

**ANALISIS PERAN TEMAN SEBAYA DALAM KONTEKS
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM
STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG**

(SKRIPSI)

Oleh

**DEA NUR ELIZA
2113052008**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

ANALISIS PERAN TEMAN SEBAYA DALAM KONTEKS STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

DEA NUR ELIZA

Permasalahan dalam penelitian ini adalah tekanan akademik yang menimbulkan stres dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran teman sebaya dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologi, berfokus pada mahasiswa yang mengalami stres akademik sebagai subjek utama, sedangkan teman sebaya dan dosen pembimbing berperan sebagai informan pendukung. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik berbantuan perangkat lunak Atlas.ti 9. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai gejala stres akademik, dengan gejala fisiologis dan emosional sebagai gejala stres yang paling menonjol. Teman sebaya berperan penting dalam mengurangi stres akademik melalui lima bentuk dukungan: emosional, penghargaan, instrumental, informatif, dan jaringan sosial, di mana dukungan jaringan sosial menjadi bentuk dukungan yang paling dominan. Temuan ini menegaskan pentingnya peran teman sebaya dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik serta menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi dukungan sosial di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Stres Akademik, Teman Sebaya, Mahasiswa

ABSTRACT

ANALYSIS OF THE ROLE OF PEERS IN THE CONTEXT OF ACADEMIC STRESS IN STUDENTS OF THE GUIDANCE AND COUNSELING STUDY PROGRAM AT THE UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

DEA NUR ELIZA

The problem in this research is academic pressure that causes stress during the thesis completion process among Guidance and Counseling students. This study aims to analyze the role of peers in reducing academic stress among students of the Guidance and Counseling Study Program at the University of Lampung. The research approach used is qualitative with a phenomenological method, focusing on students experiencing academic stress as the main subjects, while peers and supervisory lecturers serve as supporting informants. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis assisted by Atlas.ti 9 software. The results show that students experience various symptoms of academic stress, with physiological and emotional symptoms being the most prominent stress symptoms. Peers play a crucial role in reducing academic stress through five forms of support: emotional, esteem, instrumental, informational, and social networking, where social networking support is the most dominant form of support. This finding confirms the importance of the peer role in helping students cope with academic pressure and serves as a basis for the development of social support intervention programs in higher education.

Keywords: *Academic Stress, Peers, Students*

**ANALISIS PERAN TEMAN SEBAYA DALAM KONTEKS
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM
STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG**

Oleh

DEA NUR ELIZA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

**: ANALISIS PERAN TEMAN SEBAYA
DALAM KONTEKS STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

: *Dea Nur Eliza*

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2113052008

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu pendidikan

Fakultas


: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

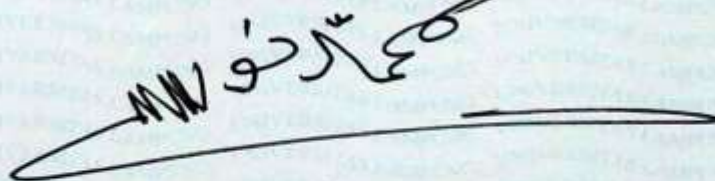



Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.
NIP. 197303152002122002



Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.
NIP. 197907142003122001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. 
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

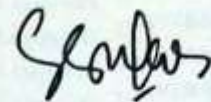
Ketua : Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.



Sekretaris : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.



Penguji Utama : Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.



2. Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP.198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 15 Agustus 2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dea Nur Eliza
Nomor Pokok Mahasiswa : 2113052008
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Analisis Peran Teman Sebaya dalam Konteks Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung” adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari karya ilmiah lain, kecuali pada bagian-bagian yang secara tertulis dirujuk dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak dikemudian hari terbukti adanya ketidakbenaran dalam pernyataan saya yang tertera di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, 15 Agustus 2025

Penulis,



Dea Nur Eliza
2113052008

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Dea Nur Eliza, lahir di Pematang, Kabupaten Lampung Selatan pada tanggal 20 September 2003. Anak ke dua dari pasangan Bapak Elizal dan Ibu Zubaidah S.Pd. Penulis menempuh pendidikan formal di TK Dharma Wanita Depag Kalianda pada tahun 2008, kemudian melanjutkan pendidikan ke SDN 1 Kecapi pada tahun 2010. Setelah menyelesaikan pendidikan dasar, penulis melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 1 Kalianda pada tahun 2015 dan kemudian penulis melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 1 Kalianda pada tahun 2018. Pada tahun 2021, penulis diterima sebagai mahasiswa Universitas Lampung melalui jalur SNMPTN di Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Selama menempuh pendidikan tinggi, penulis aktif dalam berbagai kegiatan akademik. Pada tahun 2023-2024, Penulis tergabung dalam Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (FORMABIKA) sebagai anggota divisi Minat dan Bakat.

MOTTO

“Bukan ketiadaan rasa takut, tetapi tekad untuk tetap maju meskipun takut.”

— **Emma Watson**

“Tidak masalah apabila Anda berjalan lambat,
asalkan Anda tidak pernah berhenti berusaha”.

— **Confucius**

“Hidup ini selayaknya sepeda. Agar tetap seimbang, Anda harus terus bergerak”.

— **Albert Einstein**

“Melakukan yang terbaik saat ini akan menempatkanmu
pada posisi terbaik di momen berikutnya.”

— **Oprah Winfrey**

“Aku lebih percaya pada keberuntungan dan aku merasa semakin keras bekerja
semakin aku memilikinya”.

— **Thomas Jefferson**

"Hidup kita memang tidak sempurna. Tapi kita bisa membuatnya lengkap
dengan selalu berterima kasih”.

— **Tere Liye**

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini, kupersembahkan karya kecilku teruntuk insan yang paling berharga, tak terukur nilainya dengan materi dunia.

Kepada:

***Kedua orang tuaku tersayang,
Ayahanda Elizal & Ibunda Zubaidah, S.Pd.***

Kepada Ayah dan Ibu beribu banyak terimakasih atas cinta yang tak pernah lekang oleh waktu, atas setiap doa yang menjadi penerang langkahku, dan atas pengorbanan tanpa pamrih yang tak akan pernah mampu kubalas. Kalian adalah alasan terkuatku untuk terus melangkah, bahkan saat lelah dan jatuh berkali-kali. Karya ini adalah persembahan kecil dari anakmu, sebagai wujud terima kasih atas segala kasih sayang, dukungan, dan perjuangan yang telah kalian curahkan hingga aku mampu menyelesaikan pendidikan S-1 ini.

***Kakak ku tersayang,
Helen Syaputra, A.Md. Kep.***

Terima kasih atas dukungan dan semangat yang tulus. Kakak selalu menjadi panutan, teladan dalam keteguhan hati dan pengabdian.

**Bapak/Ibu Guru dan Dosen Pengajarku
Almamaterku Tercinta Universitas Lampung**

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim, dengan mengagungkan nama Allah Subhanahu Wa Ta'ala, penulis memanjatkan puji dan syukur atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, yang memungkinkan terselesaikannya karya ilmiah skripsi dengan judul “Analisis Peran Teman Sebaya dalam Konteks Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung”. Skripsi ini disusun sebagai pemenuhan persyaratan untuk meraih gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

Proses penyelesaian karya tulis ini terwujud berkat dukungan dan kolaborasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan setulus hati dan penuh kerendahan diri, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D. E. A., I. P. M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., yang bijaksana selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., yang arif selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., selaku Ketua Program Studi S-1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Alm. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih atas doa, arahan, masukan, dan ilmu yang telah beliau berikan selama ini. Semoga segala kebaikan beliau menjadi ladang pahala.
6. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., selaku Dosen Pembimbing I yang dengan sabar memberikan arahan, masukan, dan bimbingan hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, bimbingan, dan arahan sehingga penulis dapat menuntaskan karya ilmiah ini.
8. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku Dosen Pembahas yang telah meluangkan waktu berharga untuk memberikan saran dan arahan demi penyempurnaan skripsi ini.
9. Seluruh Dosen dan Staff Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, atas ilmu, bimbingan, pengalaman, dan dukungan positif yang sangat berarti bagi penulis selama masa perkuliahan.
10. Orang tua tercinta, Bapak Elizal dan Ibu Zubaidah, S.Pd., atas cinta tanpa batas, kasih sayang, doa, dan dukungan penuh dalam setiap langkah penulis. Segala pengorbanan yang telah diberikan akan selalu menjadi kekuatan terbesar dalam perjalanan hidup penulis.
11. Kakak tersayang, Helen Syaputra, A.Md.Kep. Terima kasih atas semangat, dukungan, dan bantuan selama masa perkuliahan. Kehadiran kakak selalu menjadi penyemangat tersendiri bagi penulis.
12. Teman-teman Bimbingan dan Konseling 2021, khususnya Salwa Syifaul, Fina Aprilyani, Vasthie Anggraini. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, dukungan, dan kenangan indah yang telah menguatkan penulis dalam melalui setiap prosesnya.
13. Sahabat-sahabat terbaik saya Anindya Prameswari, Septiana Amdani, Nesti Rahmadina, dan Qotrunnada Fibriana. Terima kasih atas kehadiran, kebersamaan, perhatian, candaan dan dukungan yang tak ternilai sepanjang perjalanan ini.

Bandar Lampung, 15 Agustus 2025
Penulis,

Dea Nur Eliza
2113052008

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
 I. PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Manfaat Praktis	6
1.6.2 Manfaat Teoritis	6
 II. TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
2.1 Stres Akademik.....	7
2.1.1 Pengertian Stres Akademik	7
2.1.2 Aspek-Aspek Stres Akademik	8
2.1.3 Faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa.....	10
2.1.4 Tingkatan Stres.....	12
2.1.5 Gejala Stres Akademik.....	13
2.1.6 Dampak Stres Akademik.....	14
2.1.7 Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson	16
2.1.8 Jenis-Jenis Coping Strategies	19
2.2 Teman Sebaya	21
2.2.1 Pengertian Teman Sebaya	21
2.2.2 Peran Teman Sebaya	23
2.2.3 Karakteristik Teman Sebaya	24
2.2.4 Jenis-jenis Teman Sebaya	25
2.2.5 Fungsi Teman Sebaya	26
2.2.6 Aspek-Aspek Dukungan Teman Sebaya.....	27
2.2.7 Faktor Dukungan Teman Sebaya	28
2.2.8 Dampak Teman Sebaya.....	29
2.3 Penelitian Relevan	30

III. METODE PENELITIAN	33
3.1 Jenis Penelitian.....	33
3.2 Subjek Penelitian	33
3.3 Teknik Sampling	34
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
3.5 Definisi Operasional	35
3.5.1 Stres Akademik	35
3.5.2 Peran Teman Sebaya	36
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.7 Teknik Analisis Data.....	38
3.8 Teknik Keabsahan Data	42
3.8.1 Uji Kredibilitas.....	42
3.8.2 Uji Dependabilitas.....	43
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian	45
4.1.3 Hasil Analisis Data Pengalaman Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik	45
4.2 Pembahasan.....	82
V. KESIMPULAN DAN SARAN	98
5.1 Kesimpulan	98
5.2 Saran	99
5.2.1 Bagi Pihak Universitas	99
5.2.2 Bagi Dosen BK.....	100
5.2.3 Bagi Mahasiswa	100
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	100
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	100
DAFTAR PUSTAKA.....	102
DAFTAR LAMPIRAN	105

