beberapa faktor seperti tingkat stres yang dialami mahasiswa yang merupakan 154 orang mahasiswa mengalami insomnia.

Tekanan mahasiswa PSSK dapat bertambah bila sudah mencapai semester akhir karena berdasarkan hasil studi literatur pada penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2014) menyatakan bahwa stres akademik meningkat pada setiap semester. Hal ini menyebabkan tuntutan belajar mahasiswa menjadi semakin besar dikarenakan adanya skripsi (Cahyani & Akmal, 2017).

Untuk mendukung penelitian yang akan dilakukan, peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 8 April 2022 melalui pertanyaan terbuka dengan *google form* pada 5 orang mahasiswa PSSK FK Udayana yang berada di semester akhir. Hasil studi pendahuluan mengungkapkan

bahwa semua responden mengaku mengalami stres akademik serta ditemukan juga bahwa reaksi dari stres akademik yang dimunculkan adalah emosi negatif seperti gelisah, sedih, kesal, tidak puas karena belum mempelajari banyak hal, sertas keluhan-keluhan fisik yaitu sakit kepala dan kelelahan (Daneswari, 2022).

Selain itu hasil studi pendahuluan juga menyatakan bahwa seluruh responden menjalin pertemanan dengan teman sebaya dan mahasiswa merasakan dampak positif yaitu dimana mahasiswa merasa lebih tenang, merasa diperdulikan, bahagia, adanya orang yang dapat diandalkan untuk membantu dalam menghadapi tekanan, dapat menemukan *problem-solve* untuk permasalahan yang dihadapi, dan saling mendukung satu sama lain (Daneswari, 2022).

Diimbangi dengan efikasi diri, mahasiswa mampu untuk percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga dapat mengontrol perilakunya dan mampu menghadapi stres akademik yang dialami. Berikutnya, hasil studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa efikasi diri berperan dalam menurunkan stres akademik, responden dapat mengenali gejala stres yang dialami, dapat mengelola pikiran agar stres tidak berkelanjutan, dan memiliki keyakinan

untuk dapat menghadapi permasalahan yang menjadi faktor penyebab stres.

Berdasarkan pemaparan urgensi permasalahan diatas, maka penelitian ini akan mengkaji lebih lanjut mengenai permasalahan ini ke dalam sebuah judul Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

KAJIAN PUSTAKA

Stres Akademik

Santrock (2003) mendefinisikan bahwa stres merupakan respon individu terhadap kejadian yang memicu stres (*stressor*) yang dapat mengancam dan mengganggu kemampuan individu untuk menanganinya (*coping*).

Para ahli Weidner, dkk (1996) mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi individu saat mengalami tekanan yang disebabkan oleh adanya tuntutan yang timbul dalam bidang pendidikan.

Definisi lainnya mengenai stres akademik dijelaskan oleh Purwati (2012), bahwa stres akademik merupakan hasil persepsi subjektif terhadap ketidaksesuaian tuntutan lingkungan dan sumber daya aktual yang berbeda-beda dimiliki oleh setiap individunya.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa stres

akademik merupakan reaksi negatif dari individu berupa perilaku atau emosi karena tidak mampu menghadapi tekanan dalam lingkungan pendidikan.

Menurut Cox (dalam Gibson dkk, 1996) terdapat aspek-aspek yang terdiri dari empat macam reaksi stres yaitu : 1) Reaksi psikologis, reaksi ini terjadi karena perasaan yang dirasakan secara pribadi dan dikaitkan pada aspek emosi; 2) Reaksi fisiologis, reaksi ini terjadi berkaitan dengan fungsi alat-alat tubuh dimana muncul keluhan fisik; 3) Reaksi kognitif, reaksi ini terjadi menyebabkan berpengaruhnya proses; 4) Reaksi perilaku, reaksi ini dapat dilihat dari perilaku-perilaku yang muncul.

