

**PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI DAN DUKUNGAN
SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA BARU UIN MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

YUMNA MUMTAZA

NIM. 220401110153

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN
SEBAYA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA BARU UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri
Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Yumna Mumtaza

NIM. 220401110153

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN
SEBAYA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA BARU UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:

Yumna Mumtaza

NIM. 220401110153

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Muhammad Arif Furqon, M.Psi., Psikolog NIP. 199006142023211023		20 April 2026.
Dosen Pembimbing 2 Rika Fuaturrosida, M.A NIP. 19830429201608012038		21 April 2026

Malang, 20 April 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidavati, M.A
NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA BARU UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG




SKRIPSI

Oleh:

Yumna Mumtaza

NIM. 220401110153

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal 6 Mei 2026

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Penguji Utama Dr. Yulia Sofichatun, M.Si NIP. 1970072420050120003		20 Mei 2026
Ketua Penguji Rika Fuaturrosida, M.A NIP. 19830429201608012038		21 Mei 2026
Sekretaris Penguji Muhammad Arif Furqon, M.Psi., Psikolog NIP. 199006142023211023		21 Mei 2026

Disahkan oleh,

Dekan



Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS I

NOTA DINAS I

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah penelitian berjudul:

**PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI DAN DUKUNGAN
SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA BARU UIN MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

Yang ditulis oleh:


Nama : Yumna Mumtaza
NIM : 220401110153
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa penelitian tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 20 April 2026

Dosen Pembimbing I,


Muhammad Arif Furqon, M.Psi., Psikolog

NIP. 199006142023211023

NOTA DINAS II

NOTA DINAS II

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah penelitian berjudul:

**PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI DAN DUKUNGAN
SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA BARU UIN MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

Yang ditulis oleh:

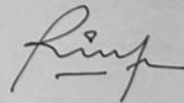
Nama : Yumna Mumtaza
NIM : 220401110153
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa penelitian tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 20 April 2026

Dosen Pembimbing II,



Rika Fuaturrosida, M.A

NIP. 19830429201608012038

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yumna Mumtaza

NIM : 220401110153

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Motivasi Berprestasi Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”** adalah benar-bena hasil karya sendiri, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, peneliti bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Malang, 21 Mei 2026

Peneliti



Yumna Mumtaza

NIM. 220401110153

MOTTO

“Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri menentukan bagaimana ia berpikir, bertindak, dan menghadapi tekanan”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan kekuatan-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Selawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan umat sepanjang masa Allah SWT dan Rasulullah SAW, atas segala limpahan rahmat, petunjuk, serta keteladanan yang menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah hidup dan proses penelitian ini.

Dengan penuh rasa hormat dan ketulusan, penelitian ini penulis persembahkan kepada:

1. Ketiga orang tua tercinta (Ibu Almh. Mamik Qodriyatin, Ayah Fuad Asyari, dan Ibu Endang Sri Sukipti) yang senantiasa menjadi sumber doa, semangat, dan kasih sayang tanpa henti. Terima kasih atas kepercayaan, dukungan, serta segala pengorbanan yang tak ternilai. Semoga Allah senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan usia yang penuh kebaikan kepada kalian.
2. Adik-adik saya tercinta (Inas Kamila dan Fariz Hilmi Rabbani) terima kasih atas segala bentuk dukungan, perhatian, motivasi, dan doa yang tidak pernah putus. Semoga Allah SWT membalas dengan limpahan rahmat, kebahagiaan, dan kesuksesan dalam kehidupan kalian.
3. Seluruh keluarga besar yang saya cintai. Mulai dari kakek, nenek, om, tante, bulik, paklik, bude, pakde, dan sepupu-sepupu saya. Terima kasih atas segala dukungan moral maupun materi, motivasi, serta doa yang tidak pernah putus untuk penulis. Semoga Allah senantiasa menyertai kemudahan dan kebaikan dimanapun kalian berada.

Semoga penelitian ini dapat menjadi amal jariyah dan memberikan kontribusi inovatif yang dapat dimanfaatkan sebagai literatur keilmuan psikologi, serta bermanfaat bagi siapa pun yang membacanya

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberi rahmat beserta hidayah-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemudahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Selawat maupun salam selalu dihaturkan kehadirat Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa didambakan syafa'atnya di hari akhir. Penelitian ini tidak pernah terselesaikan tanpa dibantu oleh beragam pihak. Maka itu, dengan seluruh kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, M.A, selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Muhammad Arif Furqon, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing satu. Terima kasih banyak atas ilmu, bimbingan, saran, nasihat, serta berbagai pengalaman berharga yang telah diberikan kepada penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini. Semoga penulis mendapat banyak manfaat dari segala hikmah yang beliau bagikan kepadanya.
5. Rika Fuaturrosida, M.A, selaku dosen pembimbing dua. Terima kasih banyak atas ilmu, bimbingan, saran, serta nasihat yang telah diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Segenap staf dan karyawan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang senantiasa memberikan kemudahan dalam segala administrasi dengan sabar.
7. Musyrif dan musyrifah tahun ajaran 2025/2026 yang telah membantu penulis dalam mencari responden dan menyebarkan link goggle form kepada mahasiswa baru. Terimakasih atas ketulusan dan keikhlasannya, sehingga penelitian ini bisa selesai. Semoga Allah senantiasa memudahkan setiap langkah kalian dalam meraih impian dan cita-cita. Aamiin.
8. Mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (angkatan 2025) yang telah meluangkan waktu untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

9. Sahabat penulis sejak SMP, Farhah Malihatius yang telah menemani separuh perjalanan hidup dan proses pendewasaan penulis. Terima kasih atas pengorbanan yang telah diberikan saat penulis sedang berada di titik terendah. Kamu adalah bagian tak terpisahkan dari perjalanan ini dan akan selalu menjadi sahabat terbaik penulis, selamanya. Semoga kebahagiaan dan kesuksesan senantiasa mengiringi di setiap langkahmu.
10. Madhania Izzatul Hanifah dan Dewi Puji Astuti, tempat bercerita saat penulis membutuhkan tempat untuk mengungkapkan perasaan. Terimakasih telah menjadi pendengar yang baik saat penulis berkeluh kesah.
11. Keluarga besar KAMMI Komisariat Ulul Albab dan UKM LKP2M yang telah menjadi tempat untuk bertumbuh dan belajar, sekaligus menjadi rumah kedua penulis di perantauan.
12. Psikiaterku, dr. Andri Nurdiyana Sari, Sp.K.J yang telah menolong penulis disaat penulis hampir menyerah dengan hidupnya. Terima kasih atas obat-obatan, terapi, pengalaman berharga, serta nasihat-nasihat baik yang telah diberikan. Terima kasih, karena telah senantiasa mengingatkan penulis akan keberhargaan hidup ini, sehingga penulis memiliki alasan untuk terus bertahan. Semoga jasmu menjadi amal jariyah bagi seluruh pasien yang membutuhkan pertolongan.
13. Kepada diri saya sendiri, terima kasih telah bekerja keras dan bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabiskan dengan kelelahan. Setiap pagi yang disambut dengan kekhawatiran, tapi tetap dijalani dan berhasil dilalui. Terima kasih kepada hati yang tetap ikhlas, meski banyak hal yang terjadi di luar prediksi. Terima kasih kepada jiwa yang tetap kuat, meski berkali-kali hampir menyerah karena kondisi. Terima kasih kepada raga yang terus melangkah, meski lelah menghadapi tekanan, tapi tetap diperjuangkan. Teruslah belajar dan mensyukuri nikmat yang Allah berikan. Tetap semangat untuk terus berusaha, berbahagialah dimanapun kamu berada. Semoga langkah kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang yang baik, dan mimpimu terjawab satu persatu. Aamiin.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS I	iiiv
NOTA DINAS II	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
المخلص	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	12
C. Rumusan Masalah.....	12
D. Tujuan Penelitian	12
E. Manfaat Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Stres Akademik	14
1. Pengertian Stres Akademik	14
2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik	15
3. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	17
4. Gejala-Gejala Stres Akademik	18
5. Stres Akademik dalam Perpektif Islam.....	19

B. Motivasi Berprestasi	20
1. Pengertian Motivasi Berprestasi	20
2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Motivasi Berprestasi.....	21
3. Aspek-Aspek Motivasi Berprestasi	21
4. Motivasi Berprestasi dalam Perspektif Islam.....	23
C. Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	24
1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	24
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya	25
3. Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Perspektif Islam	26
D. Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik.....	27
E. Kerangka Berpikir.....	30
F. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Desain Penelitian	31
B. Identifikasi Variabel Penelitian	31
C. Definisi Operasional	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
E. Alat Pengumpulan Data.....	35
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Validitas dan Reliabilitas	41
H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	43
I. Uji Asumsi Klasik	51
1. Uji Normalitas.....	51
2. Uji Linearitas.....	51
3. Uji Multikolinearitas	52
4. Uji Heteroskedastisitas.....	52
J. Uji Deskriptif.....	52
K. Uji Hipotesis.....	53
1. Analisis Regresi Linear Berganda	53
2. Uji F (Simultan).....	53

3. Uji t (Parsial)	54
4. Uji R ² atau Determinasi	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Setting dan Pelaksanaan Penelitian	55
B. Hasil Penelitian	57
1. Uji Asumsi	57
2. Uji Deskriptif.....	61
3. Uji Hipotesis.....	75
C. Pembahasan Penelitian.....	79
1. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Baru UIN Malang	79
2. Tingkat Motivasi Berprestasi Mahasiswa Baru UIN Malang.....	81
3. Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya Mahasiswa Baru UIN Malang	82
4. Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru UIN Malang.....	83
5. Pengaruh Diukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru UIN Malang.....	85
6. Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru UIN Malang.....	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	90
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN I.....	105

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian	33
Tabel 3. 2 Sampel Penelitian	35
Tabel 3. 3 Penentuan Nilai Skala	37
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba.....	37
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Motivasi Berprestasi Sebelum Uji Coba.....	39
Tabel 3. 6 Blueprint Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebelum Uji Coba..	40
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik	43
Tabel 3. 8 Blueprint Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba	44
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik.....	45
Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas Skala Motivasi Berprestasi	46
Tabel 3. 11 Blueprint Skala Motivasi Berprestasi Setelah Uji Coba	46
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Motivasi Berprestasi	47
Tabel 3. 13 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	48
Tabel 3. 14 Blueprint Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya Setelah Uji Coba..	49
Tabel 3. 15 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	51
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Lokasi Kampus UIN Malang.....	56
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas.....	57
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Linearitas Variabel Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik	58
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Linearitas Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik.....	59
Tabel 4. 6 Hasil Pengujian Linearitas Variabel Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik	59
Tabel 4. 7 Pengujian Multikolinearitas	60
Tabel 4. 8 Pengujian Heteroskedastisitas	61
Tabel 4. 9 Deskripsi Skor Empirik.....	61
Tabel 4. 10 Norma Kategorisasi	62
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik	63
Tabel 4. 12 Kategorisasi Stres Akademik Menurut Lokasi Kampus	64
Tabel 4. 13 Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Lokasi Kampus	65
Tabel 4. 14 Faktor Pembentuk Stres Akademik	66
Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Motivasi Berprestasi	67
Tabel 4. 16 Kategorisasi Motivasi Berprestasi Menurut Lokasi Kampus.....	68
Tabel 4. 17 Frekuensi Kategorisasi Motivasi Berprestasi Menurut Lokasi Kampus	69
Tabel 4. 18 Faktor Pembentuk Motivasi Berprestasi	70
Tabel 4. 19 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya..	71

Tabel 4. 20 Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya Menurut Lokasi Kampus	72
Tabel 4. 21 Frekuensi Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya Menurut Lokasi Kampus	73
Tabel 4. 22 Faktor Pembentuk Dukungan Sosial	75
Tabel 4. 23 Hasil Pengujian Regresi Linear Berganda.....	76
Tabel 4. 24 Hasil Uji F (Simultan).....	77
Tabel 4. 25 Hasil Uji t (Parsial).....	77
Tabel 4. 26 Koefisien Korelasi dan Determinasi	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Kategorisasi Stres Akademik	63
Gambar 4. 2 Kategorisasi Stres Akademik Menurut Lokasi Kampus UIN Malang	66
Gambar 4. 3 Diagram Kategorisasi Motivasi Berprestasi.....	67
Gambar 4. 4 Kategorisasi Motivasi Berprestasi Menurut Lokasi Kampus UIN Malang.....	70
Gambar 4. 5 Diagram Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya	72
Gambar 4. 6 Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya Menurut Lokasi Kampus UIN Malang	74

ABSTRAK

Mumtaza, Yumna. 220401110153, Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Muhammad Arif Furqon, M.Psi., Psikolog

Rika Fuaturrosida, M.A

Kata kunci: Motivasi Berprestasi, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Stres Akademik

Stres akademik merupakan masalah psikologis yang umum dialami mahasiswa baru. Mereka sedang berada pada fase transisi, di mana tuntutan akademik dan sosial meningkat secara signifikan. Tekanan akademik dapat memicu permasalahan psikologis. Mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menghadapi beban yang lebih kompleks karena harus menyeimbangkan aktivitas perkuliahan, program bahasa, serta kegiatan keagamaan di ma'had, sehingga rentan mengalami stres akademik yang berdampak pada aspek fisiologis, kognitif, dan perilaku. Dalam konteks ini, motivasi berprestasi berperan sebagai faktor internal yang mendorong mahasiswa untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih positif. Di sisi lain, dukungan sosial teman sebaya menjadi faktor eksternal yang dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan dan meningkatkan kemampuan adaptasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat dan pengaruh motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan probability sampling dengan teknik *proportionate random sampling* dan *random sampling*. Pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu skala stres akademik yang dikembangkan berdasarkan teori Sarafino & Smith, skala motivasi berprestasi yang dikembangkan berdasarkan teori McClelland, dan skala dukungan sosial teman sebaya yang dikembangkan berdasarkan teori Sarafino & Smith. Analisis data dilakukan menggunakan uji asumsi, uji deskriptif, dan uji hipotesis.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa mahasiswa baru UIN Malang mengalami stres akademik, motivasi berprestasi, dan dukungan sosial dari teman sebaya yang masuk dalam kategori sedang. Hasil analisa uji t menunjukkan bahwa motivasi berprestasi memengaruhi stres akademik dengan nilai Sig. sebesar 0,000 (<0,05). Dukungan sosial teman sebaya juga memengaruhi stres akademik dengan nilai Sig. sebesar 0,002 (<0,05). Hasil uji regresi menunjukkan bahwa kedua variabel bebas secara negatif berpengaruh terhadap variabel terikat (-0,799 dan -0,081). Hasil analisa uji F menunjukkan pengaruh signifikan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat nilai dengan Sig. sebesar 0,000 (<0,05). Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya memengaruhi stres akademik sebesar 22,6%.

ABSTRACT

Mumtaza, Yumna. 220401110153, The Influence of Achievement Motivation and Peer Social Support on Academic Stress Among Freshmen at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Advisors : Muhammad Arif Furqon, M.Psi., Psikolog
Rika Fuaturrosida, M.A.

Keywords: Achievement Motivation, Peer Social Support, Academic Stress

Academic stress is a common psychological issue experienced by freshmen. They are in a transitional phase, where academic and social demands increase significantly. Academic pressure can trigger psychological issues. Freshmen at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang face a more complex burden as they must balance academic activities, language programs, and religious activities at the ma'had, making them vulnerable to academic stress that affects physiological, cognitive, and behavioral aspects. In this context, achievement motivation serves as an internal factor that encourages students to face academic challenges more positively. On the other hand, peer support acts as an external factor that can help students reduce stress and enhance their adaptive capabilities.