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Frekuensi Kemunculan Gejala Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2021	50
2. Frekuensi Kemunculan Faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2021	54
3. Frekuensi Kemunculan Dimensi Dukungan Teman Sebaya dalam Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2021	57
4. Frekuensi Kemunculan <i>Strategi Coping Stres</i> Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2021	62
5. Tema dan Kategori Gejala Stres Akademik yang Dialami Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2021	65
6. Tema dan Kategori Faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2021	71
7. Tema dan Kategori Peran Dukungan Teman Sebaya dalam Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021	73
8. Tema dan Kategori Strategi Coping Stres Akademik yang Digunakan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2021	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Diagram Lingkaran Gejala Emosional.....	2
2. <i>Word Cloud</i> Data Pengalaman Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik	46
3. <i>Generating Initial Code</i>	49
4. <i>Network Analysis</i>	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Diagram Hasil Pra Survei Kuisisioner Gejala Stres Akademik dan Dukungan Teman Sebaya pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling	106
2. Data Mahasiswa Aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung	109
3. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian oleh Dosen Ahli Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung	111
4. Instrumen Penelitian Wawancara Mahasiswa BK Angkatan 2021	113
5. Instrumen Penelitian Wawancara Teman Sebaya	117
6. Instrumen Penelitian Wawancara Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP UNILA	120
7. Lembar Persetujuan Subjek Penelitian (Mahasiswa BK Angkatan 2021)	124
8. Lembar Persetujuan Informan Penelitian (Teman Sebaya dan Dosen Pembimbing)	125
9. Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi Subjek Penelitian	126
10. Verbatim Wawancara Mahasiswa BK Angkatan 2021	127
11. Verbatim Wawancara Teman Sebaya	136
12. Verbatim Wawancara Dosen Bimbingan dan Konseling	141
13. Tampilan Atlas.ti	145
14. Rumus Frekuensi Coding	146
15. Lembar Kendali Bimbingan Skripsi Peneliti	147

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan masalah umum yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama di tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai faktor pemicu stres akademik, seperti beban tugas yang tinggi, persaingan yang ketat, tuntutan skripsi, dan kompleksitas hubungan interpersonal (Purwati et al., 2020). Stres akademik yang berkepanjangan dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan, seperti perasaan tidak percaya diri (*insecure*), kecemasan berlebihan, kelelahan mental dan fisik, penurunan motivasi belajar, hingga gangguan konsentrasi. Dengan demikian, mahasiswa yang tidak siap menghadapi tuntutan akademik ini rentan mengalami stres, yang dikenal sebagai stres akademik (Indria et al., 2019).

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) Universitas Lampung angkatan 2021 juga tidak terlepas dari tekanan akademik yang tinggi, terutama dalam proses penyusunan skripsi. Mereka menghadapi berbagai tantangan, termasuk menentukan topik penelitian yang relevan, menghadapi revisi berulang yang melelahkan, serta menjalin komunikasi yang efektif dengan dosen pembimbing. Tekanan ini diperparah oleh faktor internal seperti perasaan cemas dan takut gagal, serta faktor eksternal seperti ekspektasi orang tua untuk lulus tepat waktu. Untuk mendapatkan gambaran awal mengenai tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa BK angkatan 2021 yang sedang menyusun skripsi, peneliti melakukan pra-survei singkat kepada mahasiswa BK angkatan 2021. Survei ini melibatkan penyebaran kuesioner, yang hasil temuannya diperkuat oleh percakapan informal dengan beberapa mahasiswa untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif. Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan terhadap delapan mahasiswa

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami berbagai gejala stres akademik yang mencakup aspek fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal dan organisasional.

Pada aspek fisiologis, sebanyak enam mahasiswa (71,4%) mengaku mengalami kelelahan fisik dan sulit tidur sebagai tekanan dari tekanan akademik yang mereka hadapi. Selain itu, lima mahasiswa (62,5%) sering mengalami sakit kepala dan nyeri otot, sedangkan tiga mahasiswa (37,5%) merasakan gejala mual ketika menghadapi situasi akademik yang menekan. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya memengaruhi kondisi mental, tetapi juga berdampak pada kondisi fisik mahasiswa. Dari sisi emosional, gejala stres yang paling dominan adalah rasa takut dan cemas, yang masing-masing dialami oleh tujuh mahasiswa (87,5%). Enam mahasiswa (75%) juga melaporkan sering merasa gelisah, sementara lima mahasiswa (62,5%) mengalami perasaan frustrasi, marah, dan mudah tersinggung. Selain itu, empat mahasiswa (50%) mengaku merasa putus asa dalam menghadapi tuntutan akademik, terutama terkait penyusunan tugas akhir. Kondisi ini menunjukkan adanya tekanan emosional yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa. Gambaran mengenai gejala stres akademik mahasiswa dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Diagram Lingkaran Gejala Emosional
(Sumber: Data Pra-Survei, 2025)

Pada aspek kognitif, tujuh mahasiswa (87,5%) mengalami kecenderungan *overthinking* dan enam mahasiswa (75%) merasa kesulitan dalam membuat

keputusan. Dua mahasiswa (50%) juga mengalami kesulitan untuk fokus, sementara tiga mahasiswa (37,5%) mengaku sering merasa bingung dan mudah lupa. Hal ini menggambarkan bahwa stres akademik turut memengaruhi kemampuan berpikir dan konsentrasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Dari aspek interpersonal, sebanyak lima mahasiswa (62,5%) cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan mengalami kesulitan berkomunikasi. Empat mahasiswa (50%) juga menunjukkan perilaku mudah tersinggung atau marah dalam interaksi sosial, sedangkan dua mahasiswa (25%) merasa kesulitan untuk meminta bantuan kepada orang lain. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik dapat mengganggu hubungan sosial mahasiswa, termasuk kemampuan mereka dalam menjalin komunikasi yang efektif.

Sementara itu, pada aspek organisasional, tujuh mahasiswa (87,5%) mengaku kesulitan dalam manajemen waktu dan cenderung menunda-nunda penyelesaian tugas skripsi. Enam mahasiswa (75%) mengalami penurunan motivasi belajar, dan lima mahasiswa (62,5%) merasa kurang bertanggung jawab terhadap peran dan kewajiban akademiknya. Hal ini memperlihatkan bahwa stres akademik juga berpengaruh terhadap disiplin, tanggung jawab, dan produktivitas mahasiswa dalam konteks akademik. Untuk gambar diagram lingkaran pra-survei lainnya bisa dilihat pada halaman lampiran.

Dalam menghadapi tekanan akademik yang berat ini, dukungan sosial, terutama dari teman sebaya, diyakini memiliki peran penting. Teman sebaya, dengan kesamaan usia, latar belakang pendidikan, dan pengalaman, dapat saling memahami dan memberikan dukungan emosional maupun praktis. Mahasiswa BK seringkali merasa lebih nyaman berbagi cerita dan keluh kesah dengan teman sebaya karena merasa lebih dipahami dan tidak dihakimi. Hal ini tercermin dari fakta bahwa mahasiswa BK angkatan 2021 yang lebih memilih bercerita kepada teman seangkatan mereka daripada kepada pihak lain, karena merasa lebih nyaman dan tidak dihakimi. Hasil pra-survei juga menunjukkan adanya peran positif dukungan teman sebaya dalam membantu

mahasiswa menghadapi stres akademik. Seluruh responden menyatakan mendapatkan dukungan dari teman sebaya, baik dalam bentuk semangat, bantuan akademik, maupun nasihat atau saran. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan teman sebaya memiliki kontribusi penting dalam memberikan dukungan emosional dan akademik, yang dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi tekanan serta mengelola stres akademik secara lebih adaptif. Teman sebaya berperan penting sebagai pemberi dukungan fisik dan emosional dalam hubungan yang erat dan saling percaya, serta membantu pengungkapan diri (Utomo et al., 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam bagaimana peran teman sebaya dapat membantu mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) Universitas Lampung angkatan 2021 dalam menghadapi stres akademik saat menyusun skripsi. Pendekatan kualitatif dipilih untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa, persepsi mereka tentang dukungan teman sebaya, dan dinamika interaksi sosial yang terlibat dalam proses tersebut. Metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi kompleksitas fenomena ini, yang tidak dapat diungkap dengan data kuantitatif. Latar belakang ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat mengurangi tingkat stres akademik. "Dukungan sosial dari teman sebaya terbukti dapat mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 9,169%" (Lestari & Purnamasari, 2022). Namun, penelitian ini berfokus secara spesifik pada peran teman sebaya dalam konteks unik mahasiswa BK angkatan 2021 yang sedang menyusun skripsi, dengan mempertimbangkan tantangan dan kebutuhan khusus mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait sejauh mana peran teman sebaya dapat berkontribusi dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dengan judul penelitian **"Analisis Peran Teman**

Sebaya dalam Konteks Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka diperoleh identifikasi masalah penelitian, sebagai berikut:

1. Terdapat mahasiswa menunjukkan kebingungan dan kehilangan fokus dalam menentukan topik penelitian.
2. Terdapat mahasiswa merasa takut dan cemas saat berinteraksi dengan dosen pembimbing dalam melakukan bimbingan proposal skripsi.
3. Terdapat mahasiswa mengalami perasaan putus asa dan kehilangan motivasi setelah mendapatkan revisi berulang kali.
4. Terdapat mahasiswa sering menunda-nunda mengerjakan proposal skripsi.
5. Terdapat mahasiswa mengalami *Overthinking* mengenai penyelesaian skripsi dan masa depan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah penelitian, sehingga akan fokus pada “peran teman sebaya dalam konteks stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling”.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana peran teman sebaya dapat berkontribusi dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan rumusan masalah di atas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana peran teman sebaya berkontribusi dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk semua pihak yang membutuhkan. Berikut manfaat praktis dan manfaat teoritis penelitian ini:

1.6.1 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya mengurangi stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa, dosen, serta lembaga terkait untuk mengembangkan program-program yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, temuan-temuan dalam penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan model intervensi berbasis teman sebaya untuk mengatasi stres akademik, sehingga mahasiswa dapat saling membantu dan mendukung satu sama lain dalam menghadapi tantangan akademik.

1.6.2 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori tentang peran dukungan sosial, khususnya dari teman sebaya, dalam mengurangi stres. Selain itu, penelitian ini dapat menguji model-model yang telah ada terkait faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mendalami peran teman sebaya dalam berbagai konteks, tidak hanya dalam konteks akademik.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah perasaan cemas dan tertekan yang dialami seorang mahasiswa ketika menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, seperti ujian dan tugas yang banyak. Stres ini membuat mahasiswa sulit tidur dan berkonsentrasi belajar. Menurut Gadzella & Masten, stres akademik merupakan suatu respon emosi, fisik, kognitif dan perilaku yang muncul pada individu ketika menghadapi *stressor* akademik (dalam Rahayu dkk., 2021). Sejalan dengan itu, Purwati & Rahmadani (2018) mengutip Sarafino dan Smith yang menyatakan bahwa stres merupakan kondisi yang diakibatkan adanya interaksi individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu merasakan ketidakcocokan antara tuntutan fisik atau psikologis dengan tuntutan sosial.

Triantoro dan Nofrans (dalam Faqih, 2020) menambahkan bahwa stres adalah keadaan yang menekan sehingga seseorang merasa tidak berdaya dan menimbulkan berbagai gejala negatif, seperti pusing, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, hingga perubahan nafsu makan. Stres akademik ini disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Barseli, 2020). Selanjutnya, disebutkan bahwa stres akademik bisa terjadi karena banyak hal, seperti tugas kuliah yang menumpuk, padatnya kegiatan perkuliahan, bahkan banyak yang ikut terlibat dalam kegiatan kepanitiaan Unit Kegiatan Mahasiswa atau organisasi lainnya (Prabamurti, 2019).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan respons multidimensional yang melibatkan aspek emosional, fisik, kognitif, dan perilaku yang timbul akibat tekanan atau tuntutan yang tinggi dalam lingkungan akademik. Stres akademik dipicu oleh berbagai faktor, termasuk beban tugas berlebih, tekanan berprestasi, persaingan akademik, ketidakcocokan tuntutan akademik dengan kapasitas individu, dan kondisi lingkungan sosial akademik yang menekan.