Dukungan Sosial Teman Sebaya

Sarafino (2011) menyatakan mengenai dukungan sosial yang merupakan kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan pertolongan yang diterima individu dari orang lain. Sumber-sumber dukungan sosial yang individu dapatkan banyak diperoleh dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman sebaya, guru dan lainnya (Lubis, 2018).

Salah satu sumber adanya dukungan sosial adalah teman sebaya (Sarafino & Smith, 2011). Santrock (2012) mendefinisikan mengenai dukungan teman sebaya, merupakan yang

paling berpengaruh terhadap rasa percaya diri pada diri individu.

Sarafino dan Smith (2011) membagi aspek dukungan sosial menjadi empat, yaitu : 1) Dukungan Emosional dan Penghargaan, merupakan bantuan yang didapatkan berupa rasa empati, perhatian, kepedulian, penghargaan positif, dan dorongan saat memiliki masalah; 2) Dukungan Instrumental, merupakan bantuan nyata atau bantuan secara materi; 3) Dukungan Informasional, merupakan bantuan berupa umpan balik; 4) Dukungan Kebersamaan, merupakan bantuan berupa adanya kebersamaan dengan individu lain atau kelompok yang memiliki minat dan aktivitas sosial yang sama sehingga memiliki perasaan keanggotaan dalam kelompok.

Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997) efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tugas atau tindakan yang dibutuhkan agar mencapai tujuan yang diinginkan. Maulia (2019) menjelaskan efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan menuntaskan tugas-tugas akademik berdasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya pendidikan, nilai, harapan pada hasil yang akan dicapai.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, dapat disimpulkan efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki individu untuk menyelesaikan dan mengatasi rintangan yang dihadapi agar tercapainya tujuan yang diharapkan.

Bandura (1997) memaparkan aspek-aspek mengenai efikasi diri yaitu : 1) Tingkat Kesulitan (*level*), merupakan keyakinan individu atas kemampuannya menghadapi tingkat kesulitan untuk menyelesaikan tugasnya; 2) Generalisasi (*generality*), merupakan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya melaksanakan tugas diberbagai aktivitas yang dijalannya; 3) Kekuatan (*strength*), merupakan dengan kekuatan pada keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuan dirinya.

Mahasiswa Program Studi Kedokteran Semester Akhir

Menjadi mahasiswa program studi Kedokteran merupakan suatu keputusan yang besar, dimana terdapat pelatihan-pelatihan yang harus dijalankan para calon dokter dalam menempuh pendidikan adalah sebuah *stressor* yang besar (Risma, 2015).

Mahasiswa Kedokteran merupakan individu yang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi dalam kurun waktu 5½

tahun, terdiri dari 4 tahun Program Studi Sarjana Kedokteran yaitu dari semester satu sampai semester delapan dan 1½ tahun pada Program Studi Profesi Dokter yang dimulai dari semester Sembilan sampai semester sebelas (Christyanti, Mustami'ah & Sulistiani, 2012).

Pada program studi Kedokteran pada setiap semesternya terdiri dari beberapa blok. Pada masing-masing akhir blok akan dilaksanakan ujian akhir dan diadakan OSCE (*Objective Structure Clinical Examination*). Sistem blok merupakan pembelajaran yang menggabungkan jam studi suatu mata pelajaran dimana pertemuan mata pelajaran dilakukan menjadi satu minggu penuh atau lebih sampai mata pelajaran tersebut selesai dengan tolok ukur materi dapat tersampaikan secara maksimal dan sesuai dengan tuntutan kurikulum (Majid dalam Pratiwi 2015). Selain ujian blok terdapat ujian OSCE (*Objective Structure Clinical Examination*) yang merupakan ujian dengan penilaian berdasarkan keterampilan mahasiswa saat melakukan berbagai keterampilan klinik yang menjadi evaluasi dari pengetahuan pada uji kompetensi dokter di Indonesia (Risma, 2015).

