

Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantauan Tahun Pertama UIN Walisongo Semarang

Ilaahana Akmilaa Millatana¹, Rohmatun²

¹Mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

²Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

Corresponding Email:

rohmatun@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan sampel penelitian sebanyak 120 mahasiswa perantauan angkatan 2023 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan yakni, skala stres akademik terdiri dari 25 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,889, skala penyesuaian diri terdiri dari 32 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,894, dan skala dukungan sosial teman sebaya terdiri dari 39 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,961. Hipotesis 1 menggunakan teknik analisis regresi berganda, diperoleh nilai $R = 0,943$ dan $F_{hitung} = 468,898$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), yang menunjukkan hubungan signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Hipotesis 2 dan 3 menggunakan teknik korelasi parsial. Hipotesis 2 diperoleh $r_{x_1y} = -0,685$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), artinya ada hubungan negatif signifikan antara penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Hipotesis 3 diperoleh $r_{x_2y} = -0,489$ dengan taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,01$), artinya ada hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 88,9% terhadap stres akademik. Dapat disimpulkan bahwa ketiga hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata kunci: Stres Akademik, Penyesuaian Diri, dan Dukungan Sosial Teman Sebaya

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-adjustment and peer social support to academic stress in first-year overseas students of UIN Walisongo Semarang. The quantitative method was used in this study with a research sample of 120 overseas students of the 2023 class of the Faculty of Ushuluddin and Humanities UIN Walisongo Semarang. The sampling technique used is simple random sampling. The measuring tools used are, the academic stress scale consists of 25 items with a reliability coefficient of 0.889, the self-adjustment scale consists of 32 items with a reliability coefficient of 0.894, and the peer social support scale consists of 39 items with a reliability coefficient of 0.961. Hypothesis 1 uses multiple regression analysis technique, obtained the value of $R = 0.943$ and $F_{cal} = 468.898$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$), which shows a significant relationship between self-adjustment and peer social support on academic stress in first-year overseas students of UIN Walisongo Semarang. Hypotheses 2 and 3 use the partial correlation technique. Hypothesis 2 was obtained $r_{x1y} = -0.685$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$), meaning that there was a significant negative relationship between self-adjustment to academic stress in first-year overseas students of UIN Walisongo Semarang. Hypothesis 3 was obtained $r_{x2y} = -0.489$ with a significance level of 0.001 ($p < 0.01$), meaning that there was a significant negative relationship between peer social support and academic stress in first-year overseas students of UIN Walisongo Semarang. Self-adjustment and peer social support together made an effective contribution of 88.9% to academic stress. It can be concluded that the three hypotheses in this study are accepted.

Keywords: Academic Stress, Self-Adjustment, and Peer Social Support

1. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi yakni tingkatan teratas dalam dunia pendidikan. Pada lembaga pendidikan, sudah pasti terdapat tenaga pengajar dan peserta didik di dalamnya. Tenaga pengajar pada perguruan tinggi disebut dengan dosen, dan peserta didik di perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa. Mahasiswa berasal dari berbagai penjuru daerah di Indonesia. Banyak mahasiswa yang merantau untuk mengenyam pendidikan pada perguruan tinggi yang diinginkan, walaupun berada diluar daerah tempat tinggalnya. Merantau dari kampung halaman, bukanlah suatu hal yang mudah bagi mahasiswa. Mahasiswa perantau mendapatkan lebih banyak tekanan. Mahasiswa perantau kerap mengalami masalah psikososial, seperti dikutip pada penelitian oleh Lin dan Yi (Sabrina et al., 2017), masalah psikososial yang sering dialami oleh mahasiswa perantauan yaitu adanya perubahan terkait dukungan diri, asing terhadap budaya, norma sosial, dan gaya hidup yang baru. Tuntutan dari akademik, banyaknya tugas, serta *deadline* tugas mahasiswa yang singkat, juga menjadi tekanan berat bagi mahasiswa, yang bisa sebagai pemicu terjadinya stres akademik (Fitriani et al, 2022).

Kondisi stres akademik cenderung dijumpai pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2014) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, didapatkan hasil sebanyak 4,3% mahasiswa tahun pertama mengalami

stres ringan, 71,7% mengalami stres sedang, serta 23,9% mengalami stres berat. Mahasiswa pada tahun pertama lebih mudah mengalami stres akademik, karena mengalami masa pergantian atau transisi kehidupan yang dapat menjadi faktor penyebab stres.