2.1.2 Aspek-Aspek Stres Akademik

Stres akademik adalah tekanan yang dirasakan seseorang akibat beban atau tuntutan dalam kegiatan akademik. Menurut Busari (dalam Anwar 2023), untuk mengukur stres akademik dari gejala stres yang meliputi empat (4) aspek yakni: aspek fisik (*physiologic*), aspek emosional (*emotional*), aspek pikiran (*cognition*), dan aspek perilaku (*behavior*):

a. Aspek Fisik (*physiologic*)

Reaksi tubuh dalam mempertahankan diri terhadap situasi yang mengancam (memicu stres) dikenal dengan istilah *General Adaptation Syndrome*. *General Adaptation Syndrome* (GAS) membagi respons fisik meliputi ketegangan pada otot, leher kaku, serta gangguan di bagian kepala.

b. Aspek Emosional (*emotional*)

Ketika seseorang berada dalam kondisi stres, mereka sering bereaksi secara emosional. Namun stres lebih sering menimbulkan emosi tidak menyenangkan daripada emosi yang menyenangkan.

Selanjutnya penelitian Sigarlaki (dalam Busari 2011) mendeskripsikan aspek emosional dapat diamati dari adanya gejala atau perasaan kebosanan atau kejenuhan, perasaan lelah, perasaan gagal, perasaan tidak mampu, kesedihan, dan perasaan tidak menyenangkan di berbagai situasi.

c. Aspek Pikiran (*cognition*)

Respons kognitif merupakan pemikiran tentang stres dan situasi stres yang akan datang. Respons kognitif adalah reaksi terhadap sumber stres yang positif pada siswa. Respons kognitif menandakan adanya penggunaan kemampuan pemecahan masalah untuk menurunkan stres. Penelitian yang dilakukan (Busari, 2011) mendeskripsikan aspek kognitif dapat diamati dari adanya gejala konflik seperti keraguan pada cita-cita, muncul keinginan mengubah cita-cita, keinginan meninggalkan ruang belajar atau putus studi, dan adanya pemikiran mengabaikan setiap saran atau peringatan dari orang lain.

d. Aspek Perilaku (*behavior*)

Respons perilaku merupakan perilaku respon yang paling penting terhadap stres. Sebagian besar respons perilaku terhadap stres mencakup perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*). Perilaku yang tergolong *problem solving* merupakan usaha aktif untuk mengatasi, mengurangi, dan menoleransi tuntutan yang diciptakan oleh stres. Aspek ini ditandai oleh adanya perilaku malas, menunda, menarik diri dan mencari kesenangan, serta munculnya keluhan-keluhan keadaan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres yang dialami seseorang menghasilkan berbagai respons yang dapat dianalisis melalui empat aspek utama: fisik, emosional, pikiran, dan perilaku. Aspek fisik mencakup reaksi tubuh seperti ketegangan otot, sedangkan aspek emosional berhubungan dengan perasaan negatif seperti kebosanan dan kesedihan. Respons kognitif meliputi pemikiran mengenai stres dan konflik dalam cita-cita, sedangkan aspek perilaku mencerminkan cara individu mengatasi stres, termasuk perilaku menunda atau menarik diri. Memahami keempat aspek ini penting dalam mengidentifikasi dan mengelola gejala stres dengan lebih efektif.

2.1.3 Faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa

Stres akademik merupakan masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa, dan dapat dipicu oleh berbagai faktor yang mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa. Menurut Mardiaty (dalam Tasalim and Cahyani, 2021) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi mahasiswa mengalami stres, yaitu:

a. Cara Dosen Mengajar

Cara dosen mengajar sangat berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Sebagai seorang dosen, penting untuk memilih metode yang sesuai dalam menyampaikan materi kepada mahasiswa. Dengan menggunakan metode pengajaran yang tepat dan menarik, mahasiswa akan tertarik untuk lebih memperhatikan dan tidak merasa jenuh selama proses pembelajaran dan tentunya materi yang disampaikan akan mudah untuk dipahami dan didengarkan.

b. Jadwal Perkuliahan

Mahasiswa akan kesulitan dalam mengatur waktu untuk kegiatan di dalam maupun di luar kampus akibat jadwal perkuliahan yang tidak konsisten dan dapat berubah sewaktu-waktu. Jadwal perkuliahan yang tidak konsisten seperti adanya perubahan jam kuliah, ruang kuliah, dan lain-lain tentunya dapat membuat mahasiswa merasa stres hingga tertekan.

c. Relasi Pertemanan

Selain masalah kampus dan masalah dengan lingkungan sekitar masalah pertemanan dan pergaulan juga dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami stres, relasi teman ialah faktor yang sangat berpengaruh pada tingkat stres individu. Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dan bergaul akan mengalami kesulitan dalam proses belajarnya, karena kurangnya dukungan dan bantuan dari teman-temannya.

d. Kurang Motivasi Diri

Motivasi merupakan suatu keadaan yang kompleks yang dimana di dalamnya terdapat kekuatan, tenaga atau daya, kesiapsediaan yang

ada di dalam diri seseorang untuk bergerak melakukan suatu hal yang menuju pada target tertentu yang ingin dicapai baik disadari maupun tidak disadari. Rendahnya motivasi yang diberikan seseorang dapat meningkatkan stres, merasakan adanya tekanan dari dalam dirinya terhadap tuntutan tugas dan kegiatan yang harus segera diselesaikan. Dengan demikian, mahasiswa dapat mengalami stres akibat banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan dan kurangnya motivasi yang diberikan oleh orang terdekat.

e. Koping Tidak Efektif

Individu dengan mekanisme koping yang efektif mampu menangani masalah yang dihadapinya dengan baik, namun jika mekanisme koping yang dimilikinya kurang efektif, maka ia mungkin tidak mampu mengatasi masalah tersebut, sehingga akhirnya berpotensi menimbulkan stres.

f. Ujian Praktikum

Ujian praktikum dilaksanakan untuk menilai dari hasil belajar yang sudah dilaksanakan. Mahasiswa yang mengalami stres selama ujian praktikum cenderung menghadapi kesulitan dalam mempertahankan konsentrasinya, denyut nadi meningkat, tangan dan kaki gemetar, tangan dingin, perasaan mendadak ingin buang air kecil, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kelulusan ujian.

g. Penyusunan Tugas Akhir

Penyusunan tugas akhir seringkali menyebabkan stres pada mahasiswa karena mereka menghadapi beberapa tantangan, seperti kesulitan menemukan dan menentukan variabel penelitian yang ingin diteliti, keterbatasan buku referensi, lambatnya respon dari dosen pembimbing untuk bimbingan langsung, kekhawatiran tentang pembimbing yang bersifat kritis, galak, atau sulit dihubungi karena kesibukan, serta pembimbing dengan waktu bimbingan yang terbatas. Semua hal tersebut akan mempengaruhi kinerja, motivasi, dan konsentrasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka (Pratama & Burhanto, 2018).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk metode pengajaran dosen, jadwal perkuliahan yang tidak konsisten, relasi pertemanan, kurangnya motivasi, mekanisme koping yang tidak efektif, tekanan saat ujian praktikum, dan tantangan dalam penyusunan tugas akhir. Selain itu, faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri, serta faktor eksternal seperti tekanan untuk berprestasi dan dorongan status sosial, juga berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa.

2.1.4 Tingkatan Stres

Tingkat stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan atau tantangan yang dihadapi. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa memiliki tingkatan yang beragam, mulai dari tingkat ringan, sedang, hingga berat, tergantung pada kondisi individu dan beban akademik yang dihadapi. Setiap tingkatan stres ini dapat memengaruhi cara mahasiswa merespons tekanan, baik secara emosional, kognitif, maupun perilaku, dan menurut sebuah laporan *psychology foundation* (2010) tingkat stres dibagi dalam tiga bagian yakni :

a. Stres Ringan

Stres ringan yaitu stressor yang dialami beberapa menit atau jam. Seperti di marahi dosen, mengantri, dimana stres ringan ini mengalami dengan gejala kesulitan bernafas, bibir kering, takut tak beralasan, lemas, legah ketika keadaan tersebut selesai.

b. Stres Sedang

Stres sedang yaitu stres yang berlangsung beberapa jam bahkan beberapa hari. Contohnya tugas kuliah yang belum terselesaikan. Stres sedang ini mengalami gejala dan tanda seperti : gelisah, sulit untuk beristirahat, mudah marah, dan mudah tersinggung.

c. Stres Berat

Stres berat yakni stres kronis yang berlangsung dalam kurun waktu beberapa minggu misalnya pertengkaran dengan teman yang

berkelanjutan, kesulitan ekonomi serta penyakit kronis yang berlangsung cukup lama. Ketika stres berat tersebut dengan gejala dan tanda seperti, mudah putus asa, merasa tidak dihargai, merasa tidak mampu untuk beraktifitas, merasa tidak ada hal yang bisa diandalkan di masa yang datang bahkan kehilangan minat akan segala hal.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkatan stres pada mahasiswa, yang memengaruhi respons emosional, kognitif, dan perilaku, dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori berdasarkan durasi dan intensitasnya. Stres ringan, berlangsung beberapa menit hingga jam, ditandai dengan gejala fisik sesaat seperti kesulitan bernapas dan bibir kering. Stres sedang, berlangsung beberapa jam hingga hari, memunculkan gejala psikologis seperti gelisah dan mudah marah. Sementara itu, stres berat bersifat kronis, berlangsung hingga berminggu-minggu, dan menimbulkan dampak psikologis yang lebih signifikan seperti perasaan putus asa dan kehilangan minat.

2.1.5 Gejala Stres Akademik

Gejala stres akademik dapat muncul sebagai respons mahasiswa terhadap tekanan dan tuntutan yang dihadapi dalam lingkungan pendidikan, yang seringkali mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Rice (dalam Faqih, M.F, 2020) berpendapat bahwa reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala, yaitu:

a. Gejala Fisiologis

Berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.

b. Gejala Emosional

Berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.

c. Gejala Kognitif

Berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.

d. Gejala Interpersonal

Berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.

e. Gejala Organisasional,

Berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/kuliah, menurunnya produktivitas ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres mempengaruhi individu melalui berbagai gejala yang dapat dibagi menjadi lima kategori. Gejala fisiologis mencakup keluhan fisik seperti sakit kepala dan kelelahan, sedangkan gejala emosional seperti perasaan gelisah dan depresi. Gejala kognitif termasuk kesulitan berkonsentrasi dan pikiran kacau, sementara gejala interpersonal berhubungan dengan interaksi sosial yang negatif. Terakhir, gejala organisasional terlihat dari meningkatnya keabsenan dan menurunnya produktivitas di tempat kerja atau sekolah. Memahami berbagai gejala ini penting untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan.

2.1.6 Dampak Stres Akademik

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama ketika mereka dihadapkan pada beban tugas, tuntutan akademik, dan tekanan pencapaian prestasi. Dampak dari stres akademik tidak hanya memengaruhi kemampuan

kognitif mahasiswa, tetapi juga dapat mengganggu keseimbangan emosional, motivasi belajar, bahkan kesehatan fisik mereka. Stres akademik dapat memiliki berbagai dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik mahasiswa. Ada beberapa dampak dari stres akademik (Tasalim and Cahyani, 2021), diantaranya:

a. Perubahan Status Gizi

Ketika individu mengalami stres, maka yang terjadi ialah pelepasan beberapa hormon yang akan berdampak pada perilaku makan dan asupan zat gizi individu. Jika perilaku makan yang tidak sehat diterapkan dalam jangka waktu yang lama, maka hal tersebut dapat mempengaruhi berat badan individu yang berakibat pada perubahan status gizi.

b. Gejala Gastrointestinal

Gejala ini berkaitan dengan saluran pencernaan, yang disebabkan oleh stres. Gejala yang biasanya dirasakan ialah nyeri pada perut, gejala kerongkongan, lambung atau usus yang tidak bekerja dengan baik dan gangguan buang air.

c. Sindrom Dispepsia Fungsional

Individu yang mengalami stres cenderung akan merasakan gejala dari sindrom dispepsia fungsional, yaitu cepat merasakan kenyang, nyeri pada ulu hati. Tingginya tingkat stres yang dialami individu, maka dapat meningkatkan sekresi asam lambung.

d. Insomnia

Insomnia atau gangguan tidur, hal ini dapat terjadi pada individu yang mengalami stres. Menurut Saswati & Maulani (dalam Tasalim and Cahyani, 2021), insomnia yang dialami individu dapat berdampak seperti hilangnya konsentrasi saat belajar, stres yang meningkat, lesu dan pusing hampir di setiap bangun tidur.

e. Penurunan Prestasi

Belajar individu yang mengalami stres akan mempengaruhi nilai indeks prestasi yang rendah, hal tersebut dikarenakan oleh kurangnya minat individu tentang jurusan keilmuan yang diambil,

kurangnya motivasi belajar dan kemampuan untuk mengatasi sebuah persoalan.

Menurut Smeltzer & Bare (dalam Sosiady dan Ermansyah, 2020), stres juga dapat memicu dampak positif berupa peningkatan perkembangan diri serta meningkatkan kreativitas selama individu tersebut masih bisa mengontrol stres yang dialami. Menurut Hernawati, stres juga akan berdampak pada emosional dan fisik pada individu (Barseli dkk., 2017).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki berbagai dampak negatif, seperti perubahan status gizi, gejala gastrointestinal, sindrom dispepsia fungsional, insomnia, dan penurunan prestasi belajar. Stres dapat memengaruhi perilaku makan dan kesehatan pencernaan, serta mengganggu kualitas tidur, yang pada akhirnya berdampak pada konsentrasi dan motivasi belajar. Meskipun demikian, stres yang terkendali juga dapat memberikan dampak positif, seperti peningkatan perkembangan diri dan kreativitas. Oleh karena itu, penting bagi individu dan lembaga pendidikan untuk menerapkan strategi manajemen stres guna menjaga kesehatan fisik dan emosional.

2.1.7 Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson

Teori perkembangan psikososial dikemukakan oleh Erik H Erikson. Perkembangan psikososial merupakan perubahan atau kematangan yang berkaitan dengan emosional, motivasi, dan pribadi manusia serta perubahan dalam cara individu berinteraksi dengan orang lain (Emiliza 2019). Psikososial bermakna afiliasi sosial yang mencakup faktor-faktor kejiwaan (Zubaedi 2015). Oleh karena itu, perkembangan psikososial adalah terjadinya perkembangan jiwa manusia yang dilandasi oleh interaksi dengan sesama. Erikson mengemukakan pendapatnya bahwa tiap tahap psikososial juga disertai krisis. Erikson membagi perkembangan kepribadian menjadi delapan fase. Setiap tahap masing-masing memiliki kekuatan yang akan membentuk

karakter. Seorang tokoh psikolog dari Jerman bergenre *neoFreudian*. menyebabkan karakter negatif yang mendominasi pada pertumbuhan seseorang (Krismawati 2018). Menurut Erikson setiap fase krisis memiliki kemampuan dasar (*basic components*) yang didapat saat berhasil dalam pertentangan fase krisinya, namun apabila ia mengalami kegagalan akan mengurangi kemampuan individu untuk menyelesaikan fase-fase krisis selanjutnya. Pembagian tahapan ini berdasarkan tahapan tertentu dalam kehidupan manusia (Krismawati, 2018):

a. Percaya vs Ketidakpercayaan (usia 0 – 2)

Proses pembentukan kepribadian seseorang dimulai pada masa kanak-kanak atau tahun-tahun awal kehidupan. Bayi belajar untuk mempercayai orang untuk merawat kebutuhan dasar mereka. Peran ibu atau keluarganya memiliki kekuatan untuk membangun keintiman dan kepercayaan dasar melalui perawatan mereka. Tetapi jika kebutuhan dasar anak tidak ditangani, ketidakpercayaan akan berkembang di dalamnya.

b. Otonomi vs Rasa Malu (2 – 3 tahun)

Masalah yang dihadapi anak-anak Pada usia ini, anak mulai lebih mandiri dan percaya diri, serta lebih bersemangat dan sadar diri. “Keinginan” mengajarkan anak untuk mengembangkan kemerdekaan mereka secara bebas dikenal sebagai "kekuatan untuk berkembang." Orang tua dapat memenuhi kebutuhan ini dengan mendorong anak mereka untuk belajar bagaimana melakukan hal-hal sendiri, seperti makan atau berpakaian sendiri, berbicara, bergerak, atau mendapatkan apa yang dia inginkan

c. Inisiatif dan Rasa Bersalah (3 – 6 tahun)

Pada usia ini, anak belajar untuk menemukan keseimbangan antara keterampilan dan tujuan atau harapan. Anak-anak sering menguji kemampuan mereka tanpa menyadari potensi penuh mereka karena ini. Anak tidak memiliki inisiatif jika lingkungan sosialnya kurang mendukung (Krismawati, 2018).

d. Ketekunan vs Rasa Rendah Diri (6 – 12 tahun)

Pada tahap ini, anak mulai beralih ke masa remaja, saat mereka mulai mengeksplorasi siapa mereka di bidang sosial dan profesional. Karena masa remaja dapat dilihat sebagai genesis penemuan diri, anak-anak berada di nexus masa kecil dan masa dewasa. Namun, anak akan mengembangkan kompleks inferioritas jika mereka merasa tidak layak atau tidak mencukupi.

e. Identitas vs Kebingungan (12 – 20 tahun)

Pada tahap ini, anak mulai beralih ke masa remaja, saat mereka mulai mengeksplorasi identitas pribadi anak di bidang sosial dan profesional. Karena masa remaja dapat dilihat sebagai genesis penemuan diri, anak-anak berada di nexus masa kecil dan masa dewasa. Namun, anak akan mengalami kebingungan peran jika mereka merasa tidak yakin atau bingung tentang siapa mereka.

f. Tahap Keintiman vs Isolasi (usia 20 – 40 tahun)

Anak mulai terlibat dalam interaksi sosial yang lebih dalam pada tahap ini. Hal ini akan mudah bagi anak yang baik dalam berinteraksi untuk membentuk ikatan dekat dengan keluarga mereka. Namun, anak akan merasa kesepian jika mereka ditolak secara berlebihan atau tidak mampu membentuk hubungan yang baik.

g. Generativitas vs Stagnasi (40 – 65 tahun)

Pada tahap ini, seseorang mulai mempertimbangkan warisan mereka dan memberikan kontribusi kepada masyarakat sementara juga menawarkan sesuatu kepada dunia sebagai imbalan untuk semua yang telah diberikan dunia kepadanya. Di sisi lain, anak akan merasa terjebak jika mereka merasa tidak dapat berkontribusi atau jika mereka tidak memiliki warisan yang signifikan .

h. Kematangan vs Putus Asa (65 Tahun ke Atas)

Bahkan pada usia lanjut ini, mereka masih dapat melihat kembali dan melihat masa lalu sebagai berarti, tenang, dan lengkap. Ini adalah perasaan yang sangat menarik untuk melihat kembali ke

masa lalu, dan tujuan dari masa kini adalah untuk menggabungkan tujuan hidup yang telah dicari untuk waktu yang lama. Perasaan putus asa akan timbul karena tidak menyelesaikan langkah ini.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap individu mengalami proses perkembangan yang berkelanjutan dari masa bayi hingga dewasa akhir. Setiap tahap memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan agar individu dapat mencapai kepribadian yang sehat dan seimbang. Pada masa dewasa awal yang umumnya dialami oleh mahasiswa, individu berada pada tahap keintiman versus isolasi, dimana kemampuan menjalin hubungan sosial yang positif, termasuk dengan teman sebaya, berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan mengurangi potensi stres akademik.

2.1.8 Jenis-Jenis Coping Strategies

Mengelola stres akademik merupakan upaya yang penting bagi individu, terutama mahasiswa, untuk menjaga keseimbangan mental dan fisik dalam menghadapi tuntutan akademik yang sering kali kompleks. Dalam menghadapi stres, individu menggunakan berbagai mekanisme adaptasi yang dikenal sebagai strategi *coping*. Lazarus dan Folkman (1985), menyatakan ada dua jenis strategi *coping* yang biasanya digunakan individu dalam menghadapi stres, yaitu *problem-focused coping* (strategi coping berfokus masalah) dan *emotion-focused coping* (strategi coping berfokus emosi).

1. Problem Focused Coping

Strategi *coping* berfokus masalah merupakan usaha yang dilakukan individu untuk menghilangkan sumber stres atau mengurangi dampaknya melalui tindakan-tindakan langsung. Contoh strategi yang termasuk ke dalam jenis strategi *coping* berfokus masalah misalnya mencari informasi, mencoba meminta bantuan, dan mengambil tindakan langsung untuk menghilangkan sumber masalah. Menurut Lazarus dan Folkman (1985), strategi *coping*

berfokus masalah dapat dibedakan berdasarkan tiga kelompok, yaitu:

- a. *Confrontative coping* menggambarkan usaha yang agresif untuk mengubah situasi, termasuk usaha yang melibatkan pengambilan risiko. *Confrontative coping* menantang langsung (konfrontasi) sumber masalah agar keadaan dapat berubah.
- b. *Planful problem-solving* menggambarkan usaha-usaha yang dilakukan untuk mengubah situasi atau keadaan dengan cara melakukan pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah.
- c. *Seeking social support* merupakan usaha-usaha yang dilakukan untuk mencari bantuan dari orang lain berupa informasi tentang sumber masalah, mendapatkan dukungan nyata dan juga dukungan emosional.

2. *Emotion Focused Coping*

Strategi *coping* berfokus emosi merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengubah dampak dari stresor atau mengubah reaksi emosi terhadap stresor. Strategi ini mengurangi dampak terhadap emosi dari stresor dan membuat kemungkinan untuk berkompromi dengan masalah. Beberapa strategi yang termasuk ke dalam strategi *coping* berfokus emosi adalah mencoba mencari humor atau hal yang menggembarakan pada suatu situasi, menghindari dan melepaskan diri (*detachment*) dari masalah, menyalahkan diri sendiri atau orang lain atas masalah yang terjadi, meyakini bahwa ada takdir atau nasib yang di luar kuasa individu, proyeksi, dan berfantasi. Lazarus dan Folkman (1985) dalam Rausch et al. (2006), membagi strategi *coping* berfokus emosi ke dalam lima jenis, yaitu:

- a. *Self controlling* menggambarkan usaha-usaha yang dilakukan untuk mengendalikan perasaan dan tindakan. Dengan *self controlling*, dilakukan pembatasan atau regulasi baik dari perasaan maupun tindakan.
- b. *Escape avoidance* yaitu berpikir dengan penuh harapan dan berusaha untuk menghindar atau melarikan diri dari masalah

yang dihadapi dengan cara mencari kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan penyelesaian masalah.

- c. *Accepting responsibility* merupakan usaha yang menimbulkan dan meningkatkan kesadaran akan peranan diri dalam suatu
- d. masalah, dan kemudian berusaha menempatkan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
- e. *Positive reappraisal* menggambarkan usaha-usaha yang dilakukan untuk menciptakan makna yang positif dengan cara memfokuskan pada perkembangan pribadi.
- f. *Distancing* menggambarkan usaha-usaha yang dilakukan untuk melepaskan diri dari sumber stres atau masalah serta menciptakan pandangan positif.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Lazarus dan Folkman (1985) mengidentifikasi dua kategori utama strategi *coping* yang digunakan individu dalam menghadapi stres: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* berorientasi pada tindakan langsung untuk menghilangkan atau mengurangi sumber stres, yang meliputi *confrontative coping*, *planful problem-solving*, dan *seeking social support*. Sementara itu, *emotion-focused coping* berfokus pada pengaturan respons emosional terhadap stresor, yang manifestasinya dapat berupa *self-controlling*, *escape-avoidance*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, dan *distancing*. Pemahaman mendalam mengenai kedua jenis strategi koping ini sangat penting untuk menganalisis bagaimana individu beradaptasi dengan tekanan hidup dan mengembangkan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2.2 Teman Sebaya

2.2.1 Pengertian Teman Sebaya

Teman sebaya memiliki peranan penting dalam perkembangan sosial dan emosional mahasiswa, karena teman sebaya menjadi sumber

dukungan, pembelajaran, dan pengalaman bersama yang dapat mempengaruhi kepribadian dan keterampilan sosial mahasiswa. Menurut Santrock (dalam Uberty, 2022) teman sebaya adalah anak-anak yang tingkat usia dan kematangannya kurang lebih sama. Magdalena (dalam Gebby, 2024) menyebutkan bahwa hubungan teman sebaya yang baik biasanya terjadi interaksi sosial dalam kerjasama, saling membantu dan menyelesaikan masalah dengan caranya sendiri.

Menurut Uberty (2022) anak dan remaja sangat menghargai pertemanan, jalinan komunikasi dengan teman sebaya lebih baik jika dibanding dengan orangtua. Alasannya dengan teman cenderung dapat menyimpan rahasia, lebih terbuka dalam membicarakan teman lawan jenis serta dapat memecahkan masalah yang dihadapinya dengan orangtua/keluarga. Menurut Carlson (dalam Uberty, 2022) teman sebaya amat besar pengaruhnya bagi kehidupan sosial dan perkembangan diri remaja. Pendapat dan pandangan teman biasanya lebih diterima daripada pendapat orangtua.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa teman sebaya memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan sosial dan emosional mahasiswa, karena mereka menjadi sumber dukungan, pembelajaran, dan pengalaman bersama yang memengaruhi kepribadian dan keterampilan sosial. Interaksi yang terjalin dalam hubungan teman sebaya, seperti kerjasama, saling membantu, dan pemecahan masalah, memberikan dampak yang besar terhadap kehidupan sosial dan perkembangan diri individu. Dalam konteks remaja, pertemanan cenderung lebih dihargai dan komunikasi dengan teman sering kali lebih terbuka dibandingkan dengan orangtua, karena teman dianggap lebih dapat dipercaya untuk menyimpan rahasia dan memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapi.

2.2.2 Peran Teman Sebaya

Kehidupan perkuliahan tidak hanya tentang buku dan tugas. Peran teman sebaya dalam membentuk motivasi, belajar, cara belajar seringkali tidak disadari. Melalui interaksi dengan teman satu angkatan, mahasiswa dapat saling memotivasi untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik, berbagi tips belajar, dan bahkan menemukan peluang kerja sama dalam mengerjakan tugas kelompok. Rekan sebaya sangat penting bagi remaja (Putri, 2023). Rekan-rekan memainkan peran kunci seperti:

- a. Teman sebaya memberikan pengetahuan berharga di luar keluarga. Mereka mungkin saling bertukar informasi dan pengalaman yang bermanfaat. Dengan bersosialisasi dengan orang lain, remaja dapat memperluas pandangan mereka di luar rumah.
- b. Rekan-rekan juga merupakan sumber utama untuk pemecahan masalah dan pengetahuan. Mereka mungkin memberikan wawasan, ide, dan solusi baru untuk masalah remaja. Remaja dapat memperoleh keterampilan pemecahan masalah praktis melalui percakapan dengan teman sebaya dan partisipasi.
- c. Ekspresi diri dan identitas juga bergantung pada perasaan teman sebaya. Mereka mendengarkan remaja dan membantu mereka mengungkapkan emosi dan kebahagiaan mereka. Remaja juga dapat membangun identitas diri mereka dengan dukungan, penerimaan, dan pemahaman dari teman sebaya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bahwa teman sebaya memiliki peran yang penting dalam kehidupan perkuliahan, terutama dalam membentuk motivasi dan cara belajar mahasiswa. Melalui interaksi dengan teman satu angkatan, mahasiswa dapat saling memotivasi, berbagi pengetahuan, dan menyelesaikan tugas bersama. Teman sebaya juga berfungsi sebagai sumber pemecahan masalah, memberikan wawasan baru, serta mendukung ekspresi diri dan

perkembangan identitas individu melalui dukungan emosional dan sosial.

2.2.3 Karakteristik Teman Sebaya

Teman sebaya merupakan sekelompok remaja yang memiliki kesamaan usia, hobi, tujuan dan kesenangan. Teman sebaya memiliki ciri khas tersendiri yang tidak akan didapatkan dalam lingkungan pergaulan lainnya. Interaksi teman sebaya memiliki beberapa ciri-ciri (Nasution, 2018), yaitu:

- a. Kelompok yang dimiliki tidak jelas, biasanya kelompok teman sebaya terbentuk karena spontan dan tidak sengaja yang biasanya dipimpin oleh satu individu yang dianggap paling familiar.
- b. Kelompok bersifat sementara, kelompok teman sebaya tidak akan bertahan lama karena ketidakjelasan struktur kelompok tersebut dan biasanya karena legal kelompok teman sebaya kemungkinan besar bisa terjadi kontradiktif pemahaman yang akan membuat lebih cepat kelompok tersebut bubar.
- c. Teman sebaya mengajarkan pengetahuan yang lebih luas bagi setiap individu, perbedaan latar belakang dalam kelompok membuat setiap anggota kelompok akan saling mendapatkan pemahaman terkait perbedaan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa teman sebaya merupakan kelompok remaja dengan kesamaan usia, hobi, tujuan, dan kesenangan, yang terbentuk secara spontan dan dipimpin oleh individu yang paling *familiar*. Kelompok teman sebaya bersifat sementara karena kurangnya struktur yang jelas, yang menyebabkan kelompok mudah bubar akibat kontradiksi pemahaman antar anggotanya. Meskipun demikian, interaksi dalam kelompok ini memberikan kesempatan bagi setiap individu untuk memperoleh pengetahuan yang lebih luas melalui perbedaan latar belakang yang ada dalam kelompok.

2.2.4 Jenis-jenis Teman Sebaya

Dalam lingkungan perkuliahan tidak hanya diisi oleh interaksi dengan dosen, namun juga dengan teman sebaya yang beragam, dalam kehidupan mahasiswa, teman sebaya memainkan peran penting dalam membentuk karakter, minat, dan bahkan masa depan. Menurut Hurlock (dalam Muchlisin Riadi, 2022) Teman yang memiliki kesesuaian dengan taraf perkembangan anak, maka akan membantu seseorang untuk menjadi lebih baik. Adapun jenis-jenis teman sebaya tersebut yaitu:

- a. Kawan, merupakan seseorang yang memenuhi kebutuhan komunikasi yang berada di lingkungan. Seseorang dapat mengamati dan mendengarkan mereka, akan tetapi tidak memiliki interaksi langsung dengan mereka. Kawan bisa terdiri dari berbagai usia dan jenis kelamin, di lingkungan kampus contohnya ialah teman satu angkatan, kakak tingkat, maupun adek tingkat.
- b. Teman bermain, merupakan seseorang atau sekelompok yang melakukan aktivitas yang sama-sama disukai dengan individu. Teman bermain dapat terdiri dari berbagai usia dan jenis kelamin, akan tetapi biasanya seseorang cenderung lebih sering dan memiliki kepuasan dan kenyamanan jika berinteraksi dengan yang memiliki usia serta jenis kelamin yang sama. Kelebihan dari teman bermain ini ialah akan membuat individu memilih dan menyesuaikan untuk berinteraksi dengan lingkungan yang sesuai, dan mengatur sendiri pola pertemanan di lingkungan tersebut. Contoh dari teman bermain sendiri biasanya terbentuk karena suatu kegiatan bersama seperti organisasi kampus.
- c. Sahabat, ialah individu yang tidak sekedar menjalin komunikasi dengan baik saja dengan individu lainnya, akan tetapi juga dipercaya untuk mendengarkan cerita dan memberikan nasehat, pertukaran ide serta mengkritik sesuatu yang terjadi dalam proses individu. Persahabatan yang kuat melibatkan komitmen, perhatian, saling memberi serta menerima satu sama lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa keberadaan teman sebaya dalam kehidupan mahasiswa tidak hanya berfungsi sebagai rekan interaksi, tetapi juga sebagai elemen penting yang membentuk dukungan emosional, sosial, dan kognitif. Melalui peran kawan, teman bermain, dan sahabat, mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, mengembangkan potensi diri, serta mengelola tantangan akademik dengan lebih baik.

2.2.5 Fungsi Teman Sebaya

Fungsi teman sebaya memainkan peran penting dalam perkembangan individu, terutama selama masa remaja, dimana hubungan sosial dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Menurut Santrock (dalam Sari, 2019), menyebutkan enam fungsi penting dari pertemanan, yaitu:

- a. Sebagai teman (*companionship*), di mana teman memberi anak seorang teman yang akrab, teman yang bersedia meluangkan waktu bersama mereka dan bergabung dalam melakukan kegiatan-kegiatan bersama.
- b. Sebagai pendorong (*stimulation*), di mana pertemanan memberikan pada anak informasi-informasi yang menarik, kegembiraan dan hiburan.
- c. Sebagai pendukung fisik (*physical support*), di mana pertemanan memberi waktu, kemampuan-kemampuan dan pertolongan.
- d. Sebagai pendukung ego (*ego support*), di mana pertemanan menyediakan harapan atau dukungan, dorongan dan umpan balik yang dapat membantu anak mempertahankan kesan atas dirinya sebagai individu yang mampu, menarik, dan berharga.
- e. Sebagai perbandingan sosial (*social comparison*), di mana pertemanan menyediakan informasi tentang bagaimana cara berhubungan dengan orang lain, dan apakah anak melakukan sesuai dengan baik.
- f. Sebagai pemberi keakraban dan perhatian (*intimacy/affection*), di mana pertemanan memberi anak-anak suatu hubungan yang hangat,

erat, saling mempercayai dengan anak lain, yang berkaitan dengan pengungkapan diri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa teman sebaya berperan penting dalam perkembangan individu melalui berbagai fungsi, seperti memberikan kebersamaan, stimulasi, dukungan fisik dan emosional, perbandingan sosial, serta membangun keakraban, yang semuanya membantu membentuk aspek sosial, emosional, dan pribadi individu.

2.2.6 Aspek-Aspek Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya memainkan peran yang penting dalam kehidupan remaja, karena mereka sering kali menjadi sumber utama dukungan emosional dan sosial. House (dalam Saputro & Sugiarti, 2021) membedakan dukungan teman sebaya merupakan indikator yang menentukan hubungan sosial teman sebaya). Berikut ini dukungan teman sebaya menurut House (dalam Saputro & Sugiarti, 2021), yaitu:

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan, seperti umpan balik dan penegasan.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan berupa ungkapan hormat (penghargaan) atau penilaian yang positif terhadap diri, motivasi, pujian, pendapat, ide atau gagasan.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental berupa bantuan atau pertolongan langsung.

d. Dukungan Informatif

Dukungan informatif berupa dukungan dalam bentuk informasi seperti pemberi nasihat, saran, atau *feedback*.

e. Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan jaringan sosial berupa dukungan yang memiliki persamaan minat dan aktivitas sosial.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya berperan penting dalam kehidupan sosial remaja dan mencakup lima aspek utama, yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informatif, dan jaringan sosial, yang bersama-sama membantu memenuhi kebutuhan emosional, sosial, dan praktis individu.

2.2.7 Faktor Dukungan Teman Sebaya

Faktor yang mempengaruhi teman sebaya tentu memiliki urgensi yang cukup penting dalam kelompok pergaulan teman sebaya. Myres menyebutkan ada setidaknya ada tiga faktor yang mendorong seseorang dalam memberikan dukungan kepada teman sebaya (Wahyuni, 2016), yaitu:

- a. Empati, yaitu dengan ikut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan tentunya memotivasi tingkah laku untuk mengurangi atau tidak menambah kesusahan orang lain. Disini dukungan empati dari teman sebaya terjadi dengan terus memotivasi yang lain dan saling membantu apabila terjadi kesusahan atau menghadapi permasalahan.
- b. Norma dan nilai sosial, yaitu berguna bagi setiap orang untuk menjalankan kewajiban dalam hidup. Adanya norma dan nilai sosial yaitu sebagai batasan dalam pergaulan teman sebaya untuk tidak terlalu jauh dalam bertindak atau berperilaku, tetap memperhatikan norma dan nilai sosial yang ada di masyarakat sebagai aturan dasarnya.
- c. Pertukaran sosial, adanya hubungan saling mempengaruhi atau timbal balik dalam interaksi. Teman sebaya tentu dalam pergaulannya ada kesamaan tujuan sehingga adanya hubungan

timbal balik yang saling mempengaruhi satu sama lain untuk memperkuat kepercayaan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan teman sebaya meliputi empati, norma dan nilai sosial, serta pertukaran sosial. Ketiga faktor ini mendorong terbentuknya hubungan saling mendukung, menjaga perilaku sesuai norma, dan membangun kepercayaan melalui interaksi timbal balik, sehingga memperkuat solidaritas dalam pergaulan.

2.2.8 Dampak Teman Sebaya

Teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan dalam kehidupan mahasiswa, khususnya dalam konteks akademik. Dalam menghadapi tekanan studi, kehadiran dan peran aktif teman sebaya seringkali menjadi salah satu faktor pendukung yang mampu meredakan stres akademik. Dukungan emosional, motivasi, serta rasa kebersamaan yang terjalin antarmahasiswa dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan ketahanan individu dalam menghadapi tantangan akademik. Putri (dalam Pratiwi, 2024) menemukan beberapa efek ini:

1. Dampak Positif
 - a. Anak-anak belajar penyelesaian perselisihan tanpa agresi dari teman sebaya.
 - b. Dukungan emosional dan sosial dari teman-teman dapat membantu anak-anak menjadi mandiri. Teman sebaya dapat memotivasi anak-anak untuk menjadi kurang bergantung pada keluarga mereka.
 - c. Belajar untuk mengkomunikasikan emosi dengan tepat membantu anak-anak tumbuh. Bakat ini dapat meningkatkan pengelolaan logika, sosial, dan emosi.
 - d. Anak-anak mengembangkan pandangan tentang peran seksual dan gender. Anak-anak dapat belajar tentang peran gender dan sikap melalui proses ini.

- e. Interaksi dengan teman sebaya dapat membuat anak-anak merasa disukai dan diterima. Ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanan.
2. Dampak Negatif
- a. Penolakan oleh teman sebaya dapat menyakiti perasaan seorang remaja.
 - b. Anak-anak yang berada di lingkungan yang tidak sehat atau memiliki cita-cita yang bertentangan dengan orang tua mereka mungkin mengembangkan perilaku buruk atau bahkan melakukan kejahatan.
 - c. Teman sebaya mungkin mendorong merokok, minum alkohol, dan penggunaan narkoba.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa teman sebaya memiliki peran penting dalam kehidupan akademik mahasiswa, memberikan dampak positif seperti dukungan emosional, peningkatan kemandirian, kemampuan mengelola emosi, serta rasa percaya diri. Namun, interaksi dengan teman sebaya juga berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti penolakan sosial, pengaruh terhadap perilaku menyimpang, hingga risiko penyalahgunaan zat. Oleh karena itu, peran teman sebaya perlu dikelola dengan bijak untuk mendukung perkembangan mental dan sosial yang sehat.

2.3 Penelitian Relevan

Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan saat ini, berikut beberapa penelitian yang relevan dan dijadikan sebagai bahan telaah bagi peneliti:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Lakamawati, W. P. (2024) dengan judul *"Hubungan Manajemen Koping dan Peran Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara"*. Penelitian ini bertujuan membuktikan adanya hubungan antara manajemen coping dan peran teman sebaya terhadap stres akademik

mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan teknik analisis *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara peran teman sebaya dengan stres akademik. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada fokus peran teman sebaya dalam stres akademik. Namun penelitian Lakamawati lebih menekankan pada analisis statistik, sedangkan penelitian ini menekankan pada pengalaman subjektif mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ansyah, E. H., & Susanti, P. N. (2023) dengan judul "*Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*". Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik mahasiswa. Menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik *simple random sampling*, hasilnya menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial sebagai faktor pengurangnya. Perbedaannya, penelitian ini lebih menyoroti peran teman sebaya secara khusus, sementara Ansyah dan Susanti lebih umum membahas dukungan sosial dari berbagai pihak.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Iestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022) dengan judul "*Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Problem Focused Coping Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa*". Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan *problem focused coping* terhadap stres akademik. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berkontribusi sebesar 9,169% terhadap pengurangan stres akademik, sedangkan *problem focused coping* berkontribusi sebesar 6,941%.

Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada fokus teman sebaya dan stres akademik. Perbedaannya, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi

pengalaman subjektif mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019) dengan judul *“Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran”*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan stres akademik dalam penyusunan tugas akhir. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional dan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan dengan lebih rendahnya tingkat stres mahasiswa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama meneliti peran teman sebaya dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Namun, penelitian ini lebih menekankan pada pengukuran statistik, sedangkan penelitian yang akan dilakukan fokus pada eksplorasi pengalaman mahasiswa melalui pendekatan kualitatif fenomenologi.

Berdasarkan keempat penelitian yang telah dikaji, dapat disimpulkan bahwa peran teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Meskipun terdapat perbedaan dalam metode penelitian, teknik analisis, dan fokus kontekstual, seluruh penelitian sepakat bahwa dukungan teman sebaya berkontribusi positif terhadap penurunan tingkat stres akademik. Penelitian ini akan memperdalam temuan tersebut dengan pendekatan kualitatif fenomenologi, khususnya pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling yang sedang menyusun skripsi, untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi stres akademik melalui peran teman sebaya.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Berdasarkan topik penelitian yang telah ditentukan maka peneliti akan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2013). Menurut (Sugiyono, 2013) metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci. Sedangkan pendekatan fenomenologi merupakan penelitian terkait fenomena (peristiwa, kejadian, atau aktivitas mental) yang dialami oleh seorang individu, sekelompok individu, atau makhluk hidup dan bersifat subjektif (Nasir dkk, 2023).

Alasan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi adalah untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang menyusun skripsi terkait peran teman sebaya dalam mengurangi stres akademik. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu mengungkap makna yang terkandung dalam pengalaman personal mahasiswa mengenai bagaimana mahasiswa merasakan, memahami, dan memaknai peran teman sebaya dalam menghadapi situasi tekanan akademik.

3.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam kualitatif merujuk pada individu atau kelompok yang menjadi fokus kajian. Menurut (Sugiyono, 2013) mengemukakan bahwa sampel dalam penelitian kualitatif bukan dinamakan responden, tetapi sebagai

narasumber, atau partisipan, informan dan guru dalam penelitian. Selain itu, sampel juga bukan disebut sampel statistik, tetapi sampel teoritis, karena tujuan penelitian kualitatif adalah untuk menghasilkan teori. Penentuan sampel dalam penelitian kualitatif dilakukan saat peneliti mulai memasuki lapangan dan selama penelitian berlangsung.

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) angkatan 2021 yang sedang menyusun skripsi sebagai subjek utama. Pemilihan subjek ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa yang tengah menyusun skripsi berada pada fase akademik yang rentan mengalami stres akademik akibat tuntutan penyelesaian skripsi dan revisi berulang. Untuk memperoleh data yang lebih mendalam, penelitian ini juga melibatkan informan tambahan yaitu tiga teman sebaya dari mahasiswa yang menjadi subjek utama dan satu dosen BK. Teman sebaya dipilih karena memiliki kedekatan emosional dan pengalaman akademik yang serupa, sehingga dapat memberikan perspektif mengenai dukungan yang diberikan. Sedangkan dosen BK berperan sebagai informan triangulatif untuk memberikan pandangan mengenai kondisi stres mahasiswa serta peran teman sebaya dalam membantu mereka dalam proses penyusunan skripsi.

3.3 Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan metode pengambilan sampel untuk menentukan subjek yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. *Non-probability sampling* adalah metode pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap elemen atau anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini, informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Artinya, peneliti secara

sengaja memilih informan yang memenuhi kriteria spesifik, sehingga diharapkan dapat memberikan data yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Kriteria pemilihan informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Universitas Lampung angkatan 2021.
2. Sedang berada pada tahap penyusunan skripsi (proposal, bimbingan, atau tahap akhir skripsi).
3. Bersedia menjadi partisipan dalam penelitian dan mengikuti proses wawancara secara mendalam.
4. Pernah atau sedang mengalami gejala stres akademik selama proses penyusunan skripsi.
5. Memiliki pengalaman menerima dukungan dari teman sebaya dalam menghadapi stres akademik.

3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Gedung B Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung, yang beralamat di Jalan Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No.1 Gedong Meneng, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung pada tahun akademik 2025.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan seperangkat petunjuk yang menjelaskan apa yang harus diamati dalam mengukur atau menguji suatu variabel (Sugiyono, 2013).

3.5.1 Stres Akademik

Stres akademik adalah reaksi fisik dan psikologis yang muncul ketika mahasiswa mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Dalam penelitian ini, Stres akademik diamati berdasarkan lima indikator gejala stres akademik yaitu:

- a. Gejala Fisiologis
- b. Gejala Emosional
- c. Gejala Kognitif
- d. Gejala Interpersonal
- e. Gejala Organisasional

3.5.2 Peran Teman Sebaya

Peran teman sebaya adalah bentuk keterlibatan atau dukungan yang diberikan oleh mahasiswa lain yang berada pada tingkat dan latar belakang yang relatif sama, yang bertujuan untuk membantu sesama mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dalam penelitian ini, peran teman sebaya diukur melalui lima indikator dukungan teman sebaya, yaitu:

- a. Dukungan Emosional
- b. Dukungan Penghargaan
- c. Dukungan Instrumental
- d. Dukungan Informatif
- e. Dukungan Jaringan Sosial

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Wawancara

Menurut Stainback dalam (Sugiyono, 2013) “*interviewing provide the researcher a means to gain a deeper understanding of how the participant interpret a situation or phenomenon than can be gained through observation alon*”. Jadi dengan wawancara, maka peneliti akan mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang partisipan dalam menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi, di mana hal ini tidak bisa ditemukan melalui observasi. Wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara semiterstruktur yang dilakukan secara langsung (tatap muka) ataupun tidak langsung (*online* melalui *whatsapp* / *zoom meeting*)

menyesuaikan kondisi informan. Sebelum wawancara, pewawancara menyiapkan beberapa pertanyaan (*guide interview*) berdasarkan dimensi peran teman sebaya dalam mengurangi stres akademik. Pewawancara akan mengembangkan pertanyaan-pertanyaan tersebut sesuai dengan jawaban dari individu yang diwawancarai. Wawancara ini termasuk kedalam kategori *in-depth interview*, yang memungkinkan peneliti menggali permasalahan secara mendalam terkait pengalaman, keadaan, perilaku, keyakinan, dan kondisi psikologis yang dihadapi oleh partisipan. (Sugiyono, 2013). Selama wawancara, peneliti menggunakan alat bantu seperti alat perekam untuk dokumentasi wawancara, lembar panduan wawancara dan lembar catatan untuk menjawab pertanyaan narasumber. Wawancara dilakukan kepada informan terpilih untuk mengetahui informasi mendalam mengenai fenomena peran teman sebaya dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa BK angkatan 2021 yang sedang menyusun skripsi. Adapun prosedur wawancara menurut Creswell (Rachmawati dkk, 2007), adalah:

- a. Pemilihan peserta: Peneliti terlebih dahulu memilih peserta yang akan diwawancarai berdasarkan teknik pengambilan sampel yang telah ditentukan.
- b. Penentuan jenis wawancara dan informasi relevan: Jenis wawancara yang akan digunakan serta informasi yang ingin digali dari peserta ditentukan berdasarkan pertanyaan penelitian yang relevan.
- c. Persiapan alat perekam: Alat perekam yang digunakan harus memiliki kualitas suara yang baik, terutama jika kondisi ruangan khusus mendukung. Semua alat perekam harus dipastikan berfungsi dengan baik sebelum digunakan.
- d. Penyusunan protokol wawancara: Protokol wawancara disusun dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan terbuka yang memungkinkan peserta memberikan jawaban yang lebih mendalam.
- e. Penentuan tempat wawancara: Tempat wawancara yang ideal adalah tempat yang tenang dan nyaman bagi peserta. Posisi duduk antara

peneliti dan peserta harus memungkinkan keduanya terekam dengan jelas.

- f. *Informed consent*: Sebelum memulai wawancara, peneliti harus menjelaskan tujuan wawancara dan mendapatkan persetujuan peserta.
- g. Pelaksanaan wawancara: Selama wawancara, peneliti harus lebih banyak mendengarkan jawaban peserta dan memberikan tanggapan yang sesuai. Sikap sopan dan santun sangat penting dalam menciptakan suasana yang nyaman bagi peserta.

3.7 Teknik Analisis Data

Bogdan dalam (Sugiyono, 2013:244) menyatakan bahwa “ *Data analysis is the process of systematically searching and arranging the interview transcripts, fieldnotes, and other materials that you accumulate to increase your own understanding of them and to enable you to present what you have discovered to others*”. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Beberapa pendekatan yang umum digunakan meliputi analisis tematik, analisis naratif, dan grounded theory (Rachmad, Y.E., 2024).

Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik. Analisis tematik merupakan pendekatan sistematis untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola (tema) dalam data kualitatif. Analisis tematik menyediakan kerangka kerja yang fleksibel dan mudah diakses yang memungkinkan peneliti untuk fokus pada pertanyaan penelitian tertentu sambil mempertahankan pandangan yang komprehensif terhadap data (Braun & Clarke, 2006). Seperti yang ditegaskan Braun dan Clarke (2006), analisis tematik memfasilitasi deskripsi yang kaya tentang kumpulan data dan sangat menguntungkan ketika peneliti bertujuan untuk mengeksplorasi topik yang kurang diteliti atau berusaha untuk memahami pengalaman hidup partisipan.

Berdasarkan hal tersebut, pada penelitian ini dilakukan melalui tahap-tahap menurut (Braun & Clarke, 2014) sebagai berikut:

1. *Familiarizing Yourself With Your Data* (Familiar dengan data)

Pada tahap ini peneliti berusaha untuk memahami dan familiar dengan data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara, untuk mencapai pemahaman tersebut peneliti harus melakukan pembacaan secara berulang dan membaca secara aktif untuk mencari makna, pola dan sebagainya. Pada aplikasi Atlas.Ti, peneliti akan menggunakan fitur *word cruncher* untuk mendapatkan informasi kata yang kemunculannya berulang. kata kata tersebut akan menjadi sebuah intisari dari keseluruhan data. selain itu, peneliti juga akan menghitung WPR (*word per respondent*) untuk mengetahui seberapa kata yang muncul dari responden. Pada tahap ini peneliti juga dapat menyusun kode sementara.

2. *Generating Initial Code* (Penyusunan kode awal)

Setelah peneliti telah membaca dan membiasakan diri dengan data serta telah menemukan makna atau pola dan lain sebagainya, peneliti kemudian mulai untuk mengkode atau membangun kode awal. Kode dapat disusun dengan gaya induktif (*data driven*) atau deduktif (*theory driven*). Penggunaan kode juga dapat disesuaikan dengan gaya semantik atau laten Untuk proses kodingnya peneliti menggunakan bantuan perangkat lunak yaitu ATLAS.ti (*Archieve of Technology, Lifeworld and Everyday Language*). ATLAS.ti digunakan dalam penelitian kualitatif. *Software* ini termasuk jenis program CAQDAS (*Computer-Aided Qualitative Data Analysis Software*) atau sama halnya dengan QDA *software* (*Qualitative Data Analysis Software*). ATLAS.ti ini membantu peneliti dalam memberikan kode, menganalisis data penelitian secara efisien dan terstruktur. ATLAS.ti memiliki empat keunggulan jika dibandingkan dengan *software* lainnya, yaitu: (1) ATLAS.ti dapat membaca berbagai macam jenis data, (2) *software* ini pun populer di kalangan peneliti kualitatif, bukti dari kepopuleran *software* ini salah satunya adalah konferensi khusus yang dimiliki oleh para pengguna ATLAS.ti, (3) ATLAS.ti memiliki panduan yang baik, terdapat bantuan secara online,

dan dokumentasi lengkap, dan (4) harganya terjangkau (Afriansyah, 2016). ATLAS.ti yang digunakan dalam penelitian ini adalah ATLAS.ti 9. Berikut langkah-langkah yang harus dilakukan oleh peneliti dalam tahap *Generating Initial Code* :

- a. Menyusun kode sebanyak banyaknya tanpa memilah data terlebih dahulu.
- b. Sisakan sedikit data di sekeliling kode, tidak semua data dapat di kosing.
- c. *Coding* dilakukan secara berulang - ulang dan merevisi tema secara berulang tidak hanya tertuju pada tema yang sudah ditemukan.

3. *Searching For Themes* (Mengidentifikasi tema-tema)

Pada tahap ini peneliti mulai berpindah dari kode ke analisis yang lebih luas yaitu tema. Peneliti menyusun beberapa kode yang relevan dalam tema yang telah diidentifikasi. Setelah itu, ditingkatkan lagi menjadi suatu tema utama. Masih tetap sama dengan membuat kode, dalam tahap ini juga menggunakan bantuan dari *software* ATLAS.ti 9. Pada tahap ini peneliti membuat *initial thematic map* berdasarkan tema-tema yang telah ditentukan, selanjutnya dikembangkanlah *network analysis*. *Thematic analysis* berusaha untuk menggali tema-tema yang menonjol dalam data, dan *network analysis* ini bertujuan untuk memfasilitasi penataan dan penggambaran tema-tema tersebut. *Network analysis* ini disajikan secara grafis untuk menekankan hubungan antar kode, antar tema pada data keseluruhan, yang penting bagaimanapun *network* hanyalah alat dalam *analysis*, bukan *analysis* itu sendiri. Setelah *network analysis* telah dibuat, maka akan berfungsi sebagai alat ilustrasi dalam penafsiran dari data dan memfasilitasi pengungkapan bagi peneliti dan memahami bagi pembaca. Dalam penelitian ini, masih tetap sama untuk alat bantu yaitu menggunakan ATLAS.ti 9.

4. *Reviewing Themes* (Meninjau kembali tema)

Pada tahap ini peneliti memeriksa apakah tema-tema yang telah ditentukan sesuai dengan ekstrak kode dan seluruh kumpulan data dalam *network analysis*. Karena, pada tahap ini peneliti memastikan apakah

tema-tema sudah sesuai dan berkaitan dengan kumpulan data, serta memberi kode pada data tambahan ke dalam tema yang terlewatkan pada tahap pengkodean sebelumnya, selanjutnya pada tahap ini juga peneliti sudah memiliki gambaran yang cukup jelas tentang tema-tema yang berbeda dan bagaimana tema-tema tersebut saling berhubungan. Hasil pada tahap ini peneliti mampu menghasilkan sebuah map tematik yang disebut *developed thematic map*.

5. *Defining and Naming Themes* (Mendefinisikan dan memberi nama pada tema)

Pada tahap ini, peneliti sudah memiliki peta tematik yang memuaskan dari data yang diperoleh. Selanjutnya peneliti mendefinisikan dan menyempurnakan tema-tema yang akan disajikan dalam analisis, serta menganalisis data yang ada di dalamnya. Mendefinisikan dan menyempurnakan adalah peneliti mengidentifikasi 'esensi' dari setiap tema dan subtema secara keseluruhan, tidak hanya memparafrasekan isi ekstrak data yang disajikan, tetapi juga mengidentifikasi apa yang menarik dari data tersebut. Pada tahap ini penting untuk tidak mencoba membuat tema yang terlalu banyak, atau yang terlalu beragam dan kompleks. Selain mengidentifikasi 'cerita' yang disampaikan oleh setiap tema, penting juga untuk mempertimbangkan bagaimana tema tersebut cocok dengan 'cerita' keseluruhan yang disampaikan tentang data, terkait dengan pertanyaan penelitian, untuk memastikan tidak ada tumpang tindih yang terlalu banyak antara tema-tema. Nama-nama yang ditulis tema harus singkat, menarik, dan langsung memberikan gambaran kepada pembaca tentang apa yang dibahas oleh tema tersebut. Hasil pada tahap ini peneliti mampu menghasilkan sebuah map tematik yang disebut *final thematic map*.

6. *Producing The Report* (Menyajikan hasil analisis)

Setelah peneliti sudah memiliki sekumpulan tema yang telah dirancang sepenuhnya dan melibatkan analisis akhir serta penulisan laporan, selanjutnya, peneliti menceritakan kisah rumit dari data dengan cara meyakinkan pembaca akan nilai dan validitas analisis dengan

memberikan cukup bukti mengenai tema-tema yang ada dalam data, dengan kutipan data baik kutipan dari responden dan kutipan dari teori hal ini bertujuan untuk menunjukkan prevalensi tema tersebut. Di tahap ini juga, peneliti menggambarkan secara menarik cerita yang akan diceritakan tentang data dari responden, dan narasi analitis peneliti harus melampaui deskripsi data, serta membuat argumen yang berhubungan dengan pertanyaan penelitian yang terdapat pada laporan peneliti.

3.8 Teknik Keabsahan Data

Setelah data yang didapat dianalisa, dilakukan uji keabsahan data. Adapun uji keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah (Sugiyono, 2013):

3.8.1 Uji Kredibilitas

Dalam uji kredibilitas, peneliti akan memastikan bahwa data yang dikumpulkan benar-benar menggambarkan realitas yang ada. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan teknik *tringulasi* dan *membercheck* untuk uji kredibilitas. Menurut Wiersma dalam Sugiyono, (2013:273) “*Triangulation is qualitative cross-validation. It assesses the sufficiency of the data according to the convergence of multiple data sources or multiple data collection procedures*”. *Tringulasi* dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dengan demikian peneliti memutuskan untuk menggunakan jenis *tringulasi* sumber. *Tringulasi* sumber bertujuan untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber, sehingga peneliti dapat menghasilkan penelitian yang lebih kuat dan komprehensif. Dalam penelitian ini, *tringulasi* sumber dilakukan dengan menggunakan data dari tiga mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 yang sedang menyusun skripsi, tiga teman sebaya mereka, dan satu dosen Bimbingan dan Konseling di program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Melalui

perbandingan dan konfirmasi informasi dari ketiga sumber ini, kredibilitas temuan dapat diverifikasi.

Sementara menurut (Sugiyono, 2013) *membercheck* adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data dan tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh pemberi data. Dalam penelitian ini, setelah wawancara ditranskripsikan dan dianalisis secara awal, peneliti melakukan pengecekan kembali dengan partisipan (mahasiswa dan teman sebaya) untuk memastikan bahwa transkrip wawancara dan interpretasi awal peneliti telah akurat dan mencerminkan maksud serta pengalaman mereka yang sebenarnya. Proses ini memberikan kesempatan bagi partisipan untuk mengoreksi atau mengkonfirmasi representasi data mereka, sehingga meningkatkan keotentikan dan kredibilitas temuan.

3.8.2 Uji Dependabilitas

Reliabilitas suatu penelitian mengacu pada standarisasi alat ukur yang digunakan dalam penelitian tersebut (Afiyanti, 2008). Dalam penelitian kualitatif uji reliabilitas dilakukan dengan memeriksa keseluruhan proses penelitian. Pada penelitian ini dilakukan dengan cara memeriksa keseluruhan aktivitas peneliti dalam melakukan penelitian oleh dosen pembimbing skripsi. Bagaimana peneliti mulai menentukan masalah, memasuki lapangan, menentukan sumber data, melakukan analisis data melakukan uji keabsahan dan sampai kesimpulan harus dapat ditunjukkan oleh peneliti.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teman sebaya memiliki peran penting sebagai sumber dukungan sosial yang berkontribusi besar dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Kehadiran teman sebaya tidak hanya memberikan kenyamanan emosional, tetapi juga menciptakan lingkungan sosial yang mendukung proses adaptasi terhadap tekanan akademik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya hadir dalam berbagai bentuk, yakni dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informatif, dan jaringan sosial. Di antara kelima bentuk dukungan tersebut, dukungan jaringan sosial menjadi yang paling menonjol, terutama melalui komunikasi aktif yang terjalin antar mahasiswa. Komunikasi ini menciptakan rasa kebersamaan, saling memahami, dan saling menguatkan satu sama lain. Melalui interaksi yang intens dan hubungan yang akrab, mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga tekanan psikologis yang mereka rasakan dapat berkurang.

Selain itu, bentuk dukungan lain juga berperan secara signifikan. Dukungan emosional muncul melalui empati dan perhatian yang diberikan teman sebaya, dukungan penghargaan melalui pemberian pengakuan atas usaha dan pencapaian akademik, dukungan instrumental berupa bantuan nyata dalam belajar atau mengerjakan tugas, serta dukungan informatif melalui pertukaran pengetahuan dan nasihat akademik. Kelima bentuk dukungan tersebut saling melengkapi dan menciptakan lingkungan mahasiswa yang positif.

Dari sisi strategi coping, mahasiswa cenderung menggunakan pendekatan *emotion-focused coping*, yaitu strategi yang berfokus pada upaya menenangkan dan menyeimbangkan diri secara emosional daripada menyelesaikan sumber stres secara langsung. Bentuk coping yang paling banyak digunakan antara lain adalah mengalihkan stres melalui aktivitas positif, berbagi cerita dengan teman sebaya, dan mencoba memaknai situasi stres secara positif. Strategi ini menunjukkan bahwa mahasiswa berupaya meredakan tekanan batin melalui dukungan sosial dan makna positif yang mereka temukan dalam proses akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peran teman sebaya memiliki kontribusi besar dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Hubungan sosial yang kuat dan komunikasi yang terbuka antar teman sebaya terbukti menjadi mekanisme penting dalam mempertahankan keseimbangan emosional mahasiswa. Dengan adanya dukungan jaringan sosial yang sehat, mahasiswa mampu mengembangkan ketahanan psikologis, meningkatkan rasa percaya diri, serta menghadapi tekanan akademik dengan cara yang lebih adaptif. Oleh karena itu, teman sebaya bukan hanya pelengkap dalam kehidupan kampus, tetapi juga merupakan sumber daya penting dalam membangun kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mahasiswa.

5.2 Saran

Setelah peneliti melakukan proses dalam upaya menemukan hasil penelitian, maka peneliti memberikan dan mengajukan saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Pihak Universitas

Meningkatkan kualitas dukungan akademik dan bimbingan skripsi dengan memberikan arahan yang lebih jelas dan terstruktur kepada mahasiswa. Mendorong pembentukan dan memfasilitasi kelompok dukungan sebaya di antara mahasiswa. Mengembangkan program pelatihan keterampilan coping stres yang ditujukan khusus untuk

mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Meningkatkan kesadaran dosen dan staf akademik mengenai dampak stres akademik pada mahasiswa dan pentingnya dukungan sosial.

5.2.2 Bagi Dosen BK

Meningkatkan empati dan pemahaman terhadap tekanan yang dihadapi mahasiswa selama penyusunan skripsi. Memberikan bimbingan yang konstruktif, jelas, dan terarah, serta menghindari penolakan atau ketidakjelasan arahan yang dapat meningkatkan stres mahasiswa. Mendorong kolaborasi dan dukungan antar mahasiswa sebagai bagian dari strategi dukungan akademik.

5.2.3 Bagi Mahasiswa

Mengembangkan keterampilan coping stres yang efektif, seperti manajemen waktu, teknik relaksasi, dan mencari dukungan sosial. Memanfaatkan dukungan teman sebaya secara optimal, baik dalam hal akademik maupun emosional. Berkomunikasi secara terbuka dengan dosen pembimbing mengenai kesulitan atau tekanan yang dihadapi.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat memperluas sampel penelitian untuk memperoleh hasil yang lebih generalisasi. Penelitian kuantitatif dapat dilakukan untuk mengukur secara kuantitatif hubungan antara stres akademik dan dukungan teman sebaya. Penelitian longitudinal dapat meneliti perubahan stres akademik dan peran dukungan teman sebaya sepanjang proses penyusunan skripsi. Penelitian intervensi dapat mengembangkan dan menguji efektivitas program intervensi berbasis teman sebaya untuk mengurangi stres akademik mahasiswa.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan sampel yang relatif kecil

(tiga mahasiswa BK), sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara luas ke populasi mahasiswa BK lainnya. Data penelitian diperoleh melalui wawancara, yang mungkin dipengaruhi oleh bias pewawancara atau bias respons dari partisipan. Penelitian ini berfokus pada pengalaman mahasiswa BK di satu universitas, sehingga temuan mungkin tidak sepenuhnya relevan untuk konteks universitas atau program studi lain. Penelitian ini tidak mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik, seperti faktor kepribadian, dukungan keluarga, atau kondisi sosial ekonomi. Dengan mengakui keterbatasan-keterbatasan ini, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengatasi kekurangan dan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena stres akademik dan peran dukungan teman sebaya di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansyah, E. H., & Susanti, P. N. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(2), 214-223.
- Anwar, R. (2023). HARMONI DALAM MERDEKA BELAJAR: Strategi Reduksi Stress Akademik Siswa. Feniks Muda Sejahtera.
- Barseli, M., Ifdil and Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), pp. 143–148.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Clarke, V., & Braun, V. 2014. Thematic analysis. In *Encyclopedia of critical psychology*. Springer, New York, NY. pp. 1947-1952.
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 10(2).
- Emiliza, Tiara. (2019). “Konsep Psikososial Menurut Teori Erik H. Erikson Terhadap Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Tinjauan Pendidikan Islam.” IAIN BENGKULU.
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa pendidikan tata rias universitas negeri jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134-140.
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023, August). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)* (Vol. 6, pp. 755-765).

- GEBBY, F. (2024). PENGARUH INTERAKSI TEMAN SEBAYA TERHADAP TINDAKAN MORAL PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 1 BELITANG.
- H. S. Putri (2023). Kelompok Teman Sebaya dan Bullying Remaja (Korban). 6, 142–151.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dengan stres akademik pada mahasiswa di pekanbaru. *An-Nafs*, 13(01), 21-34.
- Krismawati, Y. (2018). Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini. *Kurios*, 2(1), 46. <https://doi.org/10.30995/kur.v2i1.20>
- Lakamati, W. P. (2024). Hubungan Manajemen Koping Dan Peran Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara (Doctoral dissertation, Universitas Widya Nusantara).
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Lestari, F. P., & Ruzain, R. B. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ners Indonesia*, 14(1), 28-34.
- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. 1985. *“Ways of Coping (Revised).” Integrative Medicine*, 94143.
- Maharani, M. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi UIR Dalam Menyusun Skripsi (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Monalisa, U. and Santosa, B. 2022. Pengaruh Strategi Emotion Focused Coping Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi IAIN Bukittinggi. *Indonesian Research Journal on Education*, 2(3), pp. 947–956.
- Nasution, N. C. (2018). Dukungan Teman Sebaya dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Al-Hikmah*, 12(2), 159–174.
- Prabamurti, G. A. 2019. Analisis Faktor-Faktor Pemicu Level Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Journal Medika Program Studi Pendidikan Dokter*, pp. 1–2.
- Pratiwi, S. R. (2024). Hubungan Peran Kelompok Teman Sebaya Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Di Smp Negeri 2 Jombang (Studi di SMP Negeri 2 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang) (Doctoral dissertation, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Psychology Foundation of Australia. (2010). Depression anxiety stress scale. <http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass>.

- 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.
- Rachmad, Y. E., Rahman, A., Judijanto, L., Pudjiarti, E. S., Runtunuwu, P. C. H., Lestari, N. E., ... & Mintarsih, M. (2024). Integrasi metode kuantitatif dan kualitatif: Panduan praktis penelitian campuran. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S. and Borualogo, I. S. 2021. Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19. doi: 10.29313/v0i0.28372.
- Riadi, M. (2022). Teman Sebaya (Aspek, Fungsi, Jenis dan Faktor yang Berpengaruh). *Kajian Pustaka*.
- 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.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 59.
- Sari, M. (2019). Peran Teman Sebaya Dalam Membentuk Kepribadian Siswa MI Ma'arif Singosaren Ponorogo. Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 56-97.
- Sosiady, M. and Ermansyah, E. 2020. Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal ELRIYASAH*, 11(1), p. 14. doi: 10.24014/jel.v11i1.8961. Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung :Alfabeta
- Tasalim, R. and Cahyani, A. R. 2021. Stres Akademik dan Penanganannya. Banjarmasin: Guepedia.
- Uberty, A. (2022). Pencegahan Perilaku Kesehatan Reproduksi yang Berisiko pada Remaja. Penerbit NEM.
- Utomo, P., & Pahlevi, R. (2022). Peran Teman Sebaya sebagai Moderator Pembentukan Karakter Anak: Systematic Literature Review. *INSPIRATIF: Journal of Educational Psychology*, 1(1), 1-8.
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal DIVERSITA*, 2(2), 1–11.
- Zubaedi, M Ag. (2015). Desain Pendidikan Karakter. Prenada Media.