Menjadi mahasiswa semester akhir dituntut untuk memiliki kesiapan mental pada tekanan yang akan dijalani (Rizqi &

Ediati, 2020). Semester akhir merupakan puncak seorang mahasiswa untuk menuntut ilmu dan menempuh pendidikan terakhir di suatu perguruan tinggi dengan jurusan tertentu dan sebagai langkah terakhir seorang mahasiswa menggapai tujuannya yaitu menjadi seorang sarjana (Sena & Ulansari, 2020). Ketika menjadi mahasiswa semester akhir akan selalu berpikir untuk menyelesaikan semua tugas yang menjadi syarat kelulusan dengan cepat salah satunya skripsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 146 mahasiswa semester akhir Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert*, yaitu skala dukungan sosial teman sebaya, skala efikasi diri, dan skala stres akademik.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi berganda (*Multiple Regression*) dengan

menggunakan program *SPSS 26 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Kategorisasi Stres Akademik

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 60$	Rendah	3	2,1%
$60 \leq X < 90$	Sedang	119	81,5%
$90 \leq X$	Tinggi	24	16,4%
	Total	146	100%

Berdasarkan data pada tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang dengan presentase 81,5% dengan jumlah subjek 119 orang.

Tabel 2. Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 92$	Rendah	1	0,7%
$92 \leq X < 138$	Sedang	75	51,4%
$138 \leq X$	Tinggi	70	47,9%
	Total	146	100%

Berdasarkan data pada tabel 2, dapat diketahui bahwa mayoritas subjek memiliki dukungan sosial teman sebaya pada kategori sedang dengan presentase 51,4% dengan jumlah subjek 75 orang.

Tabel 3. Kategorisasi Efikasi Diri

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 42$	Rendah	0	0%
$42 \leq X < 63$	Sedang	82	56,2%
$63 \leq X$	Tinggi	64	43,8%
	Total	146	100%

Berdasarkan data pada tabel 3, dapat diketahui bahwa mayoritas subjek memiliki efikasi diri pada kategori sedang

dengan presentase 56,2% dengan jumlah subjek 82 orang.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Berganda

	df	R	R ²	F	Sig.
Regression	2	0,319	0,102	8,113	0,000
Residual	143				

Hasil uji regresi berganda pada Tabel 4, dapat diketahui bahwa nilai F sebesar 8,113 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai R adalah 0,319 dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,102. Berdasarkan nilai tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan efikasi berperan terhadap stres akademik mahasiswa semester akhir Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana sebesar 10,2%, sementara variabel lain yang tidak diteliti berperan sebesar 89,8%.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Minor dan Garis Regresi Linear Berganda

Variabel	Unstandardized Coefficients		t	Sig.
	b	Std. Error		
(Constant)	89,658	9,523	9,415	0,000
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,112	0,048	2,357	0,020
Efikasi Diri	-0,418	0,121	-3,459	0,001

Berdasarkan tabel 5. Dapat diketahui bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka stres akademik semakin tinggi sedangkan pada efikasi diri, semakin tinggi efikasi diri maka stres akademik menurun.

Pembahasan

Mahasiswa PSSK FK Udayana mengalami stres akademik yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kesulitan beradaptasi dengan lingkungan akademiknya seiring bertambahnya semester perkuliahannya (Tirtha dkk, 2022). Hal ini juga didukung berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan dimana mahasiswa semester akhir PSSK FK Udayana menyatakan semakin bertambahnya semester tekanan akademiknya juga meningkat seperti mata pelajaran yang bertambah banyak (Daneswari, 2022). Selain itu, penelitian oleh Suhadi, dkk (2021) juga membuktikan bahwa mahasiswa PSSK mengalami insomnia dikarenakan stres akademik yang dialami. Hal ini berkaitan dengan skala dalam penelitian ini yaitu subjek merasa sulit tidur karena memikirkan tekanan akademik yang dialami.

Efikasi diri memiliki peran menurunkan stres akademik mahasiswa semester akhir PSSK FK Udayana. Semakin tinggi taraf efikasi diri maka semakin rendah stres akademik mahasiswa. Berdasarkan aspek-aspek dalam skala yang peneliti gunakan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yakin dengan usaha dan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dengan

membuat perencanaan dan pengaturan diri, memiliki keyakinan untuk mampu menghadapi situasi yang dialami, dan belajar yang tekun dan serius ketika hendak menghadapi ujian (Wistarini & Marheni, 2019).

