

# Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Stres Akademik Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Dinny Rida Bastari<sup>1</sup>

[dinnyrida1@gmail.com](mailto:dinnyrida1@gmail.com)

Vira Sandayanti<sup>2\*</sup>

[virasanda@malahayati.ac.id](mailto:virasanda@malahayati.ac.id)

Prida Harkina<sup>3</sup>

[prida@malahayati.ac.id](mailto:prida@malahayati.ac.id)

<sup>1,2,3</sup> Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

## Abstract

*This study aims to analyze the influence of peer social support and academic stress on the academic resilience of final year students working on their thesis. Academic resilience is a student's ability to withstand and recover from pressure and challenges that arise during the thesis writing process. This study uses a quantitative approach with a survey method involving 271 students from six universities in Bandar Lampung City. The data collection instrument is a closed questionnaire using a Likert scale to measure three variables: peer social support, academic stress, and academic resilience. Data analysis was carried out using multiple linear regression tests, as well as classical assumption tests such as normality, multicollinearity, and heteroscedasticity tests. The results show that peer social support has a positive and significant effect on the academic resilience of final year students. Meanwhile, academic stress and academic resilience have no significant effect. The peer social support variable provides a greater contribution than academic stress, with coefficient values of 0.730 and -0.017, respectively. The R-square value of 0.523 indicates that 52.3% of the variation in academic resilience can be explained by the two independent variables. This finding confirms the importance of both internal and external factors, indicating that academic resilience has a stronger relationship with peer social support than with academic stress. Thus, academic resilience makes a significant contribution in helping final-year students face academic challenges during the thesis writing process.*

**Keywords:** Academic Resilience, Peer Social Support, Academic Stress, Final Year Students, Thesis.

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan stress akademik terhadap resiliensi akademik mahasiswa Tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Resiliensi akademik merupakan kemampuan mahasiswa untuk bertahan dan bangkit dari tekanan serta tantangan yang timbul selama proses penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei yang melibatkan 271 mahasiswa dari enam perguruan tinggi di Kota Bandar Lampung. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner tertutup menggunakan skala Likert untuk mengukur tiga variabel: dukungan sosial teman sebaya, stress akademik, dan resiliensi akademik. Analisis data dilakukan dengan uji regresi linear berganda, serta uji asumsi klasik seperti uji normalitas, multikolineritas, dan heteroskedastisitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa Tingkat akhir. Sedangkan stress akademik dan resiliensi akademik tidak ada pengaruh yang signifikan. Variabel dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan dengan stress akademik, dengan nilai koefisien masing-masing sebesar 0,730 dan -0,017. Nilai R square sebesar 0,523 menunjukkan bahwa 52,3% variasi dalam resiliensi akademik dapat dijelaskan oleh kedua variabel independent. Temuan ini menegaskan pentingnya faktor internal dan eksternal, menunjukkan bahwa resiliensi akademik memiliki keterkaitan yang lebih kuat dengan dukungan sosial teman sebaya dibandingkan dengan stress akademik. Dengan demikian, resiliensi akademik memberikan kontribusi yang signifikan dalam membantu mahasiswa Tingkat akhir menghadapi tantangan akademik selama proses penyusunan skripsi.

**Kata Kunci:** Resiliensi Akademik, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir, Skripsi

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan tahap pendidikan di mana mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks dan penuh tantangan. Selain tuntutan pribadi seperti ketidakmampuan mengatur waktu selama perkuliahan, ada sejumlah tantangan dan kendala yang muncul selama proses penyelesaian skripsi seperti kesulitan menemukan ide, sulitnya mencari referensi, dan mengalami kejenuhan dalam proses pengerjaan. Untuk menghadapi situasi sulit dan berusaha menyelesaikan skripsinya, mahasiswa harus mampu bertahan dan berusaha (Ramdhani dkk., 2018). Ketakmampuan mahasiswa bertahan ditengah tuntutan akademik mampu membuat mahasiswa jadi stres bahkan stres, mahasiswa diharapkan memiliki ketahanan dalam mengatasi berbagai tantangan akademik yang disebut Resiliensi akademik (Okvella dkk., 2022).

Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi tekanan yang terkait dengan dunia akademik. Ini menggambarkan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan berkembang meskipun menghadapi tantangan dan kesulitan dalam proses pendidikan (Cassidy, 2016).