Stres akademik merupakan suatu kondisi yang terdapat ketidaksetaraan antara kemampuan diri peserta didik dengan tuntutan dari lingkungan sekitar, yang menyebabkan peserta didik semakin terbebani oleh tuntutan dan tekanan akademik (Barseli et al., 2017). Penyebab stres akademik disebut dengan stressor akademik. Stressor akademik yakni sumber stres yang datang dari proses belajar atau yang berkaitan dengan belajar (Sayekti E, 2017). Macam-macam stressor akademik seperti tuntutan tugas, tekanan untuk naik kelas, durasi waktu belajar, birokrasi akademik, perasaan cemas dalam menghadapi ujian, kekhawatiran mendapat nilai yang kurang memuaskan, manajemen waktu, serta keputusan dalam memilih jurusan dan menentukan karir (Sabrina et al., 2017). Hasil survei yang dilakukan oleh Ross dan Nielbing (Aryani, 2016), terkait sumber-sumber stres peserta didik dengan menggunakan SSS (*Student Stress Survey*) menunjukkan bahwa, sumber-sumber stres pada peserta didik, yakni muncul karena adanya masalah akademik, interpersonal, intrapersonal, dan lingkungan sosial. Persentase besarnya peran faktor-faktor tersebut sebagai sumber stres yaitu masalah intrapersonal sebesar 38%, masalah akademik sebesar 28%, pengaruh lingkungan sosial sebesar 19%, dan masalah interpersonal sebesar 15%.

Stres akademik mempunyai dampak negatif maupun positif bagi peserta didik. Dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh stres akademik yaitu sakit kepala, gangguan tidur, leher tegang, gangguan makan, hingga dapat menjurus pada konsumsi minuman keras atau alkohol (Yusuf N. & Yusuf J., 2020). Sedangkan dampak positif dari stres akademik yaitu meningkatnya kreativitas yang dapat menjadi dorongan bagi individu untuk mengembangkan diri, selama tingkat stres individu ada pada batas yang wajar serta dalam kapasitas kemampuan bagi individu untuk menghadapinya (Azahra, 2017). Apabila mahasiswa tidak dapat mengendalikan stres akademiknya, maka perilaku, pikiran, reaksi fisik, dan perasaannya dapat terpengaruh.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada 4 mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang, dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami stres akademik dikarenakan adanya tekanan akademik seperti kesulitan memahami pelajaran dan tugas, persaingan antar teman, adaptasi lingkungan, ekspektasi pada nilai, serta sulit bersosialisasi.

Adapula faktor-faktor lain pada stres akademik, seperti kepribadian *hardiness*, efikasi diri, motivasi berprestasi, optimisme, prokrastinasi akademik, serta dukungan sosial (Yusuf N. & Yusuf J., 2020). Penyesuaian diri menurut Rahayu & Arianti (Ulfa et al., 2021) juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, karena ketidakmampuan para mahasiswa di tahun pertama perkuliahan dalam menyesuaikan diri atau adaptasi, khususnya di lingkungan perkuliahan. Mahasiswa tahun pertama seharusnya melakukan upaya penyesuaian diri di lingkungan baru supaya terhindar dari masalah yang berkaitan dengan psikis, salah satu contohnya yakni stres akademik (Ekanita et al., 2019; Maulina & Sari, 2018).

Penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi, dapat menjadi tolak ukur dalam menentukan stres tidaknya seseorang (Kusuma, 2008). Calhoun dan Acocella (Wijaya N, 2007) berpendapat bahwa penyesuaian diri yakni proses interaksi terus-menerus dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, serta dengan lingkungan sekitar individu tersebut. Berdasarkan hasil penelitian oleh Sabrina et al. (2017) yang dilakukan pada 310 mahasiswa perantauan dari berbagai perguruan tinggi di Jakarta, dapat diperoleh hasil yakni penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa di perguruan tinggi, berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa perantauan di Jakarta.

Penyesuaian diri terhadap tuntutan serta perubahan yang terjadi, juga dilakukan sebagai upaya dalam mencegah terjadinya stres dan krisis psikologis. Penyesuaian diri yang diperlukan yakni penyesuaian diri terhadap diri sendiri, orang lain, serta lingkungan. Penyesuaian diri diperlukan agar dapat menyeimbangkan keadaan sehingga tidak ada tekanan yang dapat mengganggu keberlangsungan hidup (Kertamuda F & Herdiansyah, 2009).