Hasil yang juga diperoleh dalam penelitian ini yaitu semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi pula stres akademik mahasiswa.

Dukungan sosial teman sebaya sebagai lingkungan yang mendukung mahasiswa Kedokteran belum tentu mampu mengurangi stres karena dapat menimbulkan efek kompetisi di antara mahasiswa (Houry dkk, 2023). Penelitian terdahulu oleh Rihartini (2021), menunjukkan bahwa model interaksi kelompok teman sebaya belum tentu harus saling mendukung dalam menangani stres akademik pada subjek mahasiswa, hal ini dikarenakan terjadi kemajemukan dan kesenjangan pola interaksi pada kelompok yang membuat anggota kelompok memilih untuk lebih mengandalkan kemampuan yang dimiliki individu dibandingkan dengan kelompok sosialnya. Mahasiswa yang mengalami masalah dalam komunikasi dengan sosialnya menyebabkan tingkat stres menjadi tinggi (Thawabieh & Qaisy, 2012).

Dapat dilihat dari salah satu aspek dukungan sosial teman sebaya yang dibuat pada penelitian ini yaitu mengenai dukungan emosional yaitu empati. Menurut Palant & Himmel (2019), bentuk dukungan empati dari teman sebaya tidak dapat diterima karena individu terkadang memerlukan waktu lebih lama sehingga menimbulkan rasa tidak menyenangkan jika teman sebaya bertanya bagaimana keadaan dan situasi karena individu berharap tidak memikirkan terbelah dahulu situasi sulitnya dan dapat menimbulkan rasa kesal jika ada teman sebaya yang menanyakan kondisi.

Bentuk dukungan yang paling bermanfaat adalah dukungan yang sesuai dengan kebutuhan penerima dukungan karena tidak semua aspek dukungan sosial dapat melawan stres (Taylor, 2018). Sarafino & Smith (2011) juga menyatakan bahwa terkadang bantuan yang diterima memiliki makna bahwa individu yang menerima bantuan tidak mampu menyelesaikan permasalahan mereka sehingga menyebabkan harga diri rendah pada penerima bantuan. Stres akademik individu meningkat karena teman sebaya tidak bisa merasakan atau mengenali kebutuhan orang lain dan juga lebih egosentris (Friedman, 2008).

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu responden dalam

penelitian ini kurang kooperatif untuk mengisi kuesioner penelitian, hal ini karena pemberian kuesioner dilakukan secara *online*.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan maka kesimpulan yang diperoleh yaitu dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri secara bersama-sama memiliki peran terhadap stres akademik. Dukungan sosial teman sebaya memiliki peran meningkatkan stres akademik mahasiswa sedangkan efikasi diri memiliki peran dalam menurunkan stres akademik.

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti kepada mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan efikasi diri yang dimiliki dan untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melaksanakan pengambilan data secara *offline* agar dapat bertemu secara langsung dengan responden sehingga menghindari ketidaksesuaian dalam pengisian kuesioner serta memantau responden dalam waktu tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2019). Hubungan antara emotional well being dengan stres akademik pada Mahasiswa Kebidanan (Doctoral dissertation, Uin Sunan Ampel Surabaya).
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*

- Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 40-47.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*; edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Baseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*. (Universitas Negeri Padang).
- Baiti, R. D., Abdullah, S. M., & Rochwidowati, N. S. (2017). Similiaruty artikel: Career Self-Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(2), 128-141.
- Bunda, N. P. (2018). *Pengaruh kelelahan terhadap stres pada mahasiswa semester akhir* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Cassidy S (2015) Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6:1781. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01781.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, Vol. 98 (2), 310-357. USA: American Psychological Association, Inc.
- Collins, S. (2007). *Staturory socia worker : stres, job satisfaction, coping, social support and individual differencees*. *British Journal of Social Work*, 3(8).
- Daneswari, I. I. (2022). Studi pendahuluan: Gambaran stres akademik, dukungan sosial teman sebaya, dan efikasi diri mahasiswa semester akhir Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Denpasar. Tidak dipublikasikan.
- Daulay, A. R. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Dimala, C. P., & Rohayati, N. (2019). Kontribusi Academic Burnout Dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Engagement Pada Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(2), 1-9. <https://doi.org/https://doi.org/10.36805/psikologi.v4i2.83>.
- Patnistik, E. (2013). *Banyak Dokter dan Mahasiswa Kedokteran Alami Stres*. Kompas. <https://internasional.kompas.com/read/2013/10/08/0804289/Banyak.Dokter.dan.Mahasiswa.Kedokteran.Alami.Stres>.
- Ernita, K. J. (2021). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Perantau. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Fakhrurrozi, M. M. (2020). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175-187.
- Faqih, M. F. 2020. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa malang yang bekerja. Universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang.
- Fauziah, H. H. (2015). Fakor-faktor yang

- mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Feist, J. & Feist, G.J. (2013). *Teori kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- 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), 147-176.
- Friedman, B. & Jone. (2008). *Keperawatan Jiwa*, Jakarta : EGC <http://books.google.co.id/books>.
- Gibson. J. L. dkk. (1996). *Organisasi: perilaku, struktur, proses*. Edisi ke-8. Jakarta: Binarupa Aksara
- Govaerst, S. & Gregoire, J. (2004). Stressful Academic Situations: Study on Appraisal Variables in Adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261-271.
- Hanum, L. (2012). Hubungan Antara Harapan Orang Tua Dan Keyakinan Diri Dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan. *Jurnal Psikologi*. Vol 4, No 14.
- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang berkuliah dengan Jurusan pilihan orang tua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Hayati, N., & Tatiyani, T. (2022). Hubungan Antara Self Efikasi Dan Dukungan Sosial Dengan Stress Akademik Pada Pembelajaran Daring Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Angkatan 2019. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 85-92.
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73-80.
- Hurlock, E.B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Hmku FK Unud. (2014). Tembok tinggi, bayar hutang yang terlupakan. sudah siapkah anda? hmku.fkunud.com/tembok-tinggi-bayar-hutang-yang-terlupakan-sudah-siapkah-anda-2/.
- Houri, H. N., Jomaa, S., Arrouk, D. M. N., Nassif, T., Al, M. J & Latifeh, Y. (2023). The prevalence of stress among medical students in Syria and its association with social support: a cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 23(1), 1-13.
- Indriani, E. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMA di Surabaya* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Jamilah, U. (2019). Stres Akademik pada Mahasiswa di Fakultas Keperawatan USU.
- Jannah, S. M (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Akibat COVID-19. *Jurnal EMPATI*, 10(4), 255-259. <https://doi.org/10.14710/empati.2021>

- .32580.
- Karlingger, F.N. (2006). *Asas-asas penelitian behavioral*. Yogyakarta: UGM Press.
- Khaq, A. A. et al. (2015). *Analisis hubungan antara efikasi diri pada stres melalui dukungan sosial sebagai variabel moderasi (studi pada mahasiswa Unnes Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Kirsh, S., Duffy, K., & Atwater, E. (2014). *Psychology for living*. Pearson.
- Lubis, B. S. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi dalam Menyelesaikan Skripsi di Universitas Medan Area.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31.
- Mahmudi, M.H., & Suroso. 2014. Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. *Persona, jurnal psikologi indonesia*, vol.3 no.2. Surabaya:Universitas 17 Agustus Surabaya.
- Majrika, R. Y. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja sma di sma yogyakarta. *universitas islam indonesia yogyakarta*.
- Marliani, R. (2015). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Bandung, CV Pustaka Setia.
- Maulia, F. A. (2019). *Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Toleransi Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi UNNES*. Universitas Negeri Semarang.
- Maulida, T. R., Karimah, A., Lestari, P., & Rochmanti, M. (2020). Depression, anxiety, and stress among medical students in the faculty of medicine Universitas Airlangga year batch 2016, 2017, and 2018. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(12), 223-230.
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2022). Perceived social support and stress: a study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-21.
- Ormrod, J.E. (2009). *Psikologi Pendidikan :Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*, Jilid 2. Jakarta : Erlangga.
- Palangda, L., Mandey, L. J., Mamuaya, M. P., Ponamon, J. F., Monoarfa, H., & Jacobus, S. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa Di Smk 1 Tana Toraja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 8655-8662.
- Palant, A., & Himmel, W. (2019). Are there also negative effects of social support? A qualitative study of patients with inflammatory bowel disease. *BMJ open*, 9(1), e022642.
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Asyik Mudah & Bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Pratama, M. R. (2014). *Hubungan motivasi akademi dengan tingkat Stres akademi mahasiswa keperawatan semester VI Stikes'Aisyiyah Yogyakarta*. 1–16.
- Pratiwi, P. K. (2015). Hubungan Penerapan Jam Pelajaran Sistem Blok dan Minat Belajar dengan Prestasi Belajar Mata Pelajaran