Resiliensi Akademik adalah istilah yang mengacu pada proses adaptasi positif saat menghadapi stres atau tantangan. Resiliensi umumnya didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi, mengatasi, merespons situasi sulit dan tak terhindarkan dengan cara yang positif. Resiliensi ini kemudian dapat dimanfaatkan untuk memperkuat diri sehingga dapat beradaptasi dengan tuntutan dan perubahan yang muncul (Al Musafiri & Umroh, 2022). Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan seseorang mahasiswa untuk bangkit dari peristiwa buruk dan tetap fokus pada tujuannya bahkan saat stres. Dalam konteks akademik, Resiliensi mengacu pada cara-cara interaktif atau mekanisme untuk mengatasi masalah pendidikan dan mencapai hasil yang positif dalam situasi yang penuh dengan tantangan (Meneghel dkk., 2019).

Hasil studi Cahyani & Akbar (2017) menjabarkan bahwa tingkatan resiliensi pada mahasiswa memengaruhi dalam menyelesaikan pekerjaan sehingga menjadikan mahasiswa beresiliensi tinggi akan bertanggung jawab terhadap tugas serta menyelesaikan skripsi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik rendah bersikap pesimis dalam mengatasi hambatan akademiknya dan cenderung berfikir negatif pada situasi sulit. Dari pemaparan tersebut bahwa tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa sangat mempengaruhi mahasiswa dalam menghadapi sejumlah kesulitan, tekanan dan tantangan di bidang akademik (Okvella dkk., 2022).

Hendriani (2018) mengatakan Resiliensi dijelaskan sebagai suatu proses yang dinamis, yang melibatkan faktor-faktor lingkungan, sosial, dan individu. Proses ini menggambarkan kemampuan seseorang untuk pulih dari emosi negatif ketika menghadapi situasi yang menantang. Begitu juga, mahasiswa dengan resiliensi akademik yang tinggi cenderung menunjukkan sikap optimis dalam menghadapi kesulitan akademik. Mereka tetap berpikir positif dan mempertahankan sikap optimis meskipun menghadapi kesulitan di bidang akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan resiliensi akademik rendah, di sisi lain, cenderung menunjukkan sikap pesimis saat menghadapi tantangan akademik dan melihat keadaan secara negatif, yang membuat mereka lebih mudah terpapar stres akademik (Okvella & Setyandari, 2022).

Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan seorang mahasiswa untuk tetap bertahan dan menyelesaikan pendidikan mereka meskipun menghadapi berbagai tantangan atau kendala dalam konteks akademis (Cassidy, 2016). Tiga aspek utama yang mencakup resiliensi akademik meliputi *perseverance*, *reclating and adaptive help seeking*, dan *negative affect and emotional response* (Cassidy, 2016). *Perseverance* (Ketekunan)

Aspek ini mencerminkan individu yang pantang menyerah, tetap tekun, berusaha secara konsisten, dan berjuang untuk menyelesaikan berbagai tantangan yang dihadapi. Aspek *reflecting and adaptive help seeking* (refleksi dan mencari bantuan adaptif) Menunjukkan individu yang memahami keterbatasannya dan bersedia mencari bantuan untuk mengatasi tantangan atau kesulitan yang dihadapinya. Aspek *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional) menggambarkan individu yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan dan kepanikan dan juga memiliki kemampuan untuk merespons masalah dengan bersikap positif terhadap emosi mereka.

Sebelum melakukan penelitian yang lebih lanjut, penulis melakukan Pra-survei Resiliensi akademik, di tempat yang akan dijadikan lokasi penelitian yang berlokasi di Universitas Malahayati Bandar Lampung. Pra-survei dilakukan dengan kuesioner disebarkan secara daring menggunakan platform Google Form kepada 25 mahasiswa yang dipilih secara random dengan kriteria mahasiswa pada semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi, kuesioner tersebut berisi 10 pertanyaan tertutup dan 1 pertanyaan terbuka. Kuesioner dibagikan linknya dimulai pada tanggal 16 Febuari 2025 dan ditutup pada tanggal 19 Febuari 2025. Berdasarkan hasil jawaban dari pertanyaan tertutup yang didapatkan kuesioner yang diisi mahasiswa dari berbagai fakultas tersebut, ditemukan bahwa 6 orang mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah, 14 orang mahasiswa memiliki tingkat resiliensi akademik sedang, dan 5 orang lainnya memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi. Rendahnya tingkat resiliensi akademik ini disebabkan oleh sejumlah tantangan yang mereka hadapi saat penyusunan skripsinya. Dan hasil yang didapatkan dari pertanyaan terbuka yaitu, kendala yang dialami oleh beberapa mahasiswa tersebut yang dihadapi saat mengerjakan skripsi yaitu dimulai dari sulitnya mencari data atau teori, kesulitan mengatur waktu, hilangnya kepercayaan diri dan keyakinan, dan serta perasaan kecewa terhadap dosen yang sulit ditemui atau dosen yang merevisi secara tidak konsisten misalnya, memperbaiki latar belakang penelitian atau memperjelas rumusan masalah, namun setelah mahasiswa menyelesaikan revisi sesuai dengan instruksi tersebut dan kembali menemui dosen pada pertemuan berikutnya, sering kali mahasiswa mendapatkan arahan yang berbeda dari yang sebelumnya yang diberikan. Berdasarkan hasil tersebut, Rendahnya resiliensi akademik pada sejumlah mahasiswa menimbulkan beragam kendala. Kondisi ini diakibatkan oleh berbagai tantangan yang mereka hadapi, yang kemudian menjadi faktor penyebab terhadap kesulitan tersebut.

Menurut Cassidy (2016), ada dua faktor utama yang mempengaruhi tingkat resiliensi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup pola pikir individu, keterampilan dalam menyelesaikan permasalahan, kemampuan dalam menjalin interaksi sosial yang positif, serta perkembangan dalam aspek spiritual (Rahayu & Sawitri, 2022). menambahkan bahwa faktor-faktor seperti stres akademik dan optimisme, harga diri, dan empati juga termasuk sebagai faktor internal. Faktor eksternal yang dapat memengaruhi resiliensi akademik mencakup gaya pengasuhan orang tua, dukungan sosial dari keluarga, serta lingkungan sosial masyarakat (Al Musafiri & Umroh, 2022) Dalam penyusunannya, resiliensi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya stres akademik (Kirana et al., 2022).

Stres akademik merujuk pada ketegangan emosional yang dialami seseorang ketika mereka dihadapkan pada tuntutan akademik, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikis mereka (Dixit & Signt, 2015). Menurut Mulya & Indrawati (2016), Stres akademik ditandai dengan perasaan cemas dan tertekan, yang mempengaruhi kondisi fisik maupun emosional individu yang disebabkan oleh berbagai tuntutan dalam diri

seseorang maupun faktor eksternal yang berkaitan dengan pendidikan. Selain itu, individu yang mengalami stres akademik akan merasakan sebuah tekanan dalam mencapai prestasi di bidang pengetahuan dan pendidikan (Ayuningtyas dkk., 2021).

Amalia & Nashori (2021) juga menyebutkan stres akademik dapat menyebabkan berbagai dampak, termasuk pada aspek fisik. Dampak fisik ini antara lain berupa gangguan pada kondisi tubuh, seperti sakit kepala, kelelahan, mual, nyeri otot, serta penurunan nafsu makan. Stres akademik banyak dialami oleh mahasiswa perlu menjadi perhatian khusus karena akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik eksternal maupun internal. Faktor eksternal mencakup aspek yang meliputi seperti manajemen waktu, kondisi finansial, latar belakang pendidikan, standar hidup, dan dukungan sosial serta faktor internal yang meliputi kepribadian *hardiness* (tahan banting), optimisme, dan kontrol psikologis (Oktavia dkk., 2019). Menurut Septiana (2021), upaya dalam mengatasi stres akademik selain dari luar diri mahasiswa juga dapat dilakukan oleh mahasiswa itu sendiri dengan mengembangkan resiliensi. Resiliensi secara umum dapat didefinisikan sebagai kualitas proses yang mendorong keberhasilan adaptasi dan transformasi, terlepas dari risiko dan kesulitannya. Resiliensi sering dikonseptualisasikan sebagai adaptasi yang efektif terhadap stres, kesulitan, atau perubahan (Flinchbaugh dkk., 2015).

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi terdapat kaitan antara stres akademik dan resiliensi akademik. Tak hanya itu, beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa tingkat resiliensi seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat stres akademik yang dialaminya. Selain itu, peneliti menemukan bahwa sejumlah besar penelitian telah dilakukan mengenai resiliensi akademik dan stres akademik, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Kirana dkk. (2022) dengan judul "Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat". Makna dari hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin meningkat tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin menurun pula tingkat resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas X, yang berlokasi di Jakarta Barat.

Sedangkan, salah satu faktor eksternal yang signifikan memengaruhi resiliensi akademik adalah dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya. Teman sebaya sangat penting sebagai sumber informasi tentang dunia di luar diri seseorang. Selain itu, mereka juga berperan dalam membantu individu mengembangkan kemampuan untuk mengevaluasi tindakan mereka, dengan membandingkannya dengan perilaku teman-teman sebaya lainnya (Sari & Indrawati, 2016). Dukungan sosial adalah konsep yang memiliki banyak dimensi, dan mengacu pada bantuan sosial dan psikologis yang diterima seseorang dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitarnya (Awang dkk., 2014). Dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya sangatlah penting bagi individu. Bentuk dukungan ini menumbuhkan perasaan bahwa individu bernilai dan diakui keberadaannya oleh orang-orang di sekitarnya (Sari & Indrawati, 2016).

Penelitian Cohen & Wills (1985) menyatakan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam mengurangi dampak negatif stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, ketika mahasiswa merasakan stres akademik dan memiliki dukungan sosial teman sebaya (Safiany & Maryatmi, 2018). Menurut Ulfah dkk (2022), Dukungan yang kuat dari teman sebaya memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa selama mereka menyusun skripsi. Sebaliknya, rendahnya dukungan dari teman sebaya cenderung meningkatkan stres, yang pada akhirnya dapat memperlambat proses penyelesaian skripsi. Menurut Siddiqui dkk. (2018), Semakin besar dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin

sedikit kecemasan dan stres yang dialaminya. Stres akademik yang berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi kesehatan mental, motivasi belajar, serta kinerja akademik mahasiswa (Robotham & Julian, 2016).

Sari & Indrawati (2016) menunjukkan hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dan dukungan sosial dari teman sebaya. Mereka menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi akademik dan dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya. Pernyataan ini menunjukkan bahwa semakin kuat dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari teman sebaya, semakin tinggi pula resiliensi akademik mereka dalam menghadapi beragam tantangan akademik. Sayekti & Sawitri (2020) menemukan adanya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dari teman sebaya dan beban akademik mahasiswa tahun kelima yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Febriyola dkk., (2023) menemukan adanya di Universitas Diponegoro dan Universitas Indonesia (UPI) juga menegaskan adanya hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir, dengan dukungan sosial mencakup aspek emosional, bimbingan, dan rasa kedekatan yang membantu mahasiswa bertahan menghadapi kesulitan akademik. Hal ini membuktikan bahwa semakin kuat dukungan sosial yang diterima baik dari teman sebaya, semakin rendah pula tekanan akademis yang dialami mahasiswa tersebut.

Berdasarkan fenomena dan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan stres akademik diperkirakan akan memengaruhi resiliensi akademik. Dengan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Stres Akademik Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini mengkaji pengaruh antara ketahanan akademik, dukungan sosial teman sebaya, dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandar Lampung yang sedang menyusun skripsi dengan menggunakan metodologi korelasional. Pendekatan kuantitatif diterapkan dengan sampel 271 mahasiswa dari enam perguruan tinggi, dipilih melalui convenience sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert: Skala Dukungan sosial teman sebaya 27-item dari Sarafino & Smith (2011) (Alfa Cronbach 0,921), Skala stres akademik 20-item dari Gadzella & Masten (2005) yang diadaptasi yang diadaptasi oleh Azahra (2017) (Alfa Cronbach 0,900), dan Skala Resiliensi Akademik (ARS-30) Cassidy (2016) untuk ketahanan akademik (Alfa Cronbach 0,900). Translasi balik digunakan untuk menerjemahkan instrument, dan korelasi total-item digunakan untuk validasi. IBM SPSS Statistics versi 26 digunakan untuk melakukan analisis regresi linier berganda dengan uji asumsi tradisional (normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas).

Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Malahayati telah memberikan izin etik untuk penelitian ini, dengan nomor referensi 4728/EC/KEP-UNMAL/IV/2025. Sebelum mengisi kuesioner, setiap partisipan menandatangani formulir persetujuan tertulis dan menerima penjelasan tertulis tentang tujuan dan metode penelitian. Para peneliti menghormati hak partisipan untuk melaporkan diri kapan saja tanpa menghadapi konsekuensi hukum dan menjamin privasi data.

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data Demografi Responden

| Data Demografi                               | F          | %           |
|----------------------------------------------|------------|-------------|
| <b>Nama Universitas</b>                      |            |             |
| Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung | 45         | 17.71%      |
| Universitas Lampung                          | 44         | 16.24%      |
| Universitas Malahayati                       | 37         | 13.65%      |
| Universitas Sang Bumi Ruwai Jurai            | 50         | 18.45%      |
| Universitas Teknokrat Indonesia              | 48         | 17.71%      |
| Universitas Tulang Bawang                    | 47         | 17.34%      |
| <b>Total</b>                                 | <b>271</b> | <b>100%</b> |
| <b>Semester</b>                              |            |             |
| 6                                            | 47         | 17.34%      |
| 8                                            | 199        | 73.43%      |
| 10                                           | 12         | 4.43%       |
| 12                                           | 8          | 2.95%       |
| 14                                           | 5          | 1.85%       |
| <b>Total</b>                                 | <b>271</b> | <b>100%</b> |
| <b>Jenis Kelamin</b>                         |            |             |
| Laki-Laki                                    | 100        | 37%         |
| Perempuan                                    | 171        | 63%         |
| <b>Total</b>                                 | <b>271</b> | <b>100%</b> |
| <b>Status Tempat Tinggal</b>                 |            |             |
| Kost                                         | 112        | 41.33%      |
| Rumah Orang Tua                              | 136        | 50.18%      |
| Rumah Saudara                                | 13         | 4.80%       |
| Asrama                                       | 10         | 3.69%       |
| <b>Total</b>                                 | <b>271</b> | <b>100%</b> |

Penelitian ini melibatkan sebanyak 271 responden yang berasal dari beberapa perguruan tinggi di Lampung, berdasarkan data responden terbanyak berasal dari Sang bumi ruwai jurai sebanyak 50 orang (18.45%), diikuti oleh Universitas Teknokrat Indonesia sebanyak 48 orang (17.71%) dan Universitas Tulang Bawang sebanyak 47 (17.34%). Sementara itu, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 45 responden (16.61%) Universitas Lampung menyumbang 44 responden (16.24%). Universitas Malahayati sebanyak 37 responden (13.65%). Mayoritas responden berada semester 8 yaitu sebanyak 199 orang (73.43%), semester 6 diikuti oleh 47 orang (17.34%), dan sisanya dari semester 10 sebanyak 12 orang (4.43%), semester 12 sebanyak 8 orang (2.95%), dan semester 14 sebanyak 5 orang (1.85%).

Hasil perhitungan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan berjumlah 171 orang (63%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 100 orang (37%). Jika menyangkut tempat tinggal sebagian besar responden tinggal di Rumah orang tua sebanyak 136 orang (50.18%), diikuti oleh responden yang tinggal di kost sebanyak 112 orang (41.33%), sementara itu, responden yang tinggal di rumah saudara sebanyak 13 orang (4.80%), dan yang tinggal di asrama sebanyak 10 orang (3.69%).

#### Uji Simultan (Uji F)

Hafni (2022) untuk memastikan apakah faktor-faktor independen secara bersamaan memengaruhi variabel dependen, *uji F* digunakan. Derajat kebebasan (df) = (n-k-1), dengan n adalah jumlah responden dan k adalah jumlah variabel independen, digunakan untuk membandingkan *nilai F* hitung dengan *F tabel* pada tingkat signifikansi 5%.

**Tabel 2. Uji Simultan (Uji F)**

| Model        | F       | Sig.              |
|--------------|---------|-------------------|
| 1 Regression | 147.160 | .000 <sup>b</sup> |

Dengan tingkat signifikansi 0,000, nilai F yang diperoleh dari hasil uji F adalah 147,160. Tingkat signifikansi ini lebih rendah dari batas signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik. Sementara itu, koefisien determinasi (*R Square*) digunakan untuk mengukur seberapa besar proposi perubahan pada variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model. Menurut Hafni (2022), nilai ini mencerminkan besarnya kontribusi faktor bebas dalam menjelaskan variabilitas pada variabel terikat.

**Tabel 3. Koefisien Determinasi**

| Model | R    | R Square | Adjusted Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|------|----------|-----------------|----------------------------|
| 1     | .723 | .523     | .520            | 11.611                     |

Berdasarkan hasil analisis regresi, terdapat korelasi substansial antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik terhadap resiliensi akademik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (R) sebesar 0,723. Kedua faktor independen ini menyumbang sekitar 52,3% variasi resiliensi akademik, berdasarkan nilai R Square sebesar 0,523. Di sisi lain, 47,7% dipengaruhi oleh variabel tambahan yang tidak disertakan dalam model studi ini.

### Uji Parsial (Uji t)

Menurut Hafni (2022), dampak masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen diperiksa secara terpisah menggunakan uji parsial, yang dikenal juga sebagai uji-t. Uji ini bertujuan untuk menunjukkan kontribusi relative masing-masing variabel independen terhadap pengaruh substansial variabel dependen.

**Tabel 4. Uji Parsial (Uji t)**

| Model                        | Standardized Coefficients | T      | Sig. |
|------------------------------|---------------------------|--------|------|
|                              | Beta                      |        |      |
| (Constant)                   |                           | 9.272  | .000 |
| Dukungan Sosial Teman Sebaya | .730                      | 15.802 | .000 |
| Stres Akademik               | -.017                     | -.360  | .719 |

Berdasarkan hasil uji t, diperoleh bahwa variabel independen Dukungan sosial teman sebaya dan variabel dependen Resiliensi akademik memiliki pengaruh yang positif dan signifikan, sedangkan variabel independen Stres Akademik dan dependen Resiliensi akademik tidak ada pengaruh yang signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi variabel Dukungan sosial teman sebaya yang berada di bawah 0,05, yaitu 0,000. Diketahui bahwa variabel prestasi akademik memiliki nilai koefisien beta sebesar 0,730 dengan nilai t sebesar 15,802 dengan signifikansi 0,000. Sementara itu, variabel Stres akademik tidak memiliki pengaruh terhadap Resiliensi Akademik, dengan koefisien beta sebesar -0,017 dan memiliki nilai t sebesar -0,360 dengan signifikansi 0,719. Karena nilai signifikansi Dukungan Sosial teman sebaya variabel tersebut lebih kecil dari 0,05, Sedangkan nilai variabel Stres Akademik lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Dukungan sosial teman sebaya berpengaruh secara parsial dan signifikan

terhadap variabel dependen Resiliensi Akademik dalam model regresi ini, Sedangkan Stres akademik tidak ada pengaruh terhadap Resiliensi akademik.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan teknik regresi linear berganda, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Dukungan sosial teman sebaya dan Stres akademik terhadap Resiliensi akademik. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,523 menunjukkan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama mampu menjelaskan 52,3% variasi yang terjadi dalam Resiliensi Akademik di enam Universitas di Kota Bandar Lampung. Sementara itu, sisanya sebesar 47,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian ini yang tidak dibahas lebih lanjut.

Hasil uji hipotesis secara parsial (uji  $t$ ) menunjukkan bahwa variabel independent Dukungan sosial teman sebaya dan variabel dependen Resiliensi akademik memiliki pengaruh yang positif dan signifikan, sedangkan variabel independen Stres Akademik dan dependen Resiliensi akademik tidak ada pengaruh yang signifikan yang dimana variabel Dukungan sosial teman sebaya yang berada di bawah 0,05, yaitu 0,000, Sedangkan nilai variabel Stres Akademik lebih besar dari 0,05. Selain itu, pengujian simultan (uji  $F$ ) juga menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kedua variabel independen secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Ini mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini layak dan relevan untuk menjelaskan hubungan antar variabel. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi yang tinggi, maka semakin banyak dukungan sosial teman sebaya yang dirasakan akan meningkatkan kemampuan resiliensi akademik yang dimiliki sehingga dapat mengatasi tantangan akademik walaupun sedang berada dalam situasi yang sulit. Hal ini diperkuat berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Indrawati, (2016) menunjukan adanya hubungan yang sangat kuat antara Dukungan sosial teman sebaya dan Resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir, dengan kontribusi sebesar 22%. Artinya Dukungan sosial teman sebaya berperan penting dalam Resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Narayanan dan Onn (2016) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang dirasakan dari teman merupakan prediktor resiliensi yang lebih kuat dibandingkan dukungan sosial dari keluarga, karena orang dewasa muda cenderung lebih mudah mengungkapkan permasalahan yang sedang dialami kepada teman dibandingkan anggota keluarga. Kemudian, orang dewasa muda lebih nyaman dengan teman dan cenderung menganggap teman lebih mampu memberikan pengertian dan dukungan yang mereka cari. Bemardon, dkk. (2011) menyebutkan bahwa dukungan dari teman sebaya lebih penting daripada dukungan dari keluarga dikarenakan mahasiswa memiliki lebih banyak interaksi dan pengalaman serupa dengan teman sebayanya dibandingkan keluarga mereka.

Penelitian ini juga menemukan bahwa stres akademik tidak memiliki pengaruh terhadap resiliensi akademik. Hal tersebut diperkuat berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agustini, Razak, Jalal (2023) dengan nilai signifikan  $p > 0,546$  menghasilkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres akademik dan resiliensi akademik. Oleh karena itu, bahwa tidak terdapat hubungan negative antara resiliensi

dengan stres akademik mahasiswa. Penelitian oleh (Iluh Sri., 2023) bahwa resiliensi dan stres akademik individu berada pada kategori tinggi yang menunjukkan nilai hubungan antara resiliensi dengan stres akademik dengan nilai signifikannya adalah ( $p$ ) sebesar  $0,546 > 0,05$ . Hasil nilai kolerasi tersebut menghasilkan bahwa tidak ada korelasi antara resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa di fakultas psikologi UNM. Santrock (2007) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor yang memengaruhi resiliensi akademik yaitu kemampuan kognitif (perhatian, penalaran reflektif, dan perilaku prososial), dukungan keluarga, ketersediaan sumber dukungan eksternal. Pada tahun 2023 (Agustini dkk., 2023) yang mendapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dengan stres akademik mahasiswa. Kemampuan *coping* stres yang baik dimiliki mahasiswa menjadi salah satu faktor mahasiswa mampu beradaptasi dengan stres akademik yang dialami.

#### D. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari Dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik terhadap resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh beberapa kesimpulan utama sebagai berikut. Variabel Dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap Resiliensi akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa Semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir. Variabel stres akademik tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Resiliensi akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa adanya resiliensi akademik yang tinggi tidak tentu dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Resiliensi akademik menunjukkan pengaruh terhadap Dukungan sosial teman sebaya dibandingkan dengan stres akademik yang tidak berpengaruh terhadap resiliensi akademik. Dengan demikian, Resiliensi akademik memberikan kontribusi yang signifikan pada mahasiswa tingkat akhir.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al Musafiri, M. R., & Umroh, N. M. (2022). Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang mengerjakan Skripsi. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726>
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Awang, M. M., Kutty, F. M., & Ahmad, A. R. (2014). Perceived Social Support and Well Being: First-Year Student Experience in University. *International Education Studies*, 7(13), 261–270. <https://doi.org/10.5539/ies.v7n13p261>
- Ayuningtyas, N., Jumhur, A. A., & Fardani, A. L. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–143. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Azahra, J. S. (2017). Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi. *Universitas Negeri Jakarta*, Skripsi (Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta), 1-145.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal Edecatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40–47. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Bemardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(1), 40–51. <https://doi.org/10.1037/a0021199>

- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (2020). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Dewi Kumalasari, Azmi Luthfiyani, N., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori dan Konfirmatori. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84–95. <https://doi.org/10.21009/jppp.092.06>
- Dixit, M., & Signt, N. (2015). Academic Stress of School Student in Relation to Their Self Esteem. *Global Journal For Research Analysis*, 4(1), 1–2.
- Flinchbaugh, C., Luth, M. T., & Li, P. (2015). A Challenge or A Hindrance? Understanding The Effects of Stressors and Thriving on Life Satisfaction. *International Journal of Stress Management*, 22(4), 323–345. <https://doi.org/10.1037/a0039136>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Ildil, I., & Taufik, T. (2012). Urgensi Peningkatan dan Pengembangan Resiliensi Siswa di Sumatera Barat. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(2), 115–121. <https://doi.org/10.24036/pendidikan.v12i2.2195>
- Jenira, S. (2019). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Komitmen Menyelesaikan Studi pada Mahasiswa Semester Akhir. *Psikoborneo*, 7(2), 274–283.
- Jowkar, B., Kojuri, J., Kohoulat, N., & Hayat, A. A. (2014). Academic Resilience in Education: The Role of Achievement Goal Orientations. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 2(1), 33–38.
- Kirana, A., Agustini, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27–50. <https://doi.org/10.24912/provita.v15i1.18379>
- Martin, A. J. (2013). Academic Buoyancy and Academic Resilience: Exploring ‘Everyday’ and ‘Classic’ Resilience in The Face of Academic Adversity. *School Psychology International*, 34(5), 488–500. <https://doi.org/10.1177/0143034312472759>
- Meneghel, I., Martínez, I. M., Salanova, M., & de Witte, H. (2019). Promoting Academic Satisfaction and Performance: Building Academic Resilience Through Coping Strategies. *Psychology in the Schools*, 56(6), 875–890. <https://doi.org/10.1002/pits.22253>
- Mirsa, R. mirsa, Fahrizal, E., & Setiawan, R. (2021). *Resiliensi Kawasan Nagari Sianok Anam Suku*. Yogyakarta: K-Media.
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Bidikmisi Dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 69–75. <https://doi.org/10.17977/um023v6i22017p069>
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15224>
- Narayanan, S. S., & Onn, A. C. W. (2016). The influence of perceived social support and self-efficacy on resilience among first year Malaysian students. *Kajian Malaysia*, 34(2), 1–23. <https://doi.org/10.21315/km2016.34.2.1>
- Nist-Olejnik, S., & Holschuh, J. P. (2016). *College Rules!: How to Study, Survive, and Succeed in College* (6 ed.). New York: Ten Speed Press.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (hal. 145–149).
- Okvella, C., & Setyandari, A. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun ajaran 2021/2022. *Solution: Journal of Counseling and Personal Development*, 4(2), 18–24.
- Rahayu, R. B., & Sawitri, D. R. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Efikasi Diri Keputusan Karir pada Mahasiswa Tahun Ketiga Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 11(1), 50–55. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.33360>
- Ramdhani, N., Wimbarti, S., & Susetyo, Y. F. (2018). *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*. Yogyakarta: UGM Press.
- Robotham, D., & Julian, C. (2016). Stress and The Higher Education Student: A Critical Review of The Literature. *Journal of Further and Higher Education*, 30(2), 107–117. <https://doi.org/10.1080/03098770600617513>
- Rustam, A. M. (2020). *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi*. Skripsi. Universitas Bosowa Makassar.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan

- Stres Akademik pada Siswa-Siswi Kelas XI di Sma Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRAITH-humanira*, 2(3), 87–95.
- Sagita, D. D., & Rhamadona, W. (2021). Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v4i1.5049>
- Santrock, W. J. (2005). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja, edisi kesebelas*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. London: Wiley.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177–182. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2016.14979>
- Sayekti, W. I., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tahun Kelima yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 412–423. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20259>
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan antara Stres Akademik dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid-19. *Sittah: Journal of Primary Education*, 2(1), 49–64. <https://doi.org/10.30762/sittah.v2i1.2915>
- Sudaryono. (2018). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Syahrinnisa, F., Zubair, A. G. H., & Saudi, A. N. A. (2022). Dukungan Sosial, Optimisme, dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 186–195. <https://doi.org/https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1956>
- Taslim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Bogor: Guepedia.
- Taylor, S. . (2012). *Health psychology*. New York: McGraw Hill.
- Taylor, S. E. (2011). Social Support: A Review. In *The Oxford Handbook of Health Psychology* (hal. 190–214).
- Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology* (9 ed.). New York: McGraw Hill Education.
- Ulfah, M., Haibar, R. A. L., Kusuma, N. A., Putri, A. I., & Aulia, A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 171. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i2.16302>
- Widowati, F. S. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penerimaan Diri Remaja Panti Asuhan*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.