Peran dukungan sosial juga sangat penting bagi pencegah terjadinya stres akademik. Berdasarkan penelitian Rohmah (2017), terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres mahasiswa. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Holahan, Valentiner, & Moons (Faqih, 2020), yang mengemukakan bahwa mahasiswa yang mengaku mendapat banyak dukungan yang berasal dari lingkungan sekelilingnya lebih cenderung berpandangan positif terhadap suatu peristiwa yang dapat berpotensi sebagai penyebab stres, serta cenderung akan lebih aktif untuk menanggulangi stres saat munculnya peristiwa pemicu stres tersebut.

Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, lingkungan sekitar, maupun dari teman sebaya. Bagi mahasiswa perantauan, yang notabenejanya jauh dari rumah dan keluarga, sangat

membutuhkan dukungan sosial teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya yakni sebuah dukungan atau dorongan yang diberikan oleh teman sebaya yang menimbulkan rasa keamanan dan kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis. Individu yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya, akan merasa dicintai, dianggap, disayangi, dihargai, serta merasa menjadi bagian dari suatu kelompok seusianya, sehingga muncul rasa percaya diri serta kompeten (Oktariani, 2018). Pergaulan antar teman sebaya juga dapat menjadi jembatan persahabatan bagi antar individu, sehingga kepuasan emosional dapat diraih bagi individu tersebut.

Berdasarkan penelitian Smet (Faqih, 2020), dukungan sosial dapat melindungi seseorang dari efek atau stres yang berat. Saat munculnya stressor akademik, maka peran sosial akan sangat berguna bagi individu dalam menyesuaikan diri serta dalam menjalani aktivitas akademik. Hasil penelitian Dennis, et al. (2005) mengemukakan bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat menjadi dorongan kuat bagi mahasiswa dalam penyesuaian sosial, dibandingkan dukungan dari keluarga (Dennis J, Phinney J, 2005).

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, salah satunya yakni penyesuaian diri. Selain itu, dukungan sosial teman sebaya juga berperan penting dalam menentukan stres akademik mahasiswa. Bagi mahasiswa tahun pertama, tidak tentu semuanya akan mengalami stres akademik maupun akan mendapatkan dukungan sosial teman sebaya serta penyesuaian diri yang baik. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang mengangkat judul “Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Perantauan Tahun Pertama UIN Walisongo Semarang”.

2. METODE

Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa rantau S1 tahun pertama Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang sejumlah 479 orang mahasiswa. Sampel pada penelitian ini sebanyak 120 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel penelitian ini yakni menggunakan *simple random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan 3 skala yakni skala stres akademik, skala penyesuaian diri, dan skala dukungan sosial teman sebaya. Skala stres akademik disusun oleh peneliti berdasarkan teori Sarafino dan Smith (Fazila, 2021), dengan aspek-aspek stres yakni aspek biologis dan psikososial (emosi,

kognitif, dan perilaku sosial). Skala penyesuaian diri yang digunakan yakni skala hasil modifikasi peneliti, yang disusun oleh Adhyakxy (2019) berdasarkan teori Schneiders (Adhyakxy, 2019) dengan aspek-aspek penyesuaian diri yakni *adaptation, mastery, conformity*, serta *individual variation*. Skala dukungan sosial teman sebaya yang digunakan yakni skala hasil modifikasi peneliti, yang disusun oleh Siswandi & Caninsti (2020), berdasarkan teori Sarafino dan Smith (Siswandi & Caninsti, 2020) dengan aspek-aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, serta dukungan informasional.

Uji coba skala menggunakan pendekatan Pengukuran Koefisien Reliabilitas Alpha. Besarnya reliabilitas skala stres akademik yakni sebesar 0,889, skala penyesuaian diri sebesar 0,894, dan skala dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,961.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas pada variabel stres akademik $KS-Z = 0,140$ dengan $p = 0,270$ ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa data variabel stres akademik berdistribusi normal. Pada variabel penyesuaian diri memperoleh $KS-Z = 0,164$ dengan $p = 0,219$ ($p > 0,05$) sehingga data variabel penyesuaian diri dikatakan normal. Sedangkan variabel dukungan sosial teman sebaya memperoleh $KS-Z = 0,194$ dengan $p = 0,494$ ($p > 0,05$) maka dapat dikatakan bahwa data variabel dukungan sosial teman sebaya normal.

Hasil uji linieritas stres akademik terhadap penyesuaian diri, diperoleh skor Flinier= 1287,958 dengan skor sig. 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan, dari uji linieritas pada variabel stres akademik terhadap dukungan sosial teman sebaya, diperoleh Flinier= 622,466 dengan skor sig. sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel bebas serta tergantung memiliki hubungan secara linier.