- Teknik Kerja Bengkel Siswa Kelas X SMKN 1 Magelang Tahun Ajaran 2013/2014. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Priyono, M. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Priyatno, D. (2018). *SPSS Panduan Mudah Olah Data Bagi Mahasiswa dan Umum*. Yogyakarta: Andi (Anggota IKAPI).
- Purwati, S. (2012). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia.
- Purwanto, E. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1290-1297.
- Rahman, Y. N. (2013). *Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan efikasi diri akademik siswa Keluarga Menuju Sejahtera (KMS) di SMA Negeri 11 Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Retrieved from eprints.uny.ac.id/id/eprint/15734.
- Rihartini, R. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri di Pesantren As-Sa'adah Terboyo Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 1(1).
- Risma, D. (2012). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kinerja karyawan: Penelitian eksperimen. *Jurnal Educhild: Pendidikan dan Sosial*, 1(1), 86-97.
- Risma, G. B. (2015). Kecemasan dalam Objective Structured Clinical Examination (OSCE). *Jurnal Agromedicine*, 2(4), 419-424.
- Rizqi, F. D. N., & Ediati, A. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Empati*, 8(4), 725-730.
- Safitri, I. N. (2018). *Peer Group Support Dengan Perilaku Memilih Jajanan Pada Anak Usia Sekolah (Studi pada Anak Kelas IV di Madrasah Ibtidaiyah Islamiyah Ngoro Jombang)* (Doctoral dissertation, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Salam, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 325-342.
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 370-378.
- Santoso. (2016). *Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, Edisi Ketigabelas jilid 2 (Widyasinta, penerjemah). Jakarta: Erlangga.
- Saputra, I. M. R. A., & Suarya, L. M. K.

- S. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 31-43.
- Sarafino, E.P., dan Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th Edition)*. New York; John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, M. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Konsep Diri Peserta Didik Kelas VIII D Di Smp Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741-751.
- Sasmita, I.A.G.H.D., & Rustika, I.M. 2015. Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana* Vol.2 no. 2. Bali:Universitas Udayana.
- Sena, I. G. M. W., & Ulansari, N. L. P. (2020). Peranan Dhyana (Meditasi) Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, 7(2), 104-113.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta:Gramedia.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suhadi, T. P., Samatra, D. P. G. P., & Nuartha, A. A. B. N. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa PSSKPD Angkatan 2016 Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Sutjiato, M. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1).
- Sya'baniah, N (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan. Universitas Medan Area.
- Thawabieh, A. M., & Qaisy, L. M. (2012). Assessing stress among university students. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(2), 110-116.
- Tirtha, P. B. B., Adnyana, I. M. O., Putra, I. B. K., Ayu, A. A., & Laksmidewi, P. (2021). Prevalensi Migren Dan Komorbiditas Depresi Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Tresnani, L. D. (2020). *Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kecerdasan Emosional Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa S2 Terlambat Lulus* (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA).