



## Dukungan sosial teman sebaya dan *problem focused coping* dengan stres akademik pada mahasiswa

Baiq Safitri Lestari<sup>a,1\*</sup>, Alfi Purnamasari<sup>b,2</sup>

<sup>a,b</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

\*<sup>1</sup>[Baiqsafitrilestari74@gmail.com](mailto:Baiqsafitrilestari74@gmail.com); <sup>2</sup>[alfi\\_purnamasari@yahoo.com](mailto:alfi_purnamasari@yahoo.com)

\*Correspondent Author

Received: 01-02-2022

Revised: 18-03-2022

Accepted: 30-05-2022

### KATAKUNCI

dukungan sosial teman sebaya;  
*problem focused coping*;  
stres akademik

### ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan terbesar yang memiliki dampak pada kinerja akademik dalam lingkup pendidikan tinggi adalah stres akademik. Oleh sebab itu, penting bagi mahasiswa mengetahui faktor apa saja yang dapat dioptimalkan agar dapat mengatasi stres akademik yang dialami untuk meminimalisir dampaknya terhadap hasil belajar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan *problem focused coping* terhadap stres akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasi. Partisipan pada penelitian ini terdiri dari 83 mahasiswa Psikologi semester 7 di Universitas XX di Yogyakarta. Selanjutnya alat yang digunakan untuk mengumpulkan data terdiri dari skala stres akademik, skala dukungan sosial teman sebaya, dan skala *problem focused coping*. Hasil analisis data dengan menggunakan regresi linear berganda menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan *problem focused coping* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap stres akademik ( $R=0,402$ ,  $F$ , 7,689,  $p=0,001$ ). Dukungan sosial teman sebaya dan *problem focused coping* memberikan sumbangan efektif sebesar 16% terhadap stres akademik. Selain itu, secara parsial hasil analisis juga menunjukkan dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh negatif yang sangat signifikan terhadap stres akademik ( $\beta=-0,283$ ,  $t=-2,728$ ,  $p=0,008$ ), begitupula *problem focus coping* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik ( $\beta=-0,241$ ,  $t=-2,316$ ,  $p=0,023$ ). Dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 9,169% terhadap stres akademik, dan *problem focused coping* memberikan sumbangan efektif sebesar 6,941% terhadap stres akademik. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama ataupun secara parsial, dukungan sosial teman sebaya dan *problem focused coping* memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa.

### ***Peer social support and problem-focused coping with students' stress academic***

*One of the most prominent health issues impacting academic performance in the higher education environment is academic stress. Therefore, it is crucial for students to identify what factors to optimize to overcome academic stress to minimize its impact on learning outcomes. This research aims to observe the influence of peers' social support and problem-focused coping on students' academic stress. This research applies a quantitative method with a correlation design.*

### KEYWORDS

academic stress;  
peer social support;  
*problem focused coping*

Participants in this research comprised 83 Psychology students in semester seven at XX University in Yogyakarta. Subsequently, the instruments used to collect data have consisted of peers' social support and problem-focused coping scales. The data analysis result using multiple linear regression indicates that peers' social support and problem-focused coping significantly impact academic stress ( $R=0.402$ ,  $F, 7.689$ ,  $p=0.001$ ). Peers' social support and problem-focused coping effectively contribute to as much as 16% of the academic stress. In addition, partially, the analysis result also implies that peer social support has a negative influence on academic stress ( $\beta=-0.283$ ,  $t=-2.728$ ,  $p=0.008$ ). Likewise, problem-focused coping significantly and negatively influences academic stress ( $\beta=-0.241$ ,  $t=-2.316$ ,  $p=0.023$ ). Peers' social support effectively contributes as much as 9.169% to academic stress, and problem-focused coping effectively contributes as much as 6.941% to academic stress. Given the data analysis that has been gone through, it can be concluded that peer social support and problem-focused coping simultaneously and partially influence students' academic stress.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license.



## Pendahuluan

Mahasiswa merupakan status yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu program tertentu di suatu perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki usia rata-rata antara 18-25 tahun, dan dalam konteks psikologi perkembangan maka termasuk dalam rentang perkembangan dewasa awal. Masa dewasa awal adalah istilah yang digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa dan ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi (Santrock, 2012). Secara psikologis, perkembangan akademik mahasiswa berada pada tahap perkembangan kognitif yang disebut pemikiran *postformal*, yaitu pemikiran yang melibatkan pemahaman bahwa jawaban yang benar terhadap sebuah persoalan menuntut pemikiran reflektif dan dapat bervariasi dari situasi yang satu dengan yang lain. Artinya, dalam hal ini mahasiswa akan menyelesaikan masalah dengan cara berfikir secara mendalam tentang berbagai aspek karier, akademik, relasi dan bidang lain yang ada dalam kehidupan (Santrock, 2012). Selanjutnya, Suyono, dkk (2016) menjelaskan bahwa stres dapat dialami oleh setiap individu termasuk mahasiswa di perguruan tinggi.

Stres yang dialami mahasiswa dan terjadi di lingkungan pendidikan disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap kondisi akademik, dan tekanan ini memunculkan beberapa reaksi yang dialami yaitu berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif (Barseli, dkk, 2017). Adapun menurut Sun, *et al* (2011), stres akademik didefinisikan sebagai tekanan psikologis pada seseorang yang lebih besar berasal dari beberapa aspek pembelajaran akademik dibandingkan peristiwa dari kehidupan. Stres akademik sebagai tekanan yang dirasakan di kampus karena tuntutan berbagai macam tugas yang harus diselesaikan namun tidak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya. Sesuai dengan yang disampaikan Barseli dkk (2017) bahwa stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan. Stres sendiri dibagi menjadi dua jenis yaitu *distres* dan *eustres*. Selanjutnya *distress academic* adalah stres yang bersifat merugikan (Widayat, 2016). Sementara *eustres* adalah stres yang bersifat positif (Estria, 2018).

Menurut Olivia (2010), penyebab stres akademik dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu orang tua, sekolah, dan teman sebaya. Orang tua disebut sebagai penyebab stres akademik dikarenakan adanya tekanan atau tuntutan yang diberikan oleh orangtua agar anak dapat berprestasi, dan juga dapat terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara keinginan anak dengan orang tua. Selanjutnya, sekolah dianggap sebagai penyebab stres dikarenakan sekolah memberikan banyak tugas, sifat ujian yang mendadak, termasuk tugas presentasi di depan kelas. Sementara teman sebaya dapat menjadi salah satu penyebab stres dikarenakan dalam konteks pertemanan terkadang adanya perlakuan negatif seperti pengucilan, permusuhan bahkan penindasan. Selanjutnya stres akademik juga dapat berawal dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan kecemasan dalam menghadapi ujian (Barseli, dkk, 2017). Berkaitan dengan hal tersebut, penelitian Ibrahim, *et al* (2013) menemukan bahwa mahasiswa sering mengalami depresi disebabkan oleh tuntutan dan stres akademik.

Terdapat lima indikator stres akademik menurut Sun *et al* (2011), yaitu *pressure from study* (tekanan belajar), *workload* (beban tugas), *worry about grades* (kekhawatiran terhadap nilai), *self-expectation* (ekspektasi diri), dan *despondency* (keputusasaan). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa menurut Oktavia, dkk (2019), yaitu faktor berasal dari dalam diri individu (internal) yang terdiri dari *self-efficacy*, *hardiness*, motivasi dan dipengaruhi oleh faktor dari luar individu (eksternal) terdiri dari dukungan sosial. Selanjutnya penyebab stres akademik lain yang dirasakan mahasiswa yaitu masalah akademik, sosiokultural, lingkungan dan psikologis (Brand & Klein, 2009).

Penelitian Reddy, *et al* (2018), menunjukkan bahwa tekanan akademis masih menjadi masalah yang menghancurkan serta mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Menurut survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* pada tahun 2006, salah satu masalah kesehatan terbesar yang memiliki dampak pada kinerja akademik adalah masalah stres akademik. Sekitar 32% dari 97.357 mahasiswa menyatakan bahwa stres akademik dapat berdampak pada kuliah yang tidak selesai (*drop out*) atau prestasi akademik yang lebih rendah (Manjula & Vijayalaxmi, 2012). Pada penelitian Bataineh (2013) mengenai stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Pendidikan King Saud *University* menunjukkan hasil bahwa ketakutan akan kegagalan adalah sumber utama stres di kalangan mahasiswa. Adapun hasil survey *German Student Union* menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami keterlambatan dalam proses studi dan mengalami *drop out* disebabkan karena stres yang dialami (Schaefer dkk., 2007; Yusuf & Yusuf, 2020). Sementara itu, prevalensi mahasiswa di Indonesia yang mengalami stres yaitu sebesar 36,7-71,6% (Fitasari, 2011).

Secara teoritis, faktor yang diasumsikan dapat mempengaruhi tinggi rendahnya stres akademik adalah dukungan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Faqih (2020), Refi (2019), dan Taylor (2003) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap penurunan stres akademik. Hal tersebut dikarenakan dengan adanya dukungan dari orang-orang di sekitar, akan membantu individu dalam menemukan alternatif suatu *coping* dalam menghadapi stresor. Dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011) yaitu suatu dorongan yang mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan yang berasal dari berbagai sumber seperti pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, atau organisasi masyarakat.

Selanjutnya, dengan berbagai tekanan yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi stres akademik menuntut mereka untuk dapat menyusun strategi dalam melakukan penyelesaian masalah. Cara penyelesaian masalah dapat dibagi menjadi dua, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Salah satu cara menyelesaikan masalah adalah langsung pada pokok masalah yang disebut dengan *problem focused coping*. *Problem focused coping* merupakan suatu usaha untuk mengatasi situasi permasalahan dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapinya dan

lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan (Lazarus & Folkman, 1984). Hal ini sejalan dengan penelitian Mujahidah (2019), yang menyatakan bahwa strategi *problem focused coping* mempunyai pengaruh terhadap pengurangan stres akademik pada siswa.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat menjadi salah satu faktor penghambat dalam keberhasilan mahasiswa meraih prestasi akademik, sehingga permasalahan yang berkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa dianggap penting untuk diteliti. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *problem focused coping* terhadap stres akademik pada mahasiswa. Hipotesis mayor pada penelitian ini adalah ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan *problem focused coping* terhadap stres akademik. Hipotesis minor pertama adalah ada pengaruh negatif dari dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik. Hipotesis minor ketiga adalah ada pengaruh negatif dari *problem focused coping* terhadap stres akademik.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasi. Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi semester 7 di Universitas XX. Sebelum melakukan pengambilan data, partisipan diminta untuk mengisi *informed consent* atau lembar persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Sementara untuk uji coba skala stres akademik, skala dukungan sosial teman sebaya dan skala *problem focused coping* dilakukan kepada 77 partisipan.

Alat pengumpulan data dalam penelitian menggunakan tiga alat ukur yaitu skala stres akademik, skala dukungan sosial teman sebaya dan skala *problem focused coping*. Variabel stres akademik pada penelitian ini diukur menggunakan skala stres akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Sun, *et al* (2011). Skala stres akademik ini terdiri dari 40 aitem kemudian, setelah dilakukan uji coba skala terdapat 15 aitem yang dapat digunakan lebih lanjut dan 25 aitem lainnya dinyatakan gugur. Pada 15 aitem yang sah tersebut memiliki koefisien reliabilitas yaitu sebesar  $r_{xx'}=0,900$  dengan indeks daya beda aitem tertinggi sebesar  $r_{it}=0,685$  dan indeks daya beda aitem terendah sebesar  $r_{it}=0,494$ .

Variabel dukungan sosial teman sebaya pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2014). Skala dukungan sosial teman sebaya ini terdiri dari 40 aitem kemudian, setelah dilakukan uji coba skala terdapat 32 aitem yang dapat digunakan untuk penelitian dan 8 aitem lainnya dinyatakan gugur. Pada 32 aitem yang sah tersebut memiliki koefisien reliabilitas yaitu sebesar  $r_{xx'}=0,946$  dengan nilai indeks daya beda aitem tertinggi sebesar  $r_{it}=0,718$  dan nilai indeks daya beda aitem terendah sebesar  $r_{it}=0,477$ .

Variabel *problem focused coping* pada penelitian ini memodifikasi skala *problem focused coping* yang disusun oleh Fachrudin (2012), berdasarkan aspek-aspek *problem focused coping* yang dikemukakan oleh Aldwin dan Revenson (1987). Skala *problem focused coping* ini terdiri dari 48 aitem kemudian, setelah dilakukan uji coba maka diperoleh 24 aitem yang sah dengan koefisien reliabilitas sebesar  $r_{xx'}=0,918$  dan indeks daya beda tertinggi sebesar  $r_{it}=0,756$  dan indeks daya beda terendah sebesar  $r_{it}=0,388$ .

Berdasarkan hasil uji coba ketiga skala sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa alat pengumpulan data pada penelitian dapat dinyatakan reliabel sehingga dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian. Selanjutnya, analisis data yang digunakan untuk mengolah data pada penelitian ini adalah menggunakan analisis regresi berganda yang dilakukan dengan bantuan program SPSS 20.0 for windows.

## Hasil

Penyebaran data dilakukan kepada 83 responden mahasiswa. Karakteristik responden penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1  
Karakteristik Responden

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Usia</b>		
19-21	74	74
22-24	9	9
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	23	23
Perempuan	60	60
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>

Sebelum melakukan analisis regresi berganda, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu, di antaranya uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas. Pengujian normalitas ini menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test (K-S)* dengan menggunakan SPSS *version* 20.0. Berdasarkan uji normalitas, maka diperoleh hasil indeks normalitas (K-SZ) variabel stres akademik 0,732 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0,658 ( $p > 0,05$ ) maka variabel stres akademik dapat dikatakan berdistribusi normal. Variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki indeks normalitas (K-SZ) 0,848 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka variabel dukungan sosial teman sebaya dapat dikatakan berdistribusi normal. Selanjutnya variabel *problem focused coping* memiliki indeks normalitas (K-SZ) 1,356 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0,051 ( $p > 0,05$ ) maka variabel *problem focused coping* berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji linieritas, diperoleh hasil hubungan antara variabel stres akademik dengan dukungan sosial teman sebaya dengan sig F *linierity* (p) sebesar 0,004 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut dapat dikatakan linier. Selanjutnya variabel stres akademik dengan *problem focused coping* memiliki sig F *linierity* (p) sebesar 0,008 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan hubungan kedua variabel tersebut dapat dikatakan linier. Selanjutnya berdasarkan uji *multikolinieritas* diperoleh hasil bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya dan *problem focused coping* menunjukkan bahwa nilai VIF sebesar 1,029 dan nilai dari *tolerance* sebesar 0,972 sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel independen tersebut tidak terjadi *multikolinieritas*.

Hasil analisis regresi linier berganda dengan menggunakan 83 orang partisipan mahasiswa Psikologi di universitas XX menunjukkan perolehan hasil koefisien nilai regresi adalah sebesar  $R=0,402$ , dan  $F=7,689$ , dengan  $p=0,001$  ( $p < 0,01$ ). Hasil analisis data tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan *problem focused coping* terhadap stres akademik. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa sumbangan efektif dari dukungan sosial teman sebaya dan *problem focused coping* terhadap stres akademik sebesar 16%.

Berikutnya, hasil uji regresi sederhana pada Tabel 2 menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh negatif yang sangat signifikan dengan stres akademik yang ditunjukkan melalui perolehan koefisien  $Beta=-0,283$ ,  $t=-2,728$ , dan  $p=0,008$  ( $p < 0,01$ ). Dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 9,169% terhadap stres akademik. Selanjutnya hasil uji regresi sederhana juga menunjukkan bahwa *problem focused coping* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik yang ditunjukkan dengan nilai koefisien  $Beta=-0,241$ ,  $t=-2,31$ , dan  $p=0,023$  ( $p < 0,05$ ). *Problem focused coping* memberikan sumbangan efektif sebesar 6,941% terhadap stres akademik.



Tabel 2  
Hasil Uji Analisis Masing-masing Pasangan

<i>Variabel</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
Dukungan sosial teman sebaya	-0,283	-2,728	0,008
<i>Problem focused coping</i>	-0,241	-2,316	0,023

Berdasarkan kategorisasi menggunakan *mean* hipotetik dari 83 partisipan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik dalam kategori sedang sebanyak 63 orang dengan persentase 75,90%, mahasiswa yang mengalami stres akademik dalam kategori tinggi sebanyak 17 orang dengan persentase 20,48%, serta mahasiswa yang memiliki stres akademik rendah sebanyak 3 orang dengan persentase 3,62%. Pada variabel dukungan sosial teman sebaya, mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 49 orang dengan persentase 59,04%, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial teman sebaya dalam kategori tinggi sebanyak 34 orang dengan persentase 40,96% serta tidak ada mahasiswa yang memiliki dukungan sosial teman sebaya dalam kategori rendah. Selanjutnya mayoritas mahasiswa memiliki *problem focused coping* dalam kategori sedang sebanyak 52 orang dengan persentase 62,65%, mahasiswa yang memiliki *problem focused coping* pada kategori tinggi sebanyak 31 orang dengan persentase 37,35% dan tidak ada mahasiswa yang memiliki *problem focused coping* dalam kategori rendah. Hasil kategori subjek penelitian berdasarkan *mean* hipotetik dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3  
Hasil Kategori Sampel Penelitian Berdasarkan *Mean* Hipotetik

<i>Variabel</i>	<i>Kategori</i>	<i>Jumlah</i>	<i>Persentase</i>
Stres akademik	Tinggi	17	20,48%
	Sedang	63	75,90%
	Rendah	3	3,62%
Dukungan sosial teman sebaya	Tinggi	34	40,96%
	Sedang	49	59,04%
	Rendah	0	0%
<i>Problem focused coping</i>	Tinggi	31	37,35%
	Sedang	52	62,65%
	Rendah	0	0%

## Pembahasan

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa ada dukungan sosial teman sebaya dan *problem focused coping* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap stres akademik. Hasil analisis hipotesis minor pertama menunjukkan adanya pengaruh dengan arah negatif yang sangat signifikan dari dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik. Hal ini berarti menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah pengaruhnya terhadap stres akademik, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi pengaruhnya terhadap stres akademik mahasiswa. Artinya, dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan teman sebaya kepada mahasiswa dapat mengurangi kecenderungan stress akademik yang dialami oleh mereka. Sesuai dengan yang disampaikan Lieberman (1992) bahwa secara teoritis adanya dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan stres. Dukungan sosial akan mengubah persepsi individu pada kejadian yang menimbulkan *stressfull* dan oleh karena itu akan mengurangi potensi terjadinya stres.

Hal penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hidayah dan Kusumaningrum (2020), yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima

seorang mahasiswa maka semakin rendah stres yang dirasakan. Oleh karena itu, berdasarkan hal tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa sangat membutuhkan dukungan sosial teman sebaya, baik dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Azizah (2016), Hidayah (2018), serta Purwati dan Rahmandani (2020), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa. Adapun penelitian Rohmah (2017), yang menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan faktor yang mempengaruhi menurunnya stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

Hasil analisis hipotesis minor kedua menunjukkan adanya pengaruh dengan arah negatif yang signifikan antara *problem focused coping* terhadap stres akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *problem focused coping* yang digunakan maka semakin rendah pengaruhnya terhadap stres akademik yang dirasakan mahasiswa, sebaliknya semakin rendah *problem focused coping* yang digunakan maka akan semakin tinggi pengaruhnya terhadap stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Artinya, dengan melalui *problem focused coping* maka mahasiswa berusaha mengatasi tiap permasalahan yang dihadapi oleh mereka dengan cara mengatur ataupun menghadapi lingkungan yang menimbulkan tekanan kepada mereka. Hal tersebut sesuai dengan yang disampaikan Lazarus dan Folkman (1984) bahwa *problem focused coping* merupakan suatu usaha untuk mengatasi situasi permasalahan dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapinya dan lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mujahidah (2019) yang juga menunjukkan hasil bahwa strategi *problem focused coping* berpengaruh terhadap pengurangan stres akademik. Begitupula, penelitian yang dilakukan Fadlan (2019), Fachrudin (2012), serta Wulandari (2015) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *problem focused coping* dengan stres akademik. Penelitian. Mahasiswa yang menggunakan ketiga bentuk *problem focused coping* yaitu *contiousness*, *instrumental action*, dan *negotiation* dapat mengurangi stres akademik yang dirasakan.

## Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan *problem focused coping* memiliki pengaruh terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik adalah dukungan sosial teman sebaya yang dapat berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif dan dukungan persahabatan. Dukungan sosial tersebut sangat diperlukan oleh mahasiswa dalam menghadapi stres akademik yang dirasakan. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa dari teman sebaya maka akan semakin menurunkan stres akademik yang dirasakan dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa dari teman sebaya maka akan semakin meningkat stres akademik yang dirasakan. Selain itu faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu berasal dari faktor internal mahasiswa yaitu cara mahasiswa menghadapi stres akademik secara langsung pada pokok permasalahannya yang biasa disebut dengan *problem focused coping*. Ketika mahasiswa menggunakan *problem focused coping* untuk menghadapi stres akademik maka stres akademik yang dirasakan akan semakin berkurang. Sebaliknya semakin rendah mahasiswa dalam menggunakan *problem focused coping* saat menghadapi stres akademik maka stres akademik yang dirasakan akan semakin bertambah. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian tentang stres akademik secara lebih luas dengan menambah variabel bebas lainnya seperti dukungan sosial orangtua, *self-efficacy*, *hardiness* dan optimisme.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337–348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.2.337>.
- Azizah, L. N. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2015* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi UIN Malang.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic Stress among undergraduate students: The case of Education Faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1), 82–88. <https://doi.org/10.12816/0002919>.
- Brand, H., & Klein, S. (2009). Is the OSCE more stressful examination anxiety and its consequences in different assessment methods in dental education. *European Journal of Dental Education*, 13, 147–153.
- Estria, E. (2018). Perbedaan distress akademik tahap tentatif dan transisi pada eksplorasi perkembangan karir. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4, 292–304.
- Fachrudin, I. R. (2012). *Hubungan antara problem focused coping dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Fadlan, Z. (2019). Hubungan problem focused coping dengan stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah (Skripsi). Fakultas Psikologi UIN AR-RANIRY Banda Aceh.
- Faqih, M. F. (2020). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja* (Doctoral dissertation). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Fitasari, I. N. (2011). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga* (Doctoral dissertation). Universitas Airlangga.
- Hidayah, M. (2018). *Hubungan dukungan teman Sebaya dan stres akademik pada siswa SMA boarding school* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Hidayah, M., & Kusumaningrum, F. A. (2020). Peers' social support and academic stress among boarding school students. *Inclusive Development of Society* (pp. 264-269). CRC Press.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47, 391–400.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Lieberman, M.A. (1992). The effect of social support on respond on stress. Dalam Bretnitz & Golberger (Eds). *Handbook of Stress: Theoretical & Clinical Aspects*. London: Collier MacMillan Publisher
- Manjula, K., & Vijayalaxmi. (2012). Stressor of academic stress a study on pres university student. *Indian Journal SCI*, 3(1), 171–175.
- Mujahidah, N. E. (2019). *Pengaruh strategi problem focused coping terhadap pengurangan stres akademik siswa kelas VIII SMP* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta.



- Olivia, F. (2010). *Mendampingi anak belajar*. Jakarta: Gramedia.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 142-149).
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 456-466.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>.
- Refi, R. (2019, November). Hubungan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA "X" Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 263-272).
- Rohmah, Q. (2017). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang* (Doctoral dissertation). University of Muhammadiyah Malang.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development (perkembangan masa hidup)* (13th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. ., & Smith, T. . (2011). *Health psychology biopsychological interaction seventh edition*. United States of America: Wiley.
- Sarafino, E. ., & Smith, T. . (2014). *Health psychology biopsychological interaction seventh edition*. United States of America: John Wiley.
- Schaefer, A., Matthes, H., Pfitzer, G., & Kohle, K. (2007). Mental health and performance of medical students with high and low anxiety. *Psychotherapie, Psychosomatik, Mediizinische Psychologie*, 57(7), 289-297. <https://doi.org/10.1055/s-2006-951974>.
- Sun, Jiandong, Dunne, Michael, Hou, Janet, Xu, & Aiqiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0734282910394976>.
- Suyono, Triyono, & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115-120.
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology 5th edition*. Boston: Mc Graw- Hill.
- Widayat, D. P. (2016). Keefektifan peer support untuk meningkatkan self discipline siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 3(1), 1-15.
- Wulandari, I.R. (2015). *Hubungan antara coping stres (PFC & EFC) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche* 165, 13(02), 235-239.