Hasil uji multikolinieritas mengindikasikan bahwa kedua variabel bebas memiliki taraf nilai VIF sebesar 5,390 (< 10) dan nilai *tolerance* sebesar 0,186 ($> 0,1$) yang berarti tidak terdapat hubungan multikolinieritas pada variabel bebas penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya.

Hasil uji heterokedastisitas, didapatkan hasil sig. penyesuaian diri sebesar 0,067 (sig. $> 0,05$), sedangkan sig. dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,110 (sig. $> 0,05$). Sehingga dari hasil tersebut, dapat dikatakan tidak terjadi heterokedastisitas.

Hasil uji hipotesis 1 dengan regresi berganda diperoleh hasil berupa $R = 0,943$ dan $F_{hitung} = 468,898$ dan sig. sebesar $0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Hasil analisis hipotesis 1, menunjukkan penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh sebesar $88,9\%$ terhadap stres akademik dan sisanya $11,1\%$ dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian.

Hasil uji hipotesis 2 dengan korelasi parsial diperoleh hasil berupa skor $r_{x_1y} = -0,685$ dan sig. sebesar $0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Maka dari itu hipotesis 2 diterima.

Hasil uji hipotesis 3 dengan korelasi parsial diperoleh hasil berupa skor $r_{x_2y} = -0,489$ dan sig. sebesar $0,001$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Maka dari itu hipotesis 3 diterima.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Ketiga hipotesis pada penelitian ini diterima. Hasil hipotesis 1 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Hal tersebut juga didukung dengan penelitian Nuraini & Fitriani (2023) dengan hasil, penyesuaian diri dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang negatif signifikan terhadap stres akademik pada santri baru Pondok Pesantren Ibnu Kholdun AL-Hasyimi Besuki Situbondo.

Hasil hipotesis 2 menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Hal tersebut juga didukung dengan penelitian Tuwanakotta & Kristinawati (2024), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi di Universitas Kristen Satya Wacana.

Hasil hipotesis 3 menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Hal tersebut juga didukung dengan penelitian Sari (2017), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

Stres akademik menurut Sarafino (Nurlaeli & Raihanah, 2024) yakni, suatu kondisi dimana situasi yang diharapkan, tidak sesuai dengan keadaan psikologis individu dan biologisnya, maupun sistem sosial pada individu tersebut. Penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting pada terjadinya stres akademik, terutama bagi mahasiswa tahun pertama yang merantau. Adanya perbedaan kultur budaya, perbedaan lingkungan sosial, serta banyaknya kebiasaan-kebiasaan yang berbeda dari daerah asal mahasiswa, membuat mahasiswa baru seringkali menghadapi masalah, baik dalam hal lingkungan perantauan, maupun dalam hal akademik di perkuliahan. Mahasiswa dituntut untuk dapat melakukan penyesuaian diri di perkuliahan. Hal tersebut ditemukan dalam penelitian oleh Afrialdy & Akmal (2024), yang menemukan bahwa terdapat indikasi, kemampuan dalam beradaptasi atau kemampuan penyesuaian diri di lingkungan baru, khususnya di lingkungan perkuliahan, dapat berpengaruh terhadap kenyamanan individu dalam menjalani proses perkuliahan serta cukup sulit untuk dilakukan. Apabila mahasiswa tahun pertama tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik, maka dapat menimbulkan permasalahan-permasalahan yang dapat menyebabkan stres akademik (Ekanita et al., 2019).

Begitu pula dengan dukungan sosial teman sebaya bagi mahasiswa tahun pertama perantauan. Misra et al. (2000) mengemukakan bahwa dengan adanya dukungan sosial, individu dapat menghindari risiko terjadinya *stressful event*, sehingga kemungkinan risiko terjadinya stres akademik pada mahasiswa menjadi lebih kecil. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulfemi dan Yasita (2020), pada peserta didik dengan kondisi yang tertekan karena masalah akademik, dapat melewati masa-masa tertekannya dengan mendapat dukungan sosial dari teman sebayanya. Keberadaan dukungan sosial pada mahasiswa, yang berasal dari lingkungan teman sebayanya, dapat membantu mengurangi kecenderungan adanya stres akademik yang sedang dialami oleh mahasiswa (Lestari & Purnamasari, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pada sejumlah 120 orang mahasiswa perantauan angkatan 2023 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, didapatkan hasil bahwa 25 mahasiswa (20,8%) mengalami stres akademik yang sangat rendah, 44 mahasiswa (36,7%) mengalami stres akademik yang rendah, 20 mahasiswa (16,7%) mengalami stres akademik yang sedang, 7 mahasiswa (5,8%) mengalami stres akademik yang tinggi, dan 24 mahasiswa (20%) mengalami stres akademik yang sangat tinggi. Namun, sebagian besar mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang memiliki penyesuaian diri yang baik dan juga banyak mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya.

KESIMPULAN

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis pertama diterima karena terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Hipotesis kedua diterima, karena hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Hipotesis ketiga diterima karena menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- A Ekanita, DR Putri, & F Lailani. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Santriwati Kelas VII MTs Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Sukoharjo*.
- Adhyaksy, D. E. (2019). *Hubungan antara penyesuaian diri dengan homesickness pada mahasiswa rantau tahun pertama di universitas islam sultan agung semarang*. UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG .
- Afrialdy, M., & Akmal, N. (2024). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau di Universitas Negeri Makassar. *Hubungan Antara Penyesuaian Diri*, 2(8), 544–548. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13377812>
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar “Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling”* (1st ed.). Edukasi Mitra Grafika.
- Azahra, J. S. (2017). *HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Dennis J, Phinney J, C. L. (2005). The Role of Motivation, Prenatal Support, and Peer Pupportinacademic Success of Ethnic Minority First Generation College Students. *Journal of College Student Development*, 3, 223–236.
- Faqih, M. F. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik MAHASISWA MALANG YANG BEKERJA*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Fazila, A. (2021). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH DI MASA PANDEMI COVID-19. In *Frontiers in Neuroscience* (Vol. 14, Issue 1).
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvanetri, S., & David, D. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 147. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1869>
- Kertamuda F & Herdiansyah, H. (2009). Pengaruh strategi coping terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Universitas Paramadina*, 6(1), 11–23.
- Kusuma, P. P. , & U. G. (2008). Hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stress pada siswa akselerasi. *Jurnal Keberbakatan Dan Kreativitas*, 2(1), 31–43.
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(1), 15–23. <http://journal.uad.ac.id/index.php/Psikologi/index>
- Maulana, S. S. S. (2014). *Differences in Stress Level Between First-Year and Second-Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University*.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>
- Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Stres akademik mahasiswa: Perbandingan persepsi mahasiswa dan dosen. *Jurnal Mahasiswa*, 34(2), 236–245. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132.43>
- Nuraini, & Fitriani, A. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Santri Baru Pondok Pesantren Ibnu Kholdun Al-Hasyimi Besuki Situbondo. *Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(2), 131–142. <https://doi.org/10.35719/psychospiritual.vxix.xx>
- Nurlaeli, K., & Raihanah, P. A. (2024). *HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Oktariani. (2018). HUBUNGAN SELF EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN SELF REGULATED LEARNING PADA. *Kognisi Jurnal*, 2(2), 98–112.
- Rohmah, Q. (2017). *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG*.

- Sabrina, B., Saniskoro, R., & Akmal, S. Z. (2017a). PERANAN PENYESUAIAN DIRI DI PERGURUAN TINGGI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PERANTAU DI JAKARTA. In *Jurnal Psikologi Ulayat* (Vol. 4, Issue 1).
- Sabrina, B., Saniskoro, R., & Akmal, S. Z. (2017b). PERANAN PENYESUAIAN DIRI DI PERGURUAN TINGGI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PERANTAU DI JAKARTA. In *Jurnal Psikologi Ulayat* (Vol. 4, Issue 1).
- Sari, S. A. P. (2017). *Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Di Yogyakarta*. Universitas Islam Indonesia .
- Sayekti E. (2017). *EFEKTIFITAS TEKNIK SELF-INSTRUCTION DALAM MEREDUKSI STRESS AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI MA YAROBI*.
- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2020). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2).
- Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP INTERACTION OF PEER ' S SOSIAL SUPPORT AND. *Jurnal Pendidikan*, 21(2), 133–147.
- Tuwanakotta, M. F., & Kristinawati, W. (2024). HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(5).
- Ulfa, F., Erindana, N., Fuad Nashori, H., Novvaliant, M., & Tasaufi, F. (2021). PENYESUAIAN DIRI DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN PERTAMA. *Motiva : Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18.
- Wijaya N. (2007). *HUBUNGAN ANTARA KEYAKINAN DIRI AKADEMIK DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA TAHUN PERTAMA SEKOLAH ASRAMA SMA PANGUDI LUHUR VAN LITH MUNTILAN*. Universitas Diponegoro.
- Yusuf N. & Yusuf J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2).