This study aims to determine the levels and effects of achievement motivation and peer social support on academic stress among freshmen at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. The research method employed a quantitative approach. Sampling was conducted using probability sampling with proportionate random sampling and random sampling techniques. Data collection utilized three scales: an academic stress scale developed based on the theory of Sarafino & Smith, an achievement motivation scale developed based on McClelland's theory, and a peer social support scale developed based on the theory of Sarafino & Smith. Data analysis was conducted using assumption tests, descriptive tests, and hypothesis tests.

The results of the data analysis indicate that first-year students at UIN Malang experience academic stress, achievement motivation, and social support from peers that fall into the moderate category. The results of the t-test analysis indicate that achievement motivation influences academic stress with a significance level of 0.000 (<0.05). Peer social support also influences academic stress with a Sig. value of 0.002 (<0.05). Regression test results indicate that both independent variables have a negative effect on the dependent variable (-0.799, and -0.081). F-test analysis results show a significant effect of both independent variables on the dependent variable with a Sig. value of 0.000 (<0.05). The results of the coefficient of determination test indicate that achievement motivation and peer social support account for 22.6% of the variance in academic stress.

الملخص

ممتازة، يمينا. 220401110153، تأثير دافعية الإنجاز والدعم الاجتماعي من الأقران على الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة الجدد في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. رسالة جامعية. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المشرفون :

محمد عارف فرقون، ماجستير في علم النفس، أخصائي نفسي

ريكا فواتوروسيدا، ماجستير في الآداب

الكلمات المفتاحية: دافعية الإنجاز، الدعم الاجتماعي من الأقران، الضغوط الأكاديمية

تُعدّ الضغوط الأكاديمية من المشكلات النفسية الشائعة التي يعاني منها الطلبة الجدد، إذ يمرّون بمرحلة انتقالية تزداد فيها المتطلبات الأكاديمية والاجتماعية بشكل ملحوظ. ولا تقتصر آثار هذه الضغوط على انخفاض مستوى التحصيل الدراسي، بل قد تؤدي أيضًا إلى ظهور مشكلات نفسية. ويواجه الطلبة الجدد في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج أعباءً أكثر تعقيدًا، نظرًا لضرورة الموازنة بين الأنشطة الدراسية وبرامج اللغة والأنشطة الدينية في المعهد، مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالضغوط الأكاديمية التي تؤثر في الجوانب الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية. وفي هذا السياق، تلعب دافعية الإنجاز دورًا بوصفها عاملاً داخليًا يدفع الطلبة إلى مواجهة التحديات الأكاديمية بشكل أكثر إيجابية، حيث يميل الطلبة ذوو الدافعية المرتفعة إلى اعتبار المتطلبات الأكاديمية تحديًا للنمو وليس عبئًا. ومن جهة أخرى، يُعدّ الدعم الاجتماعي من الأقران عاملاً خارجيًا يساعد الطلبة على تقليل الضغوط وتعزيز قدرتهم على التكيف، ويتخذ هذا الدعم أشكالًا متعددة مثل الدعم العاطفي، والتقدير، والأداتي، والمعلوماتي

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى وتأثير دافعية الإنجاز والدعم الاجتماعي من الأقران على الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة الجدد في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. وقد اعتمدت الدراسة المنهج الكمي، وتم اختيار العينة باستخدام أسلوب المعاينة الاحتمالية بتقنيتي العينة العشوائية المنتاسبة والعشوائية البسيطة. وبلغ عدد أفراد العينة 370 طالبًا من الطلبة الجدد. وتم جمع البيانات باستخدام ثلاث مقاييس، وهي: مقياس الضغوط الأكاديمية المطور استنادًا إلى نظرية سارافينو وسميث، ومقياس دافعية الإنجاز المبني على نظرية ماكلياند، ومقياس الدعم الاجتماعي من الأقران المستند إلى نظرية سارافينو الإصدار 26.0 لنظام ويندوز، من خلال اختبارات SPSS وسميث. وتم تحليل البيانات باستخدام برنامج الفرضيات، والتحليل الوصفي، واختبارات الافتراضات

أظهرت نتائج التحليل أن الطلبة الجدد في جامعة مالانج يعانون من مستويات متوسطة من أن دافعية (t) الضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز والدعم الاجتماعي من الأقران. كما أظهرت نتائج اختبار الإنجاز تؤثر في الضغوط الأكاديمية بقيمة دلالة إحصائية بلغت $(0.000 > 0.05)$ ، وأن الدعم الاجتماعي من الأقران يؤثر أيضًا في الضغوط الأكاديمية بقيمة دلالة $(0.002 > 0.05)$. وأشارت نتائج تحليل الانحدار إلى أن كلا المتغيرين المستقلين يؤثران سلبًا في المتغير التابع، حيث بلغ معامل الانحدار لدافعية الإنجاز (-) وجود تأثير دال إحصائيًا (F) وللدعم الاجتماعي من الأقران (-0.081) . كما أظهرت نتائج اختبار (0.799) لكلا المتغيرين المستقلين على المتغير التابع بقيمة دلالة $(0.000 > 0.05)$. وبيّنت نتائج معامل التحديد أن دافعية الإنجاز والدعم الاجتماعي من الأقران يسهمان بنسبة 22.6% في تفسير الضغوط الأكاديمية. وبناءً على ذلك، تم قبول فرضيات الدراسة لوجود تأثير للمتغيرين المستقلين على المتغير التابع، رغم أن نسبة التأثير تعد منخفضة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

WHO menyatakan bahwa sekitar 14% remaja mengalami *distress* mental yang disebabkan karena tekanan akademik (WHO, 2022). Stres akademik menjadi salah satu masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa di perguruan tinggi (Andiarna & Kusumawati, 2020). Kondisi *distress* terjadi ketika mahasiswa menganggap bahwa tugas kuliah membuatnya merasa tidak berdaya dan terbebani, sehingga mereka memilih untuk tidak mengerjakan tugas (Wistarini & Marheni, 2019). Fenomena ini mengakibatkan mahasiswa menjadi malas dalam mengerjakan tugas dan seringkali ingin menyerah ketika mengerjakan tugas, yang berakibat pada pengerjaan tugas yang tidak maksimal, sehingga nilai yang didapatkan tidak sesuai standar (Pertwi, 2020). Survey yang dilakukan oleh American College Health Association, sekitar 32% dari mahasiswa menyatakan bahwa stres akademik mengakibatkan kuliah yang tidak selesai (*drop out*) atau nilai yang lebih rendah (Yuda et al., 2023).

Tidak hanya itu, tekanan akademik yang dialami mahasiswa juga menjadi pemicu munculnya ide bunuh diri (Ayudanto, 2018). Kondisi dan situasi yang menekan dalam kehidupan seseorang dapat memunculkan reaksi emosi, baik itu positif maupun negatif yang dapat menyebabkan individu mengalami tekanan berat, sehingga mengarah pada depresi bahkan perilaku bunuh diri (Adinda & Prastuti, 2021). Seperti sebuah kasus yang terjadi di kota Malang yang dikutip dari [detik.com](https://www.detik.com) seorang mahasiswa berinisial MAS berusia 24 tahun melakukan bunuh diri akibat depresi karena mengalami tekanan akademik, yaitu belum kunjung menyelesaikan skripsi ketika sudah memasuki semester sembilan. Tekanan akademik juga dialami oleh mahasiswa baru, sebab mereka dihadapkan dengan tugas yang memiliki tingkat kesulitan lebih tinggi dibandingkan ketika masih SMA (Wistarini & Marheni, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Rosyidah (2020) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa semester pertama Program Studi Ilmu

Keperawatan Universitas Hasanudin menunjukkan 90% dalam kategori berat dan 10% dalam kategori sedang. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Zamroni (2015) terhadap 390 mahasiswa tahun pertama di UIN Malang menunjukkan bahwa sebanyak 16,2% mahasiswa mengalami stres akademik dalam kategori tinggi, 70,5% dalam kategori sedang, dan hanya 13,3% yang masuk dalam kategori rendah. Angka ini menunjukkan bahwa masa peralihan dari sekolah ke perguruan tinggi bukanlah hal mudah dan membutuhkan penyesuaian mental yang cukup besar. Jika stres ini tidak ditangani dengan baik, dampaknya bisa merugikan prestasi belajar dan kesehatan mental mahasiswa (Fiqih & Ratnawati, 2023).

Stres akademik merupakan kondisi stres yang dialami individu akibat persepsi dan penilaian stres akademik yang berpengaruh dengan sains maupun pendidikan di perguruan tinggi (Robotham, 2008). Menurut Gadzella & Masten (2005) Stres akademik merupakan persepsi individu terhadap tekanan akademik dan bagaimana respon yang muncul ketika menghadapinya, mulai dari reaksi fisik, emosi, perilaku, maupun kognitif. Stres akademik berupa tekanan yang diakibatkan oleh persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik (Barseli et al., 2017). Dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada mahasiswa baru terjadi akibat adanya ketidaksesuaian antara kemampuan individu dengan tantangan-tantangan akademik yang harus dihadapi.

Mahasiswa baru mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat akhir. Sejalan dengan penelitian Putri et al., (2022) yang menyatakan bahwa stres akademik mahasiswa baru adalah sebesar 70% dalam kategori tinggi dan pada mahasiswa akhir sebesar 66% dalam kategori tinggi. Tekanan tersebut semakin berat karena masa transisi ke perguruan tinggi menjadi *acute stressor* yang membuat mahasiswa baru menghadapi tuntutan akademik dan sosial secara bersamaan (Conley et al., 2014).

Semester pertama menjadi periode kritis, di mana stres dan kecemasan akademik cenderung meningkat akibat kurangnya kesiapan dalam manajemen

waktu serta strategi coping (Bruffaerts et al., 2018). Selain itu, Son et al., (2020) menyatakan bahwa penyebab tekanan akademik pada mahasiswa tahun pertama meliputi beban tugas yang meningkat, ketidakpastian ekspektasi dosen, serta minimnya dukungan transisi akademik. Tingginya stres akademik pada mahasiswa baru berpengaruh langsung dengan penurunan kesejahteraan mental, terutama dalam kondisi pembelajaran yang bersifat kompetitif (Son et al., 2020).

Di perguruan tinggi UIN Malang, mahasiswa baru tidak hanya berkuliah, tetapi juga harus tinggal di ma'had dan mengikuti seluruh aktivitasnya. Mereka diharapkan mampu menggabungkan ilmu pengetahuan umum dengan pemahaman agama islam secara bersamaan. Rahmawati & Setiawan (2023) menemukan bahwa mahasiswa di perguruan tinggi berbasis agama sering mengalami tekanan ganda karena harus unggul di bidang akademik sekaligus menjaga komitmen spiritual mereka. Kondisi ini membuat mereka lebih mudah stres dibandingkan mahasiswa di universitas umum. Sejalan dengan penelitian Hidayah et al., (2019) yang menyatakan bahwa stres akademik yang tinggi lebih banyak dialami oleh mahasiswa baru UIN Malang jika dibandingkan dengan STAIN Jember dan IAIN Kediri. Sebab, hanya UIN Malang saja yang mewajibkan seluruh mahasiswa barunya untuk tinggal di ma'had dan mengikuti kegiatan keagamaan di dalamnya selama satu tahun pertama.

Mahasiswa baru UIN Malang dituntut untuk mengikuti berbagai kegiatan ma'had maupun kelas bahasa Arab reguler (PKPBA). Kegiatan ma'had yang dimaksud meliputi ta'lim, salat berjamaah, shobahul lughoh, dan tashih. Berangkat dari hal tersebut, mahasiswa baru UIN Malang memiliki tuntutan yang lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa baru di perguruan tinggi lainnya. Selain itu, hanya UIN Malang saja yang mewajibkan mahasiswa barunya untuk tinggal di ma'had selama satu tahun pertama dan mengikuti seluruh rangkaian kesibukan yang ada. Aktivitas perguruan tinggi yang padat dengan jadwal kuliah dan kegiatan keagamaan di ma'had menuntut mahasiswa untuk pandai mengatur waktu dan energi dimiliki. Berdasarkan hasil observasi,

peneliti juga melakukan wawancara kepada pihak terkait agar dapat dibuktikan kebenarannya.

“...Soal pembelajaran itu ada tekanan dari dosen dan akademik. Contohnya di ma'had, kan ada kuliah reguler, pkpba, dan ta'lim, sehingga sedikit banget waktu belajar, dan istirahatnya singkat. Apalagi kalo misal mepet presentasi itu kan persiapannya harus over ya. Kalo misal jadwalnya presentasi saya ga tidur, sampe subuh. Jadi jadwal tidurku berantakan. Akibat gak tidur tadi tuh tanganku jadi gemeter kak, terus dada jadi deg-deg an, kaya keringat dingin gitu. Oh ya kak, Kalo kegiatan UTS dan UAS pas kuliah reguler kan pkpba dan ma'had juga UTS ya. Jadi ketiganya jadi 1. Kan ada ta'lim ya. Ta'lim itu kan ngaji kitab, sedangkan saya bukan lulusan pondok. Jadi saya harus cari-cari di google. Nah ini juga mengganggu fokus saya. Konsentrasi belajar itu kurang.”
(Wawancara Z, 10 November 2025)

“...Rasanya tuh jadwal berantakan, karena setiap mau ngerjain tugas udah keduluan sama rasa capek. Apalagi kan ini kalo siang ada PKPBA terus malemnya disambung taklim sampai jam 9. Sedangkan ketika aku mengerjakan tugas mepet deadline tu malah bikin aku lebih kewalahan. Kadang juga harus ada 1 hal yang aku korbankan, misalnya ga masuk PKPBA atau izin ga masuk taklim untuk mengerjakan tugas. Ini juga kali pertama aku punya kegiatan yang dobel-dobel, sampai sampai aku bingung mau belajar yang mana dulu. Aku juga jadi gampang capek, karena akhir-akhir ini aku juga takut UAS, soalnya aku pengen IPK ku tinggi buat cari beasiswa, sedangkan aku masih belum paham sama mata kuliah yang aku hadapi sekarang”. (Wawancara N, 10 November 2025)

Hasil pra penelitian yang dilakukan pada dua mahasiswa baru UIN Malang tanggal 10 November 2025 menunjukkan bahwa tekanan akademik berkontribusi pada munculnya gangguan fisiologis, kognitif, dan perilaku. Mahasiswa pertama mengungkapkan bahwa padatnya tuntutan akademik membuat pola tidurnya menjadi tidak teratur, sehingga memunculkan beberapa gangguan pada aspek fisiologis. Selain harus menghadapi UTS dan UAS

perkuliahan reguler, ia juga diwajibkan mengikuti ujian kelas bahasa Arab dan mata kuliah keagamaan di ma'had pada waktu yang sama. Beban akademik yang tumpang tindih tersebut menyebabkan ia mengalami kesulitan berkonsentrasi dan terganggunya fungsi kognitif. Kondisi tersebut semakin berat karena ia bukan lulusan pesantren, sehingga perlu berusaha lebih keras dalam mempelajari kitab *ta'lim* dibandingkan teman-temannya.

Sementara itu, mahasiswa kedua menyampaikan bahwa tekanan dari jadwal harian yang sangat padat membuatnya sering merasa kelelahan. Hal tersebut kemudian memicu perubahan perilaku, seperti membolos kelas bahasa Arab reguler maupun kelas *ta'lim* yang menjadi kewajiban di ma'had. Hal ini menunjukkan bahwa aspek perilaku juga terdampak oleh tingginya tekanan akademik yang dialaminya. Tekanan akademik yang terjadi mengakibatkan munculnya perilaku negatif pada mahasiswa.

Selain menunjukkan gangguan pada aspek kognitif, fisiologis, dan perilaku, temuan observasi awal yang peneliti lakukan juga mengarah pada menurunnya motivasi berprestasi pada mahasiswa baru UIN Malang. Motivasi berprestasi merupakan dorongan internal untuk mencapai standar tertentu, berkompetisi dengan diri sendiri, dan memperoleh hasil yang unggul (McClelland, 1985). Ketika tuntutan akademik dianggap terlalu berat, muncul kelelahan emosional, hilangnya fokus, dan penurunan dorongan untuk mencapai hasil terbaik (Abdullah et al., 2024). Bagi mahasiswa baru, terutama yang belum memiliki pengalaman pendidikan berbasis pesantren, beban adaptasi ganda ini dapat memperlemah keyakinan diri akademik (*academic self-efficacy*) yang merupakan komponen penting motivasi berprestasi, sehingga semakin tinggi stres akademik yang dialami, maka semakin besar kemungkinan motivasi berprestasi menurun (A'yunina, 2019). Hal ini sejalan dengan pernyataan subjek ketika peneliti melakukan wawancara pra penelitian.

“...Aku sering merasa tertekan dengan tuntutan kuliah, terutama pas presentasi, UTS, dan UAS, sampai jadwal tidurku berantakan dan fokus belajarku terganggu. Aku jadi takut kalau dapet nilai rendah, ragu sama kemampuanku, dan sering kelelahan sampai akhirnya menunda atau

bahkan melewatkan kegiatan akademik seperti tashih, PKPBA, atau seminar. Akhirnya aku lebih memilih tidur dan menghindari kegiatan akademik atau pengembangan diri karena merasa capek, kurang termotivasi, dan tidak yakin bisa maksimal dalam hal akademik.” (Wawancara Z, 10 November 2025)

“...Iya, aku takut mendapat nilai rendah, contohnya pas UTS kemarin aku merasa kurang maksimal. Aku merasa sangat kesulitan karena ini juga pengalaman pertama punya kegiatan yang dobel sampai kadang bingung mau belajar yang mana dulu. Kalau sistem akademik reguler aku masih merasa belum maksimal karena masih ngerasa insecure dan bingung apa yang mau dilakukan, aku juga belum nemuin solusinya. Pernah aku merasa gagal, cemas, dan takut karena aku merasa aku tidak punya bakat buat menyampaikan pendapat atau berpikir kritis di kelas, bahkan aku merasa tertinggal dan kadang tidak punya keberanian buat berpendapat. Kalau ngerjain tugas dekat deadline malah lebih stres. Akhir-akhir ini aku juga takut ke depannya karena aku mau IPK tinggi dan cari beasiswa, tapi aku masih belum paham dengan mata kuliah yang aku hadapi sekarang.” (Wawancara N, 10 November 2025)

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan pada dua mahasiswa baru UIN Malang dapat dipahami bahwa tekanan akademik yang tinggi, disertai kecemasan, *insecure*, dan takut gagal, berkaitan dengan rendahnya motivasi berprestasi. Keraguan terhadap kemampuan diri, perasaan tidak berbakat dalam berpikir kritis atau menyampaikan pendapat, serta ketakutan memperoleh nilai rendah membuat mereka kurang berani menetapkan target akademik yang menantang dan kurang gigih dalam menghadapinya. Kondisi kelelahan fisik dan mental, seperti gangguan tidur dan menurunnya fokus belajar, semakin melemahkan dorongan untuk berusaha secara optimal. Akibatnya, informan cenderung menghindari atau menunda aktivitas akademik dan pengembangan diri, memilih beristirahat dibanding mengembangkan potensinya. Hal ini mencerminkan rendahnya dorongan untuk berprestasi dan mempertahankan usaha meskipun menghadapi kesulitan.

Mahasiswa dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung memiliki strategi regulasi emosi dan orientasi tujuan yang lebih kuat, sehingga mampu menekan tingkat stres dalam menghadapi tekanan akademik (Alhadabi & Karpinski, 2020). Mahasiswa dengan motivasi berprestasi rendah cenderung menilai tugas akademik sebagai ancaman, sehingga lebih rentan mengalami stres akademik (Rahmawati & Amin, 2020). Selain itu, motivasi berprestasi juga berkaitan dengan kemampuan menetapkan tujuan akademik jangka pendek dan jangka panjang. Kegagalan dalam menetapkan tujuan yang terarah berkontribusi pada kecenderungan munculnya stres akademik pada mahasiswa baru (Yusuf, 2018). Motivasi berprestasi berperan sebagai faktor protektif, sebab mahasiswa yang memiliki dorongan internal untuk menjadi pribadi yang unggul terbukti lebih mampu mempertahankan ketekunan dan keseimbangan emosi saat menghadapi tuntutan akademik yang intens (Alhadabi & Karpinski, 2020).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa motivasi berprestasi memiliki pengaruh yang negatif terhadap stres akademik, terutama pada mahasiswa baru (Mulya & Indrawati, 2016). Artinya, semakin tinggi motivasi berprestasi seseorang, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Menurut McClelland (dalam Azmi, 2023) motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dalam diri seseorang untuk berusaha mencapai suatu standart atau keunggulan. Berdasarkan penelitian Sagita et al., (2017) motivasi berprestasi mahasiswa BK dapat meningkat ketika mereka memiliki kesempatan untuk unggul dari orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat McClelland (dalam Azmi, 2023) yang menyatakan bahwa salah satu aspek motivasi berprestasi adalah menyukai tantangan. Motivasi berprestasi berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang dapat mengurangi dampak negatif dari tekanan akademik (Karina & Jannah, 2021).

Mahasiswa dengan motivasi berprestasi tinggi akan cenderung melihat tantangan akademik sebagai kesempatan untuk berkembang (Afdhal, 2020). Mereka tidak menjadikan tekanan akademik yang dimiliki sebagai beban yang menakutkan, begitupun sebaliknya. Motivasi berprestasi dapat menjadikan

mahasiswa untuk berperilaku lebih baik, efektif, dan efisien dalam melakukan kegiatannya (Fodor, 2009). Terutama di fase awal perkuliahan yang memang penuh dengan masa transisi dan penyesuaian.

Mahasiswa baru sedang memasuki fase transisi antara remaja akhir ke dewasa awal. Di mana menurut Erikson (dalam Santrock, 2012) masa ini disebut fase perkembangan *intimacy vs isolation*. Pada fase ini, individu sedang berada dalam tahap pengembangan keintiman dengan orang lain, baik dalam persahabatan maupun pengaruh romantis. Pada tahap ini pula, kemampuan untuk menjalin pengaruh sosial yang sehat sangat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, termasuk bagaimana individu mengelola stres dan tekanan dari lingkungan akademik. Kegagalan dalam membentuk hubungan yang bermakna dapat menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi sosial, yang pada akhirnya dapat memperburuk tingkat stres akademik mahasiswa (Papalia et al., 2021). Dengan begitu, maka mahasiswa baru perlu membangun pengaruh sosial yang sehat dengan lingkungan sekitarnya.

Salah satu faktor eksternal yang dapat membantu mahasiswa baru dalam mengatasi stres akademik adalah melalui dukungan sosial (Widiasmara, 2018). Broman (dalam Kurnia & Ramadhani, 2021) menyatakan bahwa dukungan sosial efektif membantu mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan. Dukungan sosial mengacu pada pemberian kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya Sarafino (dalam Ibda, 2023). Berdasarkan penelitian Febrianti et al., (2023) dukungan sosial dapat membuat siswa merasa dihargai dan tidak diabaikan ketika kesulitan mengerjakan tugas, serta meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sarafino yang menyatakan bahwa salah satu aspek dukungan sosial adalah penghargaan (Sarafino dalam Hanapi & Agung, 2018). Hasil penelitian-penelitian tersebut didukung oleh pernyataan subjek penelitian saat dilakukan wawancara.

“Karena ada tugas kelompok, kalau bikin makalah itu kumpul bareng jadi lebih enak komunikasinya. Biasanya kita nugas bareng, walaupun waktunya kebanyakan malam, karena siangnya kepotong

kegiatan lain. Dengan kumpul dan komunikasi sama temen-temen, tugas jadi lebih terbantu dan lebih mudah dikerjakan.” (Wawancara Z, 10 November 2025)

“Kalau ngerjain tugas, kita biasanya ketemu langsung, jadi lebih mudah dan tugas jadi terasa lebih ringan, soalnya kita saling membantu satu sama lain. Meskipun tugasnya sering dikerjakan malam hari, kadang juga sampai tengah malem.” (Wawancara N, 10 November 2025)

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan pada dua mahasiswa baru UIN Malang, menyatakan bahwa teman sebaya menjadi sumber dukungan yang cukup berarti dalam menjalani tugas kuliah. Dengan mengerjakan tugas secara bersama-sama, informan merasa komunikasi bisa lebih mudah untuk dilakukan dan pekerjaan terasa lebih ringan karena bisa saling membantu. Kebersamaan ini membuat tugas tidak terasa terlalu membebani, meskipun sering harus dikerjakan hingga larut malam. Dukungan dari teman sebaya juga membuat mereka tidak merasa sendiri dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga membantu mengurangi tekanan dan membuat informan lebih nyaman serta terbantu dalam menyelesaikan tugas kuliah.

Dukungan sosial bisa diperoleh dari orang tua, keluarga terdekat, kekasih, dan teman sebaya. Teman sebaya berperan sebagai sumber informasi akademik, tempat berbagi strategi belajar, serta ruang berbagi pengalaman yang dapat mengurangi persepsi ancaman terhadap tuntutan akademik (Syahputra & Lestari, 2020). Interaksi yang hangat dan suportif dari teman sebaya terbukti mampu menurunkan tingkat stres akademik karena memberikan validasi emosional dan memperkuat keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik sehari-hari (Fibrianti & Rahmawati, 2019). Oleh karena itu, dukungan sosial dari teman sebaya menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa baru menghadapi masa transisi ini secara adaptif dan seimbang. Teman sebaya merupakan kelompok yang paling dekat secara emosional dan memiliki pengalaman akademik yang serupa, sehingga mampu memberikan rasa dimengerti, diterima, serta didukung dalam menghadapi tekanan perkuliahan (Santrock, 2018).

Dukungan sosial teman sebaya penting untuk diteliti dalam kaitannya dengan stres akademik pada mahasiswa baru. Teman sebaya mengalami situasi akademik yang sama, memahami tekanan yang sedang dihadapi, serta dapat memberikan dukungan yang lebih relevan dan mudah diakses dibandingkan dengan sumber dukungan lainnya seperti keluarga atau dosen (Febrianti et al., 2023b). Dukungan sosial teman sebaya dapat meredakan dampak negatif dari stresor akademik melalui dukungan emosional, penghargaan, instrumental, maupun informasional dalam menghadapi tugas-tugas perkuliahan (Sarafino dalam Hanapi & Agung, 2018). Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi cenderung memiliki strategi mengatasi masalah yang lebih efektif dan tingkat stres akademik yang lebih rendah (Anggraeni & Hidayati, 2024). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya dapat memperburuk persepsi terhadap tuntutan akademik, sehingga rentan mengalami stres.

Sejalan dengan hal tersebut, berbagai penelitian terdahulu menyatakan bahwa motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik. Penelitian Mulya & Indrawati (2016) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dan stres akademik. Motivasi berprestasi memengaruhi stres akademik mahasiswa angkatan pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang yang meliputi empat aspek, antara lain pengambilan resiko sedang, kebutuhan umpan balik segera, puas dengan prestasi dan asyik dengan tugas. Penelitian yang dilakukan Sagita et al., (2017) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa BK FIP UNP. Dimana semakin tinggi motivasi berprestasi mahasiswa maka semakin rendah stres akademik pada diri mahasiswa tersebut, begitupun sebaliknya. Sebab, adanya tujuan dari pembelajaran yang tidak dapat dicapai dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Karina & Jannah (2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada atlet pelajar di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.

Motivasi berprestasi dibutuhkan oleh atlet pelajar agar dapat menjalankan kewajiban-kewajiban akademik tanpa merasa tertekan. Penelitian Rahmawati (2021) menyatakan bahwa motivasi berprestasi berpengaruh negatif secara signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi UIN Malang. Secara keseluruhan, keempat penelitian tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dalam diri berperan dalam menurunkan stres akademik.

Selain itu, dukungan sosial teman sebaya juga berperan sebagai faktor eksternal yang dapat menurunkan stres akademik. Sejalan dengan penelitian Faqih (2020) yang menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa Malang yang bekerja. Semakin tinggi dukungan teman sebaya diperoleh, maka stres akademik yang dialami akan semakin rendah. Hal ini didukung oleh penelitian Aza et al., (2019) yang menyatakan bahwa individu dengan dukungan sosial tinggi merasakan dampak stres yang lebih kecil. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan dalam membantu menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Namun, penelitian Anggraeni & Hidayati (2024) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang tidak signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. Artinya, penelitian tersebut belum cukup kuat untuk membuktikan adanya pengaruh secara statistik.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian terdahulu umumnya mengkaji motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya secara terpisah (parsial), sedangkan penelitian ini mengkaji kedua variabel yang memengaruhi stres akademik secara simultan pada mahasiswa baru UIN Malang. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk memperkaya kajian psikologi terkait faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa baru serta menjadi bahan

pertimbangan bagi pihak kampus dalam menyusun program pendampingan mahasiswa untuk menavigasi stres akademik yang dialami mahasiswa baru.

B. Batasan Masalah

Penelitian ini difokuskan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pengaruh antara motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa. Fokus subjek penelitian diperoleh dari mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mencakup seluruh jurusan dan fakultas yang ada di UIN Malang. Sebab, hanya perguruan tinggi UIN Malang saja yang mewajibkan seluruh mahasiswa barunya untuk tinggal di ma'had dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan keislaman selama satu tahun pertama perkuliahan. Berbeda dengan perguruan tinggi lain yang tidak memiliki ma'had atau perguruan tinggi islam negeri yang memiliki ma'had akan tetapi tidak mewajibkan mahasiswa barunya untuk tinggal di ma'had.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa baru UIN Malang?
2. Bagaimana tingkat motivasi berprestasi pada mahasiswa baru UIN Malang?
3. Bagaimana tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa baru UIN Malang?
4. Bagaimana pengaruh motivasi berprestasi terhadap stres akademik pada mahasiswa baru UIN Malang ?
5. Bagaimana pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa baru UIN Malang ?
6. Bagaimana pengaruh motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa baru UIN Malang ?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa baru UIN Malang
2. Mengetahui tingkat motivasi berprestasi pada mahasiswa baru UIN Malang

3. Mengetahui tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa baru UIN Malang
4. Mengetahui pengaruh motivasi berprestasi terhadap stres akademik pada mahasiswa baru UIN Malang
5. Mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa baru UIN Malang
6. Mengetahui pengaruh motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa baru UIN Malang

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dalam keilmuan, baik secara teoritis dan praktis.

- a) Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik, khususnya pada mahasiswa baru.
- b) Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa baru agar menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya yang memiliki motivasi berprestasi yang baik, sehingga melalui dukungan yang diberikan dapat menanggulangi stres akademik yang dialami. Di samping itu, melalui penelitian ini diharapkan mahasiswa baru dapat menata kembali motivasi berprestasi dalam belajar, sehingga bisa mencegah terjadinya stres akademik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Menurut Lazarus & Folkman (1985) stres merupakan proses transaksional antara individu dan lingkungan, di mana stres muncul ketika seseorang menilai tuntutan lingkungan melebihi kemampuan koping yang dimilikinya. Berbagai tuntutan akademik seperti sistem pembelajaran yang berbeda dari sekolah menengah, serta adaptasi terhadap standar akademik perguruan tinggi dapat dipersepsikan sebagai ancaman yang melampaui kapasitas koping pada mahasiswa baru. Misra & McKean (dalam Azmy et al., 2017) berpendapat bahwa ketika mahasiswa baru merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup dan adaptif, maka ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki memicu munculnya stres akademik.

Bedewy & Gabriel (2015) mendefinisikan stres akademik sebagai reaksi fisiologis dan psikologis terhadap persepsi individu mengenai ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan diri untuk memenuhinya. Mereka menyoroti bahwa persepsi terhadap stres dapat berbeda antara mahasiswa, tergantung pada dukungan sosial, persepsi kemampuan diri (*self-efficacy*), serta strategi koping yang digunakan. Kumaraswamy (2013) menambahkan bahwa stres akademik merupakan bentuk tekanan emosional yang spesifik terhadap konteks pendidikan, di mana mahasiswa harus beradaptasi dengan tuntutan akademik yang tinggi dan ketidakpastian terhadap hasil belajar.

Barseli et al (2017) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang diakibatkan oleh persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan tersebut menyebabkan terganggunya beberapa aspek yang berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, maupun emosi negatif akibat adanya tuntutan akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat Sarafino & Smith (dalam Millatana, 2024) yang menyatakan bahwa stres akademik

adalah perasaan tertekan dan ketidaknyamanan yang dirasakan individu ketika ia tidak dapat memenuhi tuntutan dari lingkungan sekolah.

Definisi-definisi yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang tidak hanya melibatkan aspek kognitif dan emosional, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kondisi fisik dan perilaku individu dalam menghadapi tuntutan akademik. Berdasarkan berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan respons fisiologis, psikologis, dan perilaku yang tidak menyenangkan ketika individu mempersepsikan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan coping dan sumber daya yang dimilikinya, sehingga pada akhirnya dapat mengganggu kesehatan, kesejahteraan psikologis, dan performa akademik mereka.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik

Menurut penelitian Rohmah & Mahrus (2024) terdapat faktor internal dan eksternal yang dapat memengaruhi stres akademik. Faktor internal yang dapat memengaruhi stres akademik di antaranya:

a. Ekspektasi diri

Tekanan dalam mencapai kesempurnaan dan memiliki prestasi yang tinggi seringkali berawal dari tingginya ekspektasi pribadi dalam diri. Mahasiswa yang menetapkan standar tinggi untuk diri mereka sendiri lebih rentan mengalami stres apabila tidak bisa memenuhi harapannya sendiri.

b. Kesehatan mental

Kondisi kesehatan mental yang meliputi kecemasan, depresi, maupun gangguan kesehatan mental lainnya dapat mengakibatkan stres apabila tidak ditangani dengan baik.

c. Kesehatan fisik

Pola hidup yang tidak sehat, seperti kurang tidur, pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik bisa berakibat pada penurunan energi dan meningkatkan stres.

d. Manajemen waktu yang buruk

Ketidakmampuan individu dalam mengatur waktu secara efektif dapat mengakibatkan mahasiswa kewalahan dengan berbagai tugas perkuliahan dan tenggat waktu yang berdekatan. Buruknya manajemen waktu yang dimiliki berdampak pada penumpukan tugas dan tingkat stres yang tinggi.

e. Ketidakpastian masa depan

Adanya kekhawatiran akan masa depan, termasuk prospek karier dan kehidupan setelah lulus bisa menyebabkan stres secara signifikan.

f. Perkembangan diri dan identitas

Proses pencarian jati diri dan tugas perkembangan untuk mengenali diri sendiri dapat menjadi pengalaman menantang yang mengakibatkan stres. Hal ini juga seringkali terjadi pada mahasiswa, di mana mereka menghadapi tekanan untuk menemukan nilai-nilai pribadi dan menentukan arah hidupnya.

Selanjutnya, beberapa faktor eksternal dari lingkungan sekitar yang umumnya dapat mengakibatkan stres akademik di antaranya:

a. Tekanan akademik

Tingginya tuntutan akademik seperti beban tugas yang menumpuk, ujian perkuliahan, dan persaingan akademik dapat menjadi pemicu stres. Harapan untuk mencapai prestasi yang baik dalam hal akademik dapat menjadi tekanan yang besar bagi mahasiswa.

b. Masalah keuangan

Keterbatasan dari segi finansial maupun biaya pendidikan bisa menimbulkan stres. Hal ini umumnya terjadi pada mahasiswa yang dituntut untuk bekerja paruh waktu atau memiliki hutang pendidikan. Mereka seringkali mengalami tekanan finansial.

c. Pengaruh sosial

Konflik dalam pengaruh sosial dapat berasal dari teman, pasangan, maupun anggota keluarga. Terjadinya perselisihan atau putus cinta seringkali menjadi sumber stres yang signifikan.

d. Lingkungan tempat tinggal

Kondisi tempat tinggal yang kurang memadai, seperti kamar yang sempit atau asrama yang bising dapat mengakibatkan stres. Selain itu, lingkungan tempat tinggal yang tidak aman atau tidak sehat juga berdampak pada meningkatnya tekanan yang dialami mahasiswa.

e. Lingkungan belajar

Fasilitas belajar yang kurang memadai, seperti perpustakaan yang penuh atau ruang kelas yang bising dapat mengganggu konsentrasi belajar. Selain itu, lingkungan akademik yang bersifat kompetitif dapat meningkatkan tekanan, sehingga mengakibatkan stres.

f. Dukungan sosial yang kurang

Kurangnya dukungan sosial yang diperoleh, baik itu dari teman sebaya, keluarga, maupun dosen dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk mencari bantuan, sehingga dapat meningkatkan stres.

3. Aspek-Aspek Stres Akademik

Terdapat dua aspek stres akademik menurut Sarafino & Smith (dalam Millatana, 2024), yaitu:

a. Biologis

Aspek ini ditandai dengan reaksi biologis yang muncul akibat adanya kondisi berbahaya atau mengancam. Beberapa gejala yang muncul bisa berupa pusing, sakit kepala, gemetar, jantung berdegup kencang, keringat dingin, ingin muntah/mual, tubuh terasa lemas, sering buang air kecil, sulit bernapas, dan kerongkongan terasa kering.

b. Psikososial

Aspek ini ditandai dengan munculnya reaksi secara psikologis dan sosial. Beberapa reaksi yang muncul dalam aspek ini meliputi:

1) Emosi

Aspek ini ditunjukkan dengan munculnya gejala psikologis yang dirasakan oleh orang yang mengalami stres. Gejala-gejala yang

muncul bisa berupa gelisah, gugup, sedih, mudah tersinggung, depresi, mudah cemas, serta perasaan bersalah yang berlebihan.

2) Kognitif

Aspek ini ditandai dengan munculnya gangguan pada fungsi berpikir seseorang yang mengalami stres. Beberapa gejala yang muncul seperti mudah lupa, kesulitan dalam berkonsentrasi, kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi di masa depan, kesulitan dalam mengambil keputusan, sulit dalam berkomunikasi, merasa terancam, takut akan penilaian buruk, mengkhawatirkan hal yang tidak penting, serta membayangkan sesuatu yang menakutkan.

3) Perilaku Sosial

Aspek ini ditandai dengan munculnya gangguan perilaku yang muncul sebagai efek dari stres, seperti gangguan dalam bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal serta peran sosial, suka menunda-nunda pekerjaan, menghindari bersosialisasi dengan orang lain, suka mengurung diri di kamar, dan menghindar untuk bertemu dengan orang lain.

4. Gejala-Gejala Stres Akademik

Menurut Simbolon (2015) terdapat beberapa gejala yang muncul ketika individu mengalami stres akademik, di antaranya:

a. Gejala emosional

Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan perasaan gelisah atau cemas, merasa sedih atau depresi karena tekanan akademik, dan merasa harga dirinya menurun karena merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan akademik.

b. Gejala fisik

Siswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan sakit kepala, pusing, pola tidur yang berantakan, sulit tidur, nyeri punggung, diare, merasa kelelahan atau kehilangan energi untuk belajar,

c. Gejala perilaku

Gejala perilaku yang muncul ketika siswa mengalami stres akademik dapat berupa munculnya tindakan agresif, cenderung menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan berubahnya perilaku sosial.

5. Stres Akademik dalam Perspektif Islam

Dalam pandangan Islam, stres akademik dipahami sebagai bagian dari ujian kehidupan (*ibtila'*) yang Allah SWT berikan untuk menguji kesabaran, keteguhan iman, dan kualitas spiritual manusia. Stres bukan semata-mata gejala psikologis negatif, melainkan sarana pendidikan jiwa agar manusia mampu mengelola tekanan hidup dengan sabar, tawakal, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT (Nursalim, 2018). Islam menganggap stres sebagai ujian yang memiliki hikmah. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥)

“Dan sungguh, Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”
(QS. Al-Baqarah (2): 155)”

Ayat ini menunjukkan bahwa setiap ujian, termasuk tekanan akademik merupakan mekanisme pembentukan kesabaran dan keimanan. Menurut Al-Ghazali (dalam Habibi, 2025), kesabaran adalah dasar ketenangan jiwa dan penopang akal yang sehat. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang memahami makna ujian akan mampu menghadapi stres dengan lebih sabar dan tenang.

Konsep ini sejalan dengan hadist Nabi yang menegaskan bahwa setiap muslim pasti mengalami ujian, namun ujian tersebut mengandung kebaikan bila dihadapi dengan kesabaran. Rasulullah bersabda:

عَنْ أَنَسِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ،
وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ

“Sesungguhnya besarnya ganjaran sesuai dengan besarnya ujian. Dan apabila Allah mencintai suatu kaum, Dia menguji mereka. Barang siapa ridha, maka baginya keridhaan; dan barang siapa murka, maka baginya kemurkaan” (HR. At-Tirmidzi).

Hadis ini menunjukkan bahwa tekanan, termasuk stres akademik, merupakan bagian dari proses pembentukan mental dan spiritual. Mahasiswa yang memahami makna ujian dalam perspektif Islam akan lebih mampu menerima tekanan akademik secara bijak, sehingga tidak mudah mengalami kecemasan berlebihan (Habibi, 2025).

B. Motivasi Berprestasi

1. Pengertian Motivasi Berprestasi

Menurut Hasibuan (dalam Kartika & Susilawati, 2022) kata *motivasi* berasal dari bahasa latin *movere* yang berarti “menggerakkan”. Istilah ini menggambarkan dorongan yang membuat seseorang melakukan sesuatu. Sardiman (2018) menjelaskan bahwa motivasi merupakan daya penggerak dalam diri individu yang memunculkan suatu aktivitas, membuat aktivitas itu tetap berlangsung, dan memberi arahan agar tujuan dapat dicapai. Robbins & Judge (2017) mengartikan motivasi sebagai kekuatan psikologis yang memengaruhi perilaku seseorang secara berkelanjutan. Berdasarkan pandangan tersebut, motivasi berprestasi dapat dipahami sebagai bentuk motivasi yang lebih spesifik, yaitu dorongan yang membuat seseorang ingin mencapai keberhasilan.

Menurut McClelland (dalam Azmi, 2023) motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dalam diri seseorang untuk berusaha mencapai suatu standart atau keunggulan. Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi biasanya berupaya memberikan hasil terbaik, memilih tujuan yang menantang namun realistis, serta merasakan kepuasan ketika berhasil mencapai target. Hal ini sejalan dengan Santrock (2019) yang menyatakan

bahwa motivasi berprestasi merupakan dorongan internal untuk menunjukkan kompetensi, mencapai hasil optimal, dan mendapatkan rasa bangga atas pencapaian tersebut. Menurut Djaali & Marjuno (dalam Hakim et al., 2021) motivasi berprestasi merupakan motivasi yang berperan sebagai pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu lebih baik dari apa yang pernah dicapai sebelumnya maupun apa yang dicapai oleh orang lain.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, motivasi berprestasi dapat dipahami sebagai dorongan dari dalam diri seseorang untuk mencapai keberhasilan berdasarkan standar yang ia tetapkan. Dorongan ini tercermin melalui usaha yang terarah, rasa tanggung jawab terhadap tugas, serta komitmen kuat untuk menghasilkan yang terbaik.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Motivasi Berprestasi

Menurut McClelland (dalam Prihandrijani, 2016) motivasi berprestasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, yang meliputi rasa ingin tahu, tantangan, dan usaha. Sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu meliputi penghargaan dan hukuman. Hal ini didukung dengan pendapat Santrock (dalam Prihandrijani, 2016) bahwa sebagian besar remaja bersedia belajar dengan rajin karena mereka memiliki keinginan untuk mencapai standar yang tinggi dalam studi mereka (motivasi internal). Sedangkan, Sebagian remaja lainnya belajar dengan tekun untuk memperoleh nilai yang baik atau menghindari kemarahan dari orang tua serta celaan dari teman-temannya (motivasi eksternal).

3. Aspek-Aspek Motivasi Berprestasi

Menurut McClelland & Winter (dalam Azmi, 2023) beberapa aspek motivasi berprestasi yang dibuat berdasarkan karakteristik dari orang-orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi di antaranya:

- a. Menyukai Tantangan

Orang dengan motivasi berprestasi tinggi suka mengerjakan tugas-tugas menantang yang menjanjikan kesuksesan. Mereka tidak menyukai tugas-tugas yang sangat mudah untuk dikerjakan, sebab tidak ada tantangan sehingga tidak terdapat kepuasan atas kebutuhan pencapaian mereka. Namun, di sisi lain mereka juga tidak menyukai tugas yang sangat sulit, di mana kemungkinan keberhasilannya rendah. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa mereka adalah orang yang cenderung realistis dalam menyelesaikan tugas, pekerjaan, maupun kejuruan yang mereka pilih. Mereka cenderung membuat kecocokan yang baik antara kemampuan mereka serta apa yang akan dituntut dari mereka.

b. Menyukai *Feedback*

Orang dengan motivasi berprestasi tinggi menyukai tugas yang kinerjanya dapat dibandingkan dengan orang lain. Mereka cenderung menyukai kritik atau umpan balik atas apa yang telah mereka kerjakan.

c. Gigih

Orang dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung gigih dalam mengerjakan tugas yang mereka anggap ada kaitannya dengan karier atau mencerminkan karakteristik pribadi (seperti kecerdasan) yang bisa membantu seseorang menjadi lebih maju.

d. Mengembangkan Kemampuan

Ketika orang-orang dengan motivasi berprestasi tinggi mencapai keberhasilan, mereka cenderung menaikkan tingkat aspirasi mereka dengan cara yang realistis, sehingga mereka akan beralih ke tugas-tugas yang lebih sulit.

e. Memiliki Kendali

Orang dengan motivasi berprestasi tinggi menyukai situasi pekerjaan di mana mereka memiliki kendali atas hasil. Mereka tidak suka jika situasi tersebut belum tentu memberikan hasil yang sesuai dengan keinginan.

4. Motivasi Berprestasi dalam Perspektif Islam

Motivasi berprestasi dalam Islam menggambarkan niat dan upaya yang sungguh-sungguh untuk menuntaskan sebuah pekerjaan (Lenggono & Yuzarion, 2020). Sementara itu, hasilnya akan diperoleh sebanding dengan usaha yang dilakukannya. Balasan suatu pekerjaan tidak semata-mata berupa materi, tetapi juga berupa pahala dari Allah SWT. Bentuk dan besarnya apa yang diperoleh tersebut juga ada yang dapat dinikmati secara langsung, ada pula yang baru dapat dirasakan dalam waktu tunggu yang relatif lama. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT:

سَابِقُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ
آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ۗ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ (٢١)

“Berlomba-lombalah kamu kepada (mendapatkan) ampunan dari Tuhanmu dan surga yang luasnya seluas langit dan bumi, yang disediakan bagi orang-orang yang beriman kepada Allah dan Rasul-rasul-Nya. Itulah karunia Allah, diberikan-Nya kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan Allah adalah pemilik karunia yang agung” (QS. Al Hadid (57): 21).

Ayat ini menjelaskan bahwa motivasi berprestasi dalam Islam tidak hanya berorientasi pada pencapaian duniawi seperti nilai, jabatan, atau penghargaan, melainkan juga pada orientasi ukhrawi, yaitu meraih ampunan dan karunia Allah SWT. Dalam konteks akademik, ayat ini memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk berprestasi karena Allah, bukan karena ambisi pribadi atau tekanan sosial (Hafid, 2020).

Rasulullah juga menjelaskan bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan niat karena Allah akan diganti dengan sesuatu yang lebih baik, baik berupa keberhasilan, kemudahan, maupun pahala akhirat. Hal ini dijelaskan dalam sabdanya:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِنَّكَ لَنْ تَدَعَ شَيْئًا اتَّقَاءَ اللَّهِ إِلَّا أُعْطَاكَ اللَّهُ خَيْرًا مِنْهُ

“Setiap usaha yang ditinggalkan demi ketaatan kepada Allah akan diganti dengan sesuatu yang lebih baik” (HR. Ahmad).

Hadis ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi seorang muslim tidak boleh berhenti pada pencapaian materi atau nilai akademik, tetapi harus berorientasi kepada keridaan Allah SWT. Upaya menuntut ilmu termasuk bagian dari amal shaleh yang akan diganjar oleh Allah dengan kebaikan yang lebih besar (Lenggono & Yuzarion, 2020).

C. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial merupakan pengaruh antar individu yang bertujuan untuk memberikan dukungan, baik dukungan verbal maupun dukungan nonverbal (Ayu & Muhid, 2022). Sarafino & Smith (dalam Millatana, 2024) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan yang mencakup rasa terima kasih, perhatian, maupun hiburan yang diberikan kepada individu oleh seseorang atau kelompok. Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai pihak, seperti keluarga, kelompok khusus, dan teman sebaya (Suryatri et al., 2020). Teman sebaya atau *peer group* merupakan individu yang memiliki status sosial, usia, dan pengalaman yang relatif sama dengan seseorang (Nasution, 2018).

Rahayu & Sawitri (2022) mendefinisikan dukungan sosial teman sebaya sebagai bantuan yang dirasakan individu dari teman sebayanya. Bantuan tersebut bisa berupa kenyamanan, kepedulian, dan bantuan yang tersedia apabila diperlukan (*perceived support*). Menurut Rahmadi (dalam Minarsih et al., 2025) dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa kenyamanan fisik dan psikologis. Hal ini membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial.

Gottlieb dan Zimet (dalam Asrar & Taufani, 2022) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat mengurangi tingkat stres, depresi, maupun gangguan kesehatan mental lainnya. Burka & Yuen (dalam Akerina & Wibowo, 2022) menyatakan bahwa interaksi sosial sangat penting bagi mahasiswa dalam masa studi mereka. Di mana mereka bisa

menggunakan koneksi-koneksi sosial yang tersedia, seperti kelompok belajar, tim olahraga, atau bahkan teman sebaya untuk sekedar menceritakan pengalaman-pengalaman yang ada.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan bantuan yang diberikan oleh individu dengan kesamaan usia atau status sosial dalam bentuk perhatian, empati, dan bantuan emosional maupun praktis yang membantu seseorang menghadapi tekanan, merasa dihargai, serta menumbuhkan rasa kebersamaan dan kesejahteraan sosial.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Sarafino & Smith (dalam Millatana, 2024) beberapa aspek dukungan sosial yaitu:

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional yang diberikan bisa berupa kehangatan, rasa simpati, perhatian, dan kasih sayang yang bisa membuat seseorang merasakan kenyamanan sebab ia merasa dicintai dan dipedulikan, sehingga mampu menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi dengan baik.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan ini berupa penghargaan, penilaian positif terhadap individu, pemberian semangat atau dorongan untuk maju, serta menghargai pendapat individu lainnya.

c. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental diberikan melalui bantuan atau penyediaan materi kepada individu lain yang membutuhkan, seperti bantuan terkait suatu pekerjaan, tugas, tenaga, barang, atau uang.

d. Dukungan informasional

Dukungan ini berupa pemberian informasi, pengetahuan, saran, sugesti, umpan balik, maupun nasihat terkait hal apa yang sebaiknya dilakukan oleh individu yang membutuhkan.

3. Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Perspektif Islam

Dalam pandangan Islam, manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Islam menekankan pentingnya dukungan sosial (*social support*), termasuk dari teman sebaya (*peers*), sebagai sarana saling menolong dalam kebaikan, menguatkan iman, dan menjaga kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial teman sebaya dalam perspektif Islam bukan sekadar bentuk empati atau kebersamaan emosional, tetapi juga merupakan bagian dari ukhuwah Islamiyah, yaitu ikatan persaudaraan karena keimanan (Hidayat & Sari, 2020). Konsep ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an:

.....وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ
إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ (٢)

“...Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah; sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya” (QS. Al-Ma'idah (5): 2)

Ayat ini menjelaskan bahwa setiap bentuk interaksi sosial, termasuk dukungan antar teman, hendaknya dilandasi oleh niat saling menolong dalam kebaikan dan ketaqwaan. Dalam konteks akademik, dukungan teman sebaya dapat terwujud melalui saling membantu dalam belajar, memberi semangat, serta mengingatkan ketika menghadapi kesulitan atau tekanan akademik. Dukungan ini tidak hanya membantu secara emosional, tetapi juga menumbuhkan solidaritas dan keimanan bersama (Hasanah & Mulyani, 2019).

Dukungan sosial antar sesama muslim merupakan bagian dari ajaran ukhuwah yang menekankan pentingnya saling menolong, menguatkan, dan memberi manfaat. Pengaruh sosial ini tidak hanya bernilai emosional, tetapi juga bernilai ibadah karena menjadi sarana meningkatkan keimanan, ketakwaan, dan keteguhan jiwa (Karim, 2019). Konsep ini tercermin dalam sabda Rasulullah:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ كَمَثَلِ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحَمَى

“Perumpamaan orang-orang beriman dalam kasih sayang, cinta, dan perhatian mereka ibarat satu tubuh; jika satu anggota tubuh sakit, maka seluruh tubuh ikut merasakan sakit dengan berjaga dan demam” (HR. Muslim).

Hadist ini menegaskan bahwa pengaruh antar sesama muslim digambarkan seperti satu tubuh yang saling terhubung. Ketika salah satu bagian mengalami kesulitan, bagian lain secara naluriah berusaha memberikan bantuan. Dalam konteks akademik, prinsip ini berarti bahwa teman sebaya memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional, motivasi belajar, dan bantuan praktis ketika seseorang mengalami tekanan atau stres akademik.

D. Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik

Stres akademik adalah keadaan di mana siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Rahmawati, 2016). Kondisi stres akademik disebabkan karena adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga siswa merasa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Barseli et al., 2020). Dengan demikian, faktor internal seperti keyakinan diri, kemampuan mengatur diri, dan motivasi memiliki peran penting dalam menentukan apakah tekanan akademik akan dipersepsikan sebagai tantangan atau justru sebagai beban.

Motivasi berprestasi pada dasarnya mendorong individu untuk mencapai hasil akademik yang optimal. Namun, apabila motivasi berprestasi disertai tuntutan yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri, individu dapat mengalami tekanan psikologis yang lebih besar. Mahasiswa yang memiliki dorongan kuat untuk memperoleh hasil terbaik cenderung menetapkan standar

tinggi dan merasa takut mengalami kegagalan. Hal ini sejalan dengan penelitian Oktavia & Mariyati (2025) yang menyatakan bahwa siswa yang berprestasi tinggi sering menghadapi tekanan akademik dan ekspektasi performa yang lebih besar, sehingga lebih rentan mengalami stres akademik.

Meskipun begitu, penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi bisa menurunkan tingkat stres akademik. Hasil penelitian ini mendukung berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa apabila motivasi berprestasi meningkat, maka tingkat stres akademik yang dialami akan menurun (Karina & Jannah, 2021; Sari & Nurhayati, 2020; Sagita et al., 2017). Motivasi berprestasi yang rendah dapat menjadi faktor yang mendorong munculnya stres akademik (Fiqih & Ratnawati, 2023). Hal ini disebabkan karena mahasiswa cenderung merasa kurang mampu, tidak percaya diri, dan tidak memiliki dorongan yang cukup untuk menghadapi tuntutan perkuliahan. Rendahnya motivasi berprestasi dapat memperburuk persepsi terhadap tekanan akademik, sehingga mahasiswa merasa tuntutan yang diberikan lebih berat dari kemampuan yang dimiliki (Mulya & Indrawati, 2016).

Teori diatesis stres (*diathesis-stress theory*) oleh Paul Meehl (dalam Safaria, 2021) menjelaskan bahwa munculnya gangguan psikologis disebabkan karena adanya interaksi antara kerentanan individu (diatesis) dan tekanan dari lingkungan. Dalam kehidupan akademik, tekanan dapat berasal dari tugas kuliah, ujian, tuntutan nilai, persaingan akademik, hingga target pencapaian yang harus dipenuhi mahasiswa (Alviasari et al., 2025). Namun, setiap mahasiswa memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi tekanan tersebut, sehingga tingkat stres akademik yang dialami juga berbeda-beda.

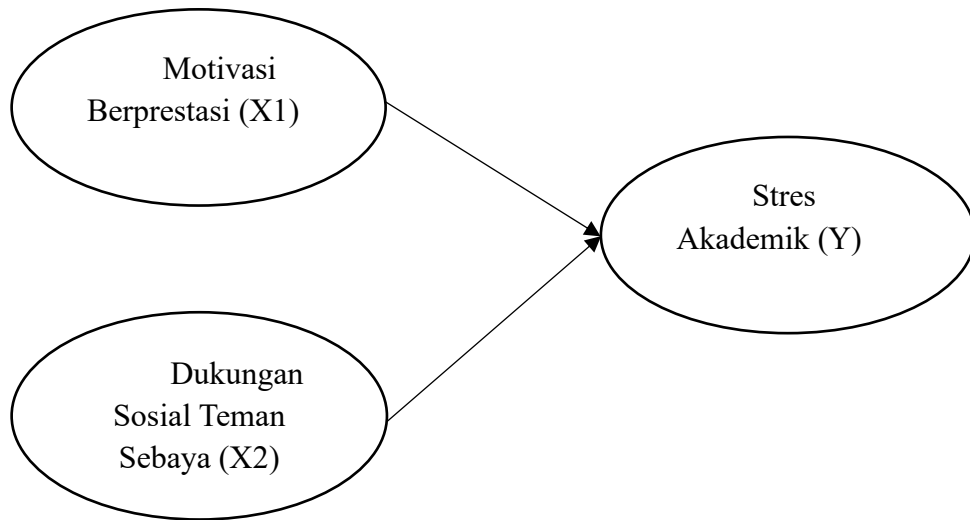
Apabila diakitkan dengan teori diatesis-stres, motivasi berprestasi dipandang sebagai faktor dari dalam diri individu yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa dengan motivasi berprestasi tinggi memiliki tujuan belajar yang jelas, semangat untuk mencapai hasil terbaik, serta keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan tuntutan akademik (Yusuf, 2018). Kondisi tersebut membuat mahasiswa lebih mampu

memandang tekanan akademik sebagai tantangan yang dapat dihadapi, bukan malah sebagai beban yang menakutkan (Azmi, 2023). Sebaliknya, mahasiswa dengan motivasi berprestasi rendah cenderung lebih mudah merasa tidak mampu, kurang percaya diri, dan mudah menyerah jika menghadapi kesulitan akademik, sehingga lebih rentan mengalami stres akademik.

Selain itu, faktor lingkungan juga dapat membantu mengurangi dampak stres yang dialami individu. Menurut *stress-buffering theory* Cohen & Wills (dalam Alya & Muslima, 2025) dukungan sosial berperan penting dalam melindungi individu dari dampak negatif stres. Teori ini juga menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi faktor protektif dan prediktif terhadap gejala *burnout* (Cohen & Wills, 1985). Dalam penelitian ini, dukungan sosial teman sebaya menjadi salah satu faktor eksternal yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Adanya dukungan dari teman sebaya membuat mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga dapat mengurangi munculnya stres akademik (Faqih, 2020). Selain itu, penelitian Anggraeni & Hidayati (2024) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial rendah cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi.

Stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan akademik itu sendiri, tetapi juga oleh faktor internal dan eksternal yang dimiliki mahasiswa. Motivasi berprestasi yang tinggi dan dukungan sosial teman sebaya yang baik dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dengan lebih positif sehingga tingkat stres akademik menjadi lebih rendah. Sebaliknya, rendahnya motivasi berprestasi dan kurangnya dukungan sosial teman sebaya dapat membuat mahasiswa lebih rentan mengalami stres akademik.

E. Kerangka Berpikir



F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan yakni:

1. H_{a1} : Motivasi berprestasi memiliki pengaruh yang negatif terhadap stres akademik pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. H_{a2} : Dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh yang negatif terhadap stres akademik pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. H_{a3} : Terdapat pengaruh negatif antara motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu menggunakan instrumen dan analisis data yang bersifat kuantitatif/statistik untuk menguji hipotesis (Sugiyono, 2023). Apabila dikaji lebih dalam sesuai dengan jenis permasalahan yang diteliti, maka penelitian ini dapat digolongkan sebagai penelitian korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih (Arikunto, 2010). Penelitian ini menggunakan rumus regresi linear berganda yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh motivasi berprestasi (X1) dan dukungan sosial teman sebaya (X2) terhadap stres akademik mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel merupakan sebuah langkah dalam menetapkan variabel-variabel utama yang ada dalam penelitian serta penentuan dari fungsi variabel masing-masing (Azwar, 2018). Terdapat 3 variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel bebas: Motivasi berprestasi (X1) & Dukungan sosial teman sebaya (X2)
2. Variabel terikat: Stres akademik

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi tentang variabel yang disusun berdasarkan karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2018). Definisi operasional dapat menjadikan konsep yang bersifat abstrak menjadi operasional, yang bisa memudahkan peneliti guna melakukan pengukuran (Ridha, 2017). Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Stres akademik

Stres akademik merupakan suatu kondisi peserta didik yang mengalami tekanan akademik serta adanya ketidakseimbangan antara kemampuan diri dengan tuntutan akademik, yang akan diungkap melalui aspek-aspek stres yang meliputi aspek biologis dan aspek psikososial (emosi, kognitif, perilaku sosial).

2. Motivasi berprestasi

Motivasi berprestasi adalah sebuah usaha untuk mencapai keberhasilan dalam persaingan dengan beberapa standar keunggulan yang ditetapkan oleh seseorang sebagai acuan (McClelland, 1985). Variabel ini akan diungkap melalui aspek-aspek motivasi berprestasi yang disusun berdasarkan karakteristik dari orang-orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi yang dikemukakan oleh McClelland & Winter, yaitu menyukai tantangan, menyukai *feedback*, gigih, mengembangkan kemampuan, dan memiliki kendali.

3. Dukungan sosial teman sebaya

Dukungan sosial teman sebaya merupakan sebuah dukungan yang ditujukan untuk individu yang membutuhkan, yang berasal dari teman seusia atau sebayanya, yang akan diungkap melalui aspek-aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah jumlah keseluruhan subyek dalam sebuah penelitian yang akan diteliti atau dipelajari (Sugiyono, 2023). Populasi memegang peranan penting dalam menentukan cakupan serta arah penelitian, karena dari populasi, data akan dikumpulkan kemudian dianalisis sebagai dasar untuk menarik kesimpulan yang bisa menggambarkan kondisi atau karakteristik populasi secara menyeluruh. Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan tahun 2025 yang berjumlah 4.979 orang dari 3 kampus

UIN Malang. Data ini diperoleh dari BAK (Bagian Administrasi Akademik) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Adapun rincian jumlah mahasiswa baru pada masing-masing kampus dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian

Lokasi Kampus	Jumlah Mahasiswa Baru
Kampus 1	3.472
Kampus 2	257
Kampus 3	1.250
Total	4.979

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu, yang relevan dengan penelitian (Sugiyono, 2023). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *proportionate stratified random sampling*. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Selanjutnya, *proportionate stratified random sampling* adalah teknik yang digunakan bila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional.

Teknik *proportionate stratified random sampling* digunakan karena populasi mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang terbagi ke dalam tiga kampus dengan jumlah mahasiswa yang berbeda. Teknik ini dipilih agar setiap kampus terwakili secara proporsional, sehingga memungkinkan perbandingan tingkat stres akademik antar kampus dilakukan secara objektif dan representatif. *Proportionate stratified random sampling* dilakukan dengan cara membagi populasi ke dalam beberapa strata, kemudian mengambil sampel dari tiap strata secara acak dan sebanding dengan jumlah populasi pada strata tersebut. Sugiyono (2023) menyatakan bahwa pada stratified random sampling, jumlah

sampel setiap strata ditentukan berdasarkan perbandingan ukuran populasi, bukan disamaratakan, agar setiap strata terwakili secara proporsional.

Jumlah sampel total dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = N / (1 + Ne^2)$$

Keterangan:

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

e : Batas Toleransi Kesalahan (*Error Tolerance*)

Dalam menggunakan rumus ini, pertama-tama penulis menentukan batas toleransi kesalahan (Majdina et al., 2024). Batas toleransi kesalahan dinyatakan dalam bentuk persentase. Semakin kecil toleransi kesalahan, maka semakin akurat pula sampel menggambarkan suatu populasi. Misalnya, penelitian dengan batas kesalahan 5% berarti memiliki tingkat akurasi 95%, sehingga penulis menggunakan tingkat kesalahan 5% untuk menentukan sampel total.

$$n = N / (1 + Ne^2)$$

$$n = 4.979 / (1 + (4.979 (0,05^2)))$$

$$n = 4.979 / (1 + 12, 4475)$$

$$n = 4.979 / 13, 4475$$

$$n = 370$$

Selanjutnya, Penentuan jumlah anggota sampel berstrata dilakukan dengan cara pengambilan sampel secara *proportionate stratified random sampling* yaitu dengan menggunakan rumus *proportionate*:

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

Keterangan

ni: Jumlah strata

n: Jumlah sampel (370 mahasiswa baru)

Ni: Jumlah anggota strata

N: Jumlah anggota populasi seluruhnya (4.979 mahasiswa baru UIN Malang)

Maka jumlah anggota sampel:

- a. Kampus 1 (3.472 mahasiswa baru)

$$ni = \frac{3.742}{4.979} \times 370 = 258$$

- b. Kampus 2 (257 mahasiswa baru)

$$ni = \frac{257}{4.979} \times 370 = 19$$

- c. Kampus 3 (1.250 mahasiswa baru)

$$ni = \frac{1.250}{4.979} \times 370 = 93$$

Berikut Tabel sampel penelitian setelah dilakukan pengambilan sampel dengan teknik *propotionate stratified sampling*:

Tabel 3. 2 Sampel Penelitian

Kelompok	Jumlah Populasi	Strata Sampel
Kampus 1	3.472	258
Kampus 2	257	19
Kampus 3	1.250	93
Total	4.979	370

Setelah ditetapkan strata, pemilihan responden dalam tiap kelompok dilakukan menggunakan teknik random sampling. Artinya, dari setiap kelompok yang telah ditentukan jumlah respondennya, peneliti memilih anggota secara acak tanpa memandang urutan atau karakteristik tertentu (Sugiyono, 2023). Sehingga setiap anggota dalam kelompok tersebut memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel. Teknik ini digunakan untuk menjaga objektivitas dan menghindari bias dalam pengambilan data.

E. Alat Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mencari dan mengumpulkan data. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang

efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden (Sugiyono, 2023). Penggunaan kuesioner bertujuan untuk memperoleh data dari responden, baik berupa laporan mengenai diri mereka sendiri maupun informasi yang mereka ketahui. Kuesioner dibedakan menjadi dua, yaitu kuesioner terbuka dan kuesioner tertutup. Menurut Arikunto (dalam Nugroho, 2018) kuesioner terbuka memberikan kesempatan bagi responden untuk menjawab dengan kalimatnya sendiri, sedangkan pada kuesioner tertutup, penulis sudah menyediakan pilihan jawaban dan responden tinggal memilih jawaban sesuai kondisi yang sedang dialami. Kuesioner dalam penelitian menggunakan kuesioner tertutup yang disebarluaskan dalam bentuk *google form* kepada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

F. Instrumen Penelitian

Skala merupakan sejumlah pernyataan tertulis berupa konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu, dan pertanyaan dalam skala sebagai stimulus yang tertuju pada indikator perilaku guna memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan (Azwar, 2018).

Penelitian ini menggunakan skala likert, yakni skala yang berisi pernyataan-pernyataan sikap (*attitude statement*) yang menggambarkan tanggapan individu terhadap suatu objek sikap. Menurut Sugiyono (2023) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap fenomena sosial tertentu melalui serangkaian pernyataan yang dinilai berdasarkan tingkat persetujuan responden. Terdapat dua pernyataan sikap dalam skala likert, yaitu pernyataan yang bersifat mendukung (*favourable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavourable*). Di mana dalam skala likert ini terdapat 4 alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Peneliti tidak menggunakan alternatif jawaban netral (N) untuk menghindari jawaban dengan kecenderungan tidak memiliki sikap. Pendekatan ini sejalan dengan pendapat Suasapha et al., (2020) yang menyatakan bahwa

kuesioner dengan skala likert sebaiknya tidak menyertakan pilihan *netral*, karena opsi tersebut sering kali dipilih oleh responden yang tidak siap mengungkapkan pendapatnya secara jelas. Kriteria penilaian dimulai dari 4,3,2,1 untuk jawaban *favourable*, sedangkan untuk jawaban *unfavourable* penilaian dimulai dari 1,2,3,4. Sebagaimana Tabel berikut.

Tabel 3. 3 Penentuan Nilai Skala

Respon	Skor	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Untuk mengukur variabel yang telah dijelaskan di atas, peneliti menggunakan tiga skala, yaitu skala stres akademik, skala motivasi berprestasi, dan skala dukungan sosial teman sebaya. Berikut adalah penjelasan mengenai ketiga skala tersebut:

1. Skala Stres Akademik

Pengukuran stres akademik dalam penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari skala stres akademik yang disusun oleh Millatana (2024) berdasarkan teori Sarafino & Smith yang mencakup keempat aspek stres akademik, yaitu aspek biologis dan psikososial (emosi, kognitif, dan perilaku sosial). Terdapat sejumlah 25 aitem dengan daya beda tinggi dengan nilai koefisien berkisar antara 0,314 hingga 0,664. Estimasi reliabilitas skala stres akademik diperoleh menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan nilai sebesar 0,889. Di mana berdasarkan nilai tersebut dapat dikatakan bahwa skala stres akademik ini reliabel.

Tabel 3. 4 Blue Print Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem	Jumlah
----	-------	-----------	-------------	--------

1.	Biologis	Reaksi fisik akibat tekanan akademik	6, 10, 11, 12, 15*	5
2	Psikososial			
	a. Emosi	Cemas dalam menghadapi situasi akademik	8, 19	2
		Perasaan negatif saat tuntutan akademik tinggi	13, 17	2
		Ketenangan dan ketahanan terhadap penilaian sosial dan akademik	2*, 7*, 22*	3
	b. Kognitif	Gangguan konsentrasi	3, 24*	2
		Sulit memahami dan mengingat materi	14, 23	2
		Pikiran negatif dan tidak nyaman di lingkungan kampus	4*, 25	2
	c. Perilaku Sosial	Menarik diri dari lingkungan sosial	5, 21	2
		Interaksi sosial dengan teman	1*, 18*, 20*	3

Partisipasi akademik dan kenyamanan sosial	9*, 16	2
Total		25

**item unfavourable*

2. Skala Motivasi Berprestasi

Dalam penelitian ini, variabel motivasi berprestasi akan diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari skala motivasi berprestasi yang disusun oleh Azmi (2023). Skala ini terdiri dari lima aspek motivasi berprestasi, yaitu menyukai tantangan, menyukai *feedback*, gigih, mengembangkan kemampuan, dan memiliki kendali, yang disusun berdasarkan karakteristik dari orang-orang dengan motivasi berprestasi tinggi yang dikemukakan oleh McClelland & Winter. Pada skala ini terdapat 10 aitem dengan koefisien muatan faktor bernilai positif dan *t-value* >1.96, sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh item signifikan mengukur apa yang hendak diukur.

Tabel 3. 5 Blue Print Skala Motivasi Berprestasi Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1.	Menyukai Tantangan	Menyukai tugas-tugas yang sulit dan merasa tertantang	2, 8*	2
2.	Menyukai <i>Feedback</i>	Menyukai saran/masukan dari orang lain	1, 5*	2
3.	Gigih	Gigih dalam menyelesaikan tugas	4, 10*	2
4.	Mengembangkan Kemampuan	Selalu berupaya untuk mengembangkan	6, 9*	2

		kemampuan yang dimiliki		
5.	Memiliki Kendali	Selalu bisa menyelesaikan tugas yang diberikan	3, 7	2
Total				10

**item unfavourable*

3. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini akan diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari skala dukungan sosial teman sebaya yang disusun oleh Millatana (2024) berdasarkan teori Sarafino & Smith yang memiliki empat aspek dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Pada skala ini terdapat sebanyak 39 aitem dengan daya beda tinggi, yakni berkisar antara 0,349 hingga 0,779. Estimasi reliabilitas skala dukungan sosial teman sebaya diperoleh menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Di mana nilai *Alpha Cronbach's* dari skala ini adalah sebesar 0,961. Berdasarkan nilai tersebut, dapat dikatakan bahwa skala dukungan sosial teman sebaya reliabel.

Tabel 3. 6 Blueprint Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1.	Dukungan Emosional	Perhatian dan kepedulian teman	9, 29, 36*, 37*	4
		Penerimaan dan dukungan dalam kondisi akademik	10, 23	2
		Respon dan keterlibatan saat berinteraksi	1, 5*, 24*, 18	4

2.	Dukungan Penghargaan	Penghargaan dan penilaian positif dari teman	2, 13*, 19*, 25	4
		Sikap saling menghormati dalam pengaruh pertemanan	16, 6*	2
		Kepercayaan dan dukungan yang membangun	27, 35, 21*, 15*	4
3.	Dukungan Instrumental	Bantuan berupa barang/fasilitas untuk kebutuhan akademik	7, 11, 20*, 31	4
		Bantuan keuangan dan kebutuhan konsumsi	3, 28, 34	3
		Bantuan langsung dalam aktivitas dan kondisi tertentu	14*, 17, 22, 26, 33	5
4.	Dukungan Informasional	Saran dan solusi untuk masalah akademik	4, 8*, 39	3
		Informasi terkait kegiatan kampus (UKM/organisasi)	12, 30	2
		Informasi perkuliahan dan lingkungan kampus/ma'had	32, 38,	2
Total				39

**item unfavourable*

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketetapan dan kecermatan pengukuran dalam melakukan fungsi ukurnya secara tepat (Azwar, 2018). Validitas dalam penelitian menyatakan derajat ketepatan alat ukur penelitian terhadap isi sebenarnya yang diukur. Uji validitas adalah uji yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan dalam suatu mengukur apa yang diukur. Uji validitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen seperti kuesioner mampu untuk mengukur variabel penelitian secara tepat. Instrumen yang valid akan menghasilkan data yang kurang dan sesuai dengan tujuan pengukuran. Data yang valid berarti data tersebut sesuai dengan realitas yang terjadi pada objek penelitian.

Dalam mencari validitas sebuah item, peneliti harus mengkorelasikan antara item dengan total item-item tersebut. Jika koefisien antara item dengan total item sama atau diatas 0,3 maka item tersebut dinyatakan valid, tetapi jika nilai korelasinya dibawah 0,3 maka item tersebut dinyatakan tidak valid (Azwar, 2018). Jika didapatkan nilai probabilitas (P) $< 0,05$ pada korelasi antar satu item dengan total skor salah satu faktor, maka bisa dikategorikan signifikan dan item yang digunakan valid. Sebaliknya, apabila korelasi antar satu item dengan total skor salah satu faktor memiliki nilai probabilitas (P) $> 0,05$ maka item dikatakan tidak valid. Penelitian ini akan dilakukan dengan melakukan *Correlation Pearson* antar skor jawaban responden di setiap pernyataan dengan skor total jawaban responden. Di mana skala dinyatakan valid apabila r hitung $> r$ Tabel. Nilai r Tabel dihitung menggunakan rumus:

$$df = n - 2 = 103 (0,1918)$$

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah pengukuran yang menunjukkan kemampuan alat ukur untuk mengukur sesuatu secara konsisten dari waktu ke waktu dengan tingkat kepercayaan yang tinggi (Azwar, 2018). Hasil sebuah pengukuran bisa dipercaya hanya ketika pada beberapa kali pelaksanaan pengukuran pada sekelompok maupun lebih subjek yang sama,

mendapatkan hasil pengukuran yang rekatif sama, di mana hal ini berlaku selama aspek yang diukur kepada subjek belum atau tidak berubah (Azwar, 2018). Metode uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Cronbach's Alpha*. Tingkat reliabilitas diukur melalui koefisien yang berada dalam rentang 0 hingga 1,00, di mana nilai yang semakin mendekati 1,00 menunjukkan reliabilitas yang semakin tinggi.

H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Skala Stres Akademik

Berdasarkan data hasil uji validitas, skala stres akademik menunjukkan terdapat 23 dari 25 aitem yang dapat dibuktikan valid. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan uji validitas pearson. R-hitung akan dibandingkan dengan r-Tabel. Dengan jumlah sampel sebanyak $n = 105$ dengan nilai signifikansi 5%. Maka dapat ditentukan nilai r-Tabel yang digunakan yaitu 0,1918. Bila r-hitung lebih besar dari pada 0,1918 maka item dapat dikatakan valid. Sebaran hasil uji validitas didapatkan sebagai berikut:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik

Nomor Aitem	R Hitung	R Tabel	Signifikansi	Keterangan
SA1	0,236	0,1918	0,015	Valid
SA2	0,440	0,1918	0,000	Valid
SA3	0,515	0,1918	0,000	Valid
SA4	-0,001	0,1918	0,995	Tidak Valid
SA5	0,476	0,1918	0,000	Valid
SA6	0,618	0,1918	0,000	Valid
SA7	0,196	0,1918	0,045	Valid
SA8	0,535	0,1918	0,000	Valid
SA9	0,241	0,1918	0,013	Valid
SA10	0,267	0,1918	0,006	Valid
SA11	0,582	0,1918	0,000	Valid
SA12	0,597	0,1918	0,000	Valid
SA13	0,099	0,1918	0,315	Tidak Valid
SA14	0,449	0,1918	0,000	Valid
SA15	0,442	0,1918	0,000	Valid

SA16	0,601	0,1918	0,000	Valid
SA17	0,397	0,1918	0,000	Valid
SA18	0,645	0,1918	0,000	Valid
SA19	0,445	0,1918	0,000	Valid
SA20	0,440	0,1918	0,000	Valid
SA21	0,443	0,1918	0,000	Valid
SA22	0,575	0,1918	0,000	Valid
SA23	0,611	0,1918	0,000	Valid
SA24	0,440	0,1918	0,000	Valid
SA25	0,609	0,1918	0,000	Valid

Berikut adalah blueprint skala stres akademik setelah dilakukan uji validitas:

Tabel 3. 8 Blueprint Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem	Jumlah
1.	Biologis	Reaksi fisik akibat tekanan akademik	5, 9, 10, 11, 13*	5
2	Psikososial			
	a. Emosi	Cemas dalam menghadapi situasi akademik	7, 17	2
		Perasaan negatif menghadapi tuntutan akademik	15	1
		Ketenangan dan ketahanan terhadap penilaian sosial dan akademik	2*, 6*, 20*	3
	b. Kognitif	Gangguan konsentrasi	3, 22*	2

	Sulit memahami dan mengingat materi	12, 21	2
	Pikiran negatif dan tidak nyaman di lingkungan kampus	23	1
c. Perilaku Sosial	Menarik diri dari lingkungan sosial	4, 19	2
	Interaksi sosial dengan teman	1*, 16*, 18*	3
	Partisipasi akademik dan kenyamanan sosial	8*, 14	2
Total			23

**item unfavourable*

Hasil uji reliabilitas skala stres akademik berdasarkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,823. Berarti skala stres akademik dikatakan reliabel karena mendekati nilai 1,00. Nilai tersebut berada di atas angka 0,6 yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki reliabilitas tinggi dan dapat diandalkan untuk digunakan dalam proses pengumpulan data. Berikut hasil uji reliabilitas;

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
Stres Akademik	0,842	23

2. Skala Motivasi Berprestasi

Berdasarkan data hasil uji validitas, skala motivasi berprestasi menunjukkan terdapat 10 aitem yang dapat dibuktikan valid. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan uji validitas pearson. R-hitung akan dibandingkan dengan r-Tabel. Dengan jumlah sampel sebanyak $n = 105$ dengan nilai signifikansi 5%. Maka dapat ditentukan nilai r-Tabel yang digunakan yaitu 0,1918. Bila r-hitung lebih besar dari pada 0,1918 maka item dapat dikatakan valid. Sebaran hasil uji validitas didapatkan sebagai berikut:

Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas Skala Motivasi Berprestasi

Nomor Aitem	R Hitung	R Tabel	Signifikansi	Keterangan
MB1	0,595	0,1918	0,000	Valid
MB2	0,496	0,1918	0,000	Valid
MB3	0,553	0,1918	0,000	Valid
MB4	0,586	0,1918	0,000	Valid
MB5	0,551	0,1918	0,000	Valid
MB6	0,577	0,1918	0,000	Valid
MB7	0,589	0,1918	0,000	Valid
MB8	0,532	0,1918	0,000	Valid
MB9	0,521	0,1918	0,000	Valid
MB10	0,531	0,1918	0,000	Valid

Berikut adalah blueprint skala stres akademik setelah dilakukan uji validitas:

Tabel 3. 11 Blueprint Skala Motivasi Berprestasi Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1.	Menyukai Tantangan	Menyukai tugas-tugas yang sulit dan merasa tertantang	2, 8*	2

2.	Menyukai <i>Feedback</i>	Menyukai saran/masukan dari orang lain	1, 5*	2
3.	Gigih	Gigih dalam menyelesaikan tugas	4, 10*	2
4.	Mengembangkan Kemampuan	Selalu berupaya untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki	6, 9*	2
5.	Memiliki Kendali	Selalu bisa menyelesaikan tugas yang diberikan	3, 7	2
Total				10

**item unfavourable*

Uji reliabilitas skala motivasi berprestasi berdasarkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0, 747. Berarti skala motivasi berprestasi dikatakan reliabel karena mendekati nilai 1, 00. Nilai tersebut berada di atas angka 0, 6 yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki reliabilitas tinggi dan dapat diandalkan untuk digunakan dalam proses pengumpulan data. Berikut hasil uji reliabilitas;

Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Motivasi Berprestasi

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
Motivasi Berprestasi	0, 747	10

3. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Berdasarkan data hasil uji validitas, skala dukungan sosial teman sebaya menunjukkan terdapat 39 aitem yang dapat dibuktikan valid. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan uji validitas pearson. R-hitung akan dibandingkan dengan r-Tabel. Dengan jumlah sampel sebanyak $n = 105$ dengan nilai signifikansi 5%. Maka dapat ditentukan nilai r-Tabel

yang digunakan yaitu 0,1918. Bila r-hitung lebih besar dari pada 0,1918 maka item dapat dikatakan valid. Sebaran hasil uji validitas didapatkan sebagai berikut:

Tabel 3. 13 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Nomor Aitem	R Hitung	R Tabel	Signifikansi	Keterangan
DTS1	0,353	0,1918	0,000	Valid
DTS2	0,446	0,1918	0,000	Valid
DTS3	0,383	0,1918	0,000	Valid
DTS4	0,549	0,1918	0,000	Valid
DTS5	0,573	0,1918	0,000	Valid
DTS6	0,583	0,1918	0,000	Valid
DTS7	0,614	0,1918	0,000	Valid
DTS8	0,708	0,1918	0,000	Valid
DTS9	0,603	0,1918	0,000	Valid
DTS10	0,654	0,1918	0,000	Valid
DTS11	0,669	0,1918	0,000	Valid
DTS12	0,654	0,1918	0,000	Valid
DTS13	0,545	0,1918	0,000	Valid
DTS14	0,528	0,1918	0,000	Valid
DTS15	0,222	0,1918	0,024	Valid
DTS16	0,546	0,1918	0,000	Valid
DTS17	0,697	0,1918	0,000	Valid
DTS18	0,605	0,1918	0,000	Valid
DTS19	0,475	0,1918	0,000	Valid
DTS20	0,538	0,1918	0,000	Valid
DTS21	0,314	0,1918	0,001	Valid
DTS22	0,367	0,1918	0,000	Valid
DTS23	0,347	0,1918	0,000	Valid
DTS24	0,590	0,1918	0,000	Valid
DTS25	0,369	0,1918	0,000	Valid
DTS26	0,731	0,1918	0,000	Valid
DTS27	0,512	0,1918	0,000	Valid
DTS28	0,534	0,1918	0,000	Valid
DTS29	0,625	0,1918	0,000	Valid
DTS30	0,570	0,1918	0,000	Valid
DTS31	0,673	0,1918	0,000	Valid

DTS32	0,717	0,1918	0,000	Valid
DTS33	0,618	0,1918	0,000	Valid
DTS34	0,553	0,1918	0,000	Valid
DTS35	0,598	0,1918	0,000	Valid
DTS36	0,674	0,1918	0,000	Valid
DTS37	0,457	0,1918	0,000	Valid
DTS38	0,626	0,1918	0,000	Valid
DTS39	0,669	0,1918	0,000	Valid

Berikut adalah blueprint skala dukungan sosial teman sebaya setelah dilakukan uji validitas:

Tabel 3. 14 Blueprint Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1.	Dukungan Emosional	Perhatian dan kepedulian teman	9, 29, 36*, 37*	4
		Penerimaan dan dukungan dalam kondisi akademik	10, 23	2
		Respon dan keterlibatan saat berinteraksi	1, 5*, 18, 24*	4
2.	Dukungan Penghargaan	Penghargaan dan penilaian positif dari teman	2, 13*, 19*, 25	4
		Sikap saling menghormati dalam pengaruh pertemanan	6*, 16	2

		Kepercayaan dan dukungan yang membangun	15*, 21*, 27, 35	4
3.	Dukungan Instrumental	Bantuan berupa barang/fasilitas untuk kebutuhan akademik	7, 11, 20*, 31	4
		Bantuan keuangan dan kebutuhan konsumsi	3, 28, 34	3
		Bantuan langsung dalam aktivitas dan kondisi tertentu	14*, 17, 22, 26, 33	5
4.	Dukungan Informasional	Saran dan solusi untuk masalah akademik	4, 8*, 39	3
		Informasi terkait kegiatan kampus (UKM/organisasi)	12, 30	2
		Informasi perkuliahan dan lingkungan kampus	32, 38,	2
Total				39

**item unfavourable*

Uji reliabilitas skala dukungan sosial teman sebaya berdasarkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,934. Berarti skala dukungan sosial teman sebaya dikatakan reliabel karena mendekati nilai 1,00. Nilai tersebut berada di atas angka 0,6 yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki reliabilitas tinggi dan dapat diandalkan untuk digunakan dalam proses pengumpulan data. Berikut hasil uji reliabilitas;

Tabel 3. 15 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,934	39

I. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik adalah syarat statistika dalam menganalisis regresi linear berganda atau mengestimasi suatu garis regresi yang terdapat dalam analisis regresi berganda (Hutagaol, 2025). Uji asumsi klasik digunakan untuk menyatakan bahwa fungsi persamaan regresi sudah tepat dan valid. Jadi, sebelum melakukan uji hipotesis pada regresi linear berganda, peneliti harus melakukan beberapa uji asumsi klasik untuk mengetahui apakah model yang digunakan sudah terlepas dari penyimpangan asumsi dan memenuhi ketentuan untuk mendapatkan persamaan linear yang baik Muliono (dalam Hutagaol, 2025). Oleh karena itu, uji asumsi klasik ini dilakukan melalui empat uji, yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah langkah yang digunakan untuk menguji apakah data yang dikumpulkan mengikuti distribusi normal atau tidak (Isnaini et al., 2025). Uji normalitas penting untuk dilakukan, guna memvalidasi apakah data yang dikumpulkan sesuai dengan asumsi distribusi normal yang diperlukan oleh berbagai metode analisis statistik. Apabila data tidak berdistribusi normal, maka asumsi yang mendasari metode-metode ini akan dilanggar, yang berakibat pada kesimpulan yang salah. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov* menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 26.0 *for Windows*. Jika taraf signifikansi data memiliki taraf ($p > 0,05$) maka data tersebut dapat dikatakan normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengidentifikasi bagaimana persebaran variabel dalam suatu penelitian, atau dengan kata lain untuk melihat apakah

terdapat pengaruh yang linear antara variabel terikat dengan masing-masing variabel bebas (Hutagaol, 2025). Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan uji F dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26.0 *for Windows*.

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengidentifikasi korelasi antar variabel bebas yang diuji pada suatu model regresi (Hutagaol, 2025). Model regresi yang baik adalah ketika tidak terjadi multikolinearitas. Multikolinearitas dapat dilihat dengan skor *Variance Inflation Factor* (VIF) <10 dan nilai *Tolerance* >0,1.

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk melihat apakah model regresi mengalami ketidaksamaan varian dari residual untuk seluruh pengamatan dari model regresi linear. Apabila hasilnya sama, maka dikatakan homokedastisitas, sedangkan apabila hasilnya tidak sama maka dikatakan heteroskedastisitas. Uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini dilakukan pada seluruh variabel bebas menggunakan uji glejser. Penentuan untuk tidak terjadinya heteroskedastisitas ialah apabila nilai signifikansinya >0,05. Jika nilai signifikansi <0,05 maka akan terjadi heteroskedastisitas.

J. Uji Deskriptif

Analisis deskriptif yaitu menjelaskan data hasil penelitian yang telah dikumpulkan dengan menggambarkan data tanpa membuat kesimpulan (Sugiyono, 2023). Data mentah yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan tahapan sebagai berikut:

- a. Menentukan mean dengan rumus:

$$\text{Mean (M): } \mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum k$$

Keterangan:

μ = Mean Hipotetik

i_{max} = Nilai Maksimal Item

i_{min} = Nilai Minimal Item

$\sum k$ = Jumlah Item

b. Menentukan standar deviasi:

$$SD: \sigma \text{ hipotetik} = \frac{1}{2}(X_{max} + X_{min})$$

Keterangan:

σ hipotetik = Standar Deviasi Hipotetik

X_{max} = Nilai Maksimal Subjek

X_{min} = Nilai Minimal Subjek

c. Menentukan kategorisasi:

Tinggi = $M + 1SD < X$

Sedang = $M - 1SD < X \leq M + 1SD$

Rendah = $X \leq M - 1SD$

K. Uji Hipotesis

Peneliti melakukan uji hipotesis dengan tujuan untuk menguji keabsahan hipotesis yang diambil oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda menggunakan SPSS 26 for windows.

1. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi merupakan suatu pengujian yang dilakukan untuk mengetahui jumlah perubahan nilai variabel terikat apabila nilai variabel bebas dinaikan atau diturunkan (Sugiyono, 2023). Peneliti menggunakan analisis regresi berganda yang mana analisis ini digunakan untuk memprediksi apakah terjadi perubahan variabel terikat apabila dua atau lebih variabel bebas dinaikan dan diturunkan nilainya (Sugiyono, 2023). Analisis regresi berganda penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 26.

2. Uji F (Simultan)

Uji F bertujuan untuk mengetahui pengaruh simultan (bersama-sama) dari dua variabel variabel bebas terhadap variabel terikat dengan cara melihat nilai signifikansi atau membandingkan F hitung dengan F tabel. *Pertama*, apabila nilai sinifikansi (Sig.) < 0,05 maka terdapat pengaruh yang

simultan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat. Apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$ maka tidak terdapat pengaruh yang simultan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat. *Kedua*, apabila nilai F hitung $> F$ tabel, maka variabel bebas secara bersamaan memiliki pengaruh terhadap variabel terikat. Sebaliknya, apabila nilai F hitung $< F$ tabel, maka variabel bebas secara bersamaan tidak memiliki pengaruh terhadap variabel terikat.

3. Uji t (Parsial)

Uji t bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) secara parsial. Dalam mengetahui pengaruh yang dihasilkan variabel bebas terhadap variabel terikat, peneliti melihat nilai signifikansi (Sig.) yang terdapat pada output coefficients. Pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) dapat diterima apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$. Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$ maka hipotesis pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) ditolak (Darma, 2021).

Cara lain untuk uji t juga bisa dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung dan t tabel. Hipotesis bisa diterima apabila t hitung $> t$ tabel. Cara untuk menentukan t tabel dengan mencari derajat atau degree of freedom dahulu menggunakan rumus $df = n - k$ (n = jumlah responden, k = jumlah variabel bebas dan terikat) (Darma, 2021).

4. Uji R^2 atau Determinasi

Uji determinasi adalah pengukuran yang dilakukan sebagai upaya untuk mengetahui pengaruh kontribusi model untuk menerangkan variasi variabel terikat (Y) (Darma, 2021). Dari pengujian R^2 bisa mengetahui berapa besar kontribusi pengaruh variabel bebas (X) secara simultan terhadap variabel terikat (Y). peneliti menggunakan SPSS 26 for windows untuk melakukan uji R^2 .

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Setting dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa baru UIN Malang angkatan 2025 pada tanggal 25 Februari – 7 Maret 2026. Seluruh mahasiswa baru UIN Malang diwajibkan untuk tinggal di ma'had UIN Malang selama satu tahun pertama, sehingga mereka memiliki karakteristik yang sama untuk menjadi responden penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner penelitian yang menggunakan bantuan perangkat lunak *google form*. Hal ini lebih mudah dilakukan, sebab mahasiswa baru UIN Malang angkatan 2025 sudah memiliki ponsel pribadi.

Sebanyak 377 responden telah mengisi link *google form* yang telah disebar. Dalam penelitian ini, penulis hanya menggunakan 370 responden, agar sesuai dengan jumlah sampel yang telah dihitung berdasarkan rumus di bab 3. Penentuan jumlah sampel diambil berdasarkan data jumlah mahasiswa baru UIN Malang di setiap lokasi kampus (kampus 1 – 3) berdasarkan data dari BAK (Bagian Administrasi Akademik) UIN Malang yang diambil pada tanggal 19 Januari 2026. Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu survei awal, uji coba skala, dan uji pakai skala. Survei awal yang dimaksud merupakan studi pendahuluan dalam penelitian yang dilakukan untuk menyusun latar belakang pada bulan November 2026. Di mana peneliti melakukan wawancara terhadap 1 mahasiswa baru laki-laki dan 1 mahasiswa baru perempuan di UIN Malang.

Selanjutnya, uji coba skala dilakukan pada tanggal 13 – 15 Februari 2026 secara online kepada 105 responden dengan karakteristik yang sama dengan subjek penelitian (mahasiswa baru UIN Malang angkatan 2025). Setelah melakukan uji coba dan memastikan bahwa ketiga skala yang akan digunakan valid dan reliabel, maka peneliti melakukan uji pakai skala kepada 370 responden. Data yang diperoleh dari 370 responden tersebut akan digunakan sebagai landasan peneliti dalam menyusun hasil penelitian. Untuk mengetahui

gambaran mengenai distribusi responden berdasarkan lokasi kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, berikut disajikan jumlah dan persentase responden pada masing-masing lokasi:

Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Lokasi Kampus UIN Malang

Lokasi Kampus	Jumlah Responden	Persentase
Kampus 1	254	68,65%
Kampus 2	39	10,54%
Kampus 3	77	20,81%
Total	370	100%

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengisi kuesioner adalah mahasiswa baru yang tinggal di kampus 1 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yaitu sebanyak 254 mahasiswa atau sebesar 68,65%. Kemudian, responden dari kampus 3 berjumlah 77 mahasiswa atau sebesar 20,81%. Selanjutnya, diikuti oleh kampus 2 sebanyak 39 mahasiswa atau sebesar 10,54%. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa baru UIN Malang yang tinggal di kampus 1, sedangkan jumlah responden paling sedikit berasal dari mahasiswa baru UIN Malang yang tinggal di kampus 2.

Selanjutnya, merupakan sebaran jenis kelamin responden dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	111	30%
Perempuan	259	70%
Total	370	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 259 mahasiswa baru atau sebesar 70%. Sementara itu, responden berjenis kelamin laki-laki

berjumlah 111 mahasiswa baru atau sebesar 30%. Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa baru perempuan dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian memaparkan beberapa jenis analisis yang dilakukan setelah memperoleh data dari responden penelitian.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Agar penelitian dapat dipertanggungjawabkan, maka sebelum dilakukan pengujian selanjutnya didahulukan untuk menguji apakah data berdistribusi secara normal. Data dikatakan berdistribusi normal apabila skor signifikan $(p) > 0,05$ dan apabila $(p) < 0,05$ maka data tersebut dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas akan menentukan keabsahan data dan metode uji hipotesis yang perlu digunakan. Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas
*One Sample Kolmogorov-Smirnov Test***

		Unstandardized Residual
N		370
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.33202723
Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.042
	Negative	-.041
Test Statistic		.042
Asymp. Sig. (2-tailed)		.166 ^c

- a. Test distribution is Normal
- b. Calculated from the data
- c. Lilliefors Significance Correction
- d. This is a lower bound of the significance

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan SPSS 26 for windows mendapatkan hasil nilai signifikansi 0,166 yang sesuai dengan

pernyataan keputusan pengambilan sebelumnya yaitu data bisa dikatakan normal apabila nilai signifikansi $>0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data dari ketiga variabel di atas dikatakan normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas menjadi syarat sebelum melakukan uji regresi linear. Tujuan dari uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel terikat dengan masing-masing variabel bebas. Hasil uji linearitas bisa diterima atau dikatakan terpenuhi apabila mendapatkan nilai signifikansi $>0,05$. Apabila nilai signifikansi $<0,05$ maka dikatakan tidak diterima atau tidak terpenuhi. Hasil uji linearitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Linearitas Variabel Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik

ANNOVA Table							
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Stres Akademik * Motivasi Berprestasi	Between Groups	(Combined) 4679.109	21	222.815	4.629	.000	
		Linearity	3447.528	1	3447.528	71.622	.000
		Deviation from Linearity	1231.528	20	61.579	1.279	.189
	Within Groups		16751.064	348	48.135		
Total			369				

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel 4.4 memperoleh hasil nilai deviation from linearity 0,189 ($>0,05$), yang berarti kedua variabel memiliki hubungan yang linear. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel motivasi berprestasi dan variabel stres akademik memiliki pengaruh yang linear.

Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Linearitas Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik

ANNOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Dukungan Sosial Teman Sebaya	Between Groups	(Combined)	6635.606	71	93.459	1.883	.000
		Linearity	2805.942	1	2805.942	56.519	.000
		Deviation from Linearity	3829.664	70	54.709	1.102	.288
	Within Groups		14794.567	298	49.646		
	Total		21430.173	369			

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel 4.5 memperoleh hasil nilai deviation from linearity 0,288 ($>0,05$), yang berarti kedua variabel memiliki pengaruh yang linear. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya dan variabel stres akademik memiliki pengaruh yang linear.

Tabel 4. 6 Hasil Pengujian Linearitas Variabel Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik

Variabel	Sampel	Sig.	Keterangan
Stres Akademik*Motivasi Berprestasi	370	0.189	Linear
Stres Akademik*Dukungan Sosial Teman Sebaya	370	0.288	Linear

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antar variabel bebas (X_1 dan X_2). Model regresi yang baik adalah jika tidak terjadi multikolinearitas. Uji

multikolinearitas mempunyai dua syarat pengambilan keputusan yaitu : *pertama*, mengacu pada nilai *Tolerance* dimana tidak terdapat multikolinearitas apabila nilai *tolerance* $> 0,10$. Apabila nilai *Tolerance* $< 0,10$ maka terjadi multikolinearitas. Kedua, mengacu pada *Variance Inflation Factor* (VIF) yaitu jika nilai VIF $< 10,00$ maka tidak terdapat multikolinearitas. Namun jika nilai VIF $> 10,00$ maka terdapat multikolinearitas. Hasil uji validitas menggunakan metode *Tolerance* dan VIF adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Pengujian Multikolinearitas

Coefficients ^a		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Motivasi Berprestasi	.997	1.003
	Dukungan Sosial	.997	
	Teman Sebaya		

Hasil dari uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai *Tolerance* untuk variabel X1 adalah 0,997 ($>0,10$) dan X2 adalah 0,997 ($>0,10$). Sedangkan untuk nilai VIF untuk variabel X1 adalah 1,003 ($<10,0$) dan X2 adalah 1,003 ($<10,0$). Maka dapat disimpulkan bahwa variabel bebas dalam penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas. Oleh karena itu, model regresi dalam penelitian ini dapat dikatakan baik.

d. Uji Heteroskedastisitas

Model regresi dianggap baik apabila pada pengujian tidak terjadi heteroskedastisitas. Model regresi dikatakan tidak mengalami heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi $>0,05$. Apabila $<0,05$ maka dikatakan mengalami heteroskedastisitas. Hasil uji heteroskedastisitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Pengujian Heteroskedastisitas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.252	2.258		.555	.579
	Motivasi Berprestasi	.040	.064	.032	.632	.533
	Dukungan Sosial Teman Sebaya	.022	.013	.087	1.669	.096

Berdasarkan Tabel 4.8 menunjukkan hasil dari nilai signifikansi variabel motivasi berprestasi sebesar 0,533 ($>0,05$) dan nilai hasil signifikansi variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,096 ($>0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari pengujian dua variabel bebas tidak terjadi heteroskedastisitas, yang artinya model regresi dikatakan baik.

2. Uji Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan untuk mengetahui jawaban dari rumusan masalah serta untuk mencapai tujuan pada penelitian. Data yang ditampilkan pada uji deskriptif ini harus disusun dengan rapi agar memudahkan pada proses interpretasi. Hasil penilaian dari laporan statistik deskriptif berupa means, standar deviasi dan kategorisasi.

a. Skor Empirik

Skor empirik adalah data berbentuk jumlah angka yang diperoleh dari perhitungan kuesioner dan bertujuan untuk mengetahui tingkat rendah, sedang dan tinggi pada setiap variabel penelitian. Data skor empirik yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Deskripsi Skor Empirik

Descriptive Statistics				
Variable	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik (Y)	26	78	52.93	7.621

Motivasi Berprestasi (X1)	15	38	29.43	3.509
Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2)	75	156	121.45	15.846

Skala motivasi berprestasi pada penelitian ini memiliki hasil skor item minimal 10 dan maksimal 39 dengan mean 26,69 dan standar deviasi sebesar 3,236. Skala dukungan sosial teman sebaya memiliki hasil skor item minimal 75 dan maksimal 156 dengan mean 121,45 dan standar deviasi 15,846. Skala stres akademik dalam penelitian ini memiliki hasil skor item minimal 26 dan maksimal 78 dengan mean 52,93 dan standar deviasi 7,621.

b. Deskripsi Kategorisasi Data

Berikut yang menjelaskan skor norma hipotetik dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$

Penelitian ini mengkategorisasikan data dengan nilai mean dan standar deviasi pada setiap variabel. Setelah diperoleh hasilnya, maka dikelompokkan menggunakan SPSS 26 for windows menjadi tiga kategorisasi data yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Berikut penjelasan kategorisasi datanya:

1) Stres Akademik

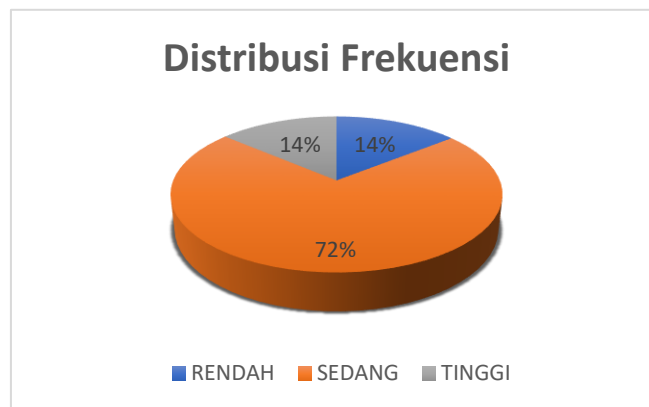
Batas masing-masing kategori dibagi menjadi 3 setelah menemukan skor pada masing-masing kategori norma yang berlaku. Berikut penjelasan secara rinci mengenai skala stres akademik:

Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Range	Frequency	Percent
Tinggi	>60,5	51	14%
Sedang	45,3 – 60,5	266	72%
Rendah	<45,3	53	14%
Total		370	100%

Berdasarkan tabel 4.11 diperoleh hasil bahwa mahasiswa baru UIN Malang dengan tingkat stres akademik tinggi adalah sebanyak 51 mahasiswa dari 370 responden awal. Mahasiswa baru dengan tingkat stres akademik sedang berjumlah 266 dari 370 responden, dan pada tingkat rendah adalah sebanyak 53 mahasiswa dari sejumlah 370 responden. Penjelasan lebih lanjut bisa dilihat pada diagram di bawah ini:

Gambar 4. 1 Diagram Kategorisasi Stres Akademik



Dari diagram 4.1 menunjukkan bahwa mahasiswa baru dengan tingkat stres akademik tinggi berjumlah 14%. Mahasiswa baru dengan tingkat stres akademik sedang sebanyak 72%, dan mahasiswa baru dengan tingkat stres akademik rendah sejumlah 14%. Selanjutnya peneliti mengelompokkan data berdasarkan klaster lokasi kampus UIN Malang (kampus 1-3). Setelah sebelumnya peneliti memaparkan kategorisasi tingkat stres akademik secara umum pada seluruh responden, berikut merupakan tabel kategorisasi tingkat stres

akademik berdasarkan masing-masing lokasi kampus. Berikut adalah tabel kategorisasi tingkat stres akademik berdasarkan masing-masing lokasi kampus UIN Malang:

Tabel 4. 12 Kategorisasi Stres Akademik Menurut Lokasi Kampus

Lokasi Kampus	Skor Total	Rata-rata	Kategori
Kampus 1	13010	51,2	Sedang
Kampus 2	2080	53,3	Sedang
Kampus 3	4089	53,1	Sedang

Berdasarkan tabel 4.12 menunjukkan distribusi kategorisasi variabel stres akademik berdasarkan lokasi kampus, dapat diketahui bahwa mahasiswa dari ketiga lokasi kampus UIN Malang memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa mahasiswa baru mengalami stres akademik, namun intensitas stres akademik yang dialami masih berada pada tingkat sedang dan belum mengarah pada kategori tinggi.

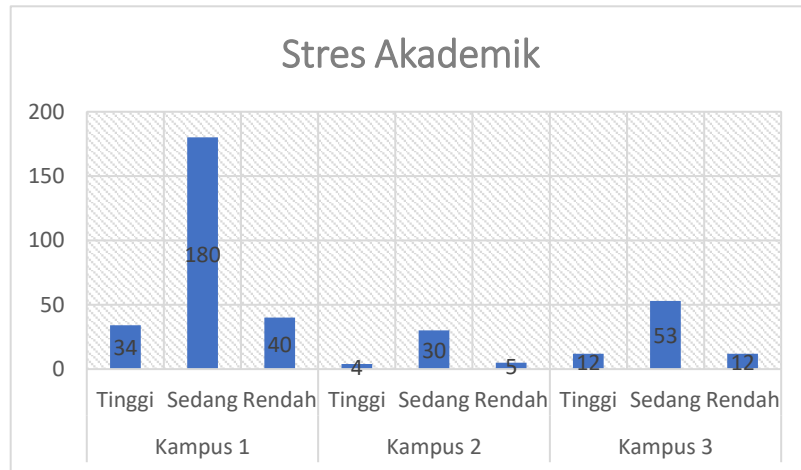
Kampus 2 memperoleh nilai rata-rata sebesar 53,3 dengan skor total 2080. Diikuti oleh kampus 3 dengan skor total 4089 dan rata-rata sebesar 53,1. Sementara itu, kampus 1 memiliki skor total 13010 dengan rata-rata 51,2. Perbedaan nilai rata-rata antar lokasi kampus menunjukkan adanya variasi tingkat stres akademik pada mahasiswa baru di masing-masing kampus. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh, kampus 2 menunjukkan tingkat stres akademik tertinggi, diikuti oleh kampus 3, selanjutnya kampus 1 sebagai yang terendah. Untuk memberikan gambaran lebih rinci, hasil kategorisasi berdasarkan masing-masing lokasi kampus dijelaskan pada tabel dan diagram berikut ini:

Tabel 4. 13 Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Lokasi Kampus

Lokasi Kampus	Kategori	Range	Frekuensi
Kampus 1	Tinggi	$X > 59,17$	34
	Sedang	$43,26 \leq X < 59,17$	180
	Rendah	$X < 43,26$	40
Kampus 2	Tinggi	$X > 60,35$	4
	Sedang	$46,30 \leq X < 60,35$	30
	Rendah	$X < 46,30$	5
Kampus 3	Tinggi	$X > 60,91$	12
	Sedang	$45,29 \leq X < 60,91$	53
	Rendah	$X < 45,29$	12

Berdasarkan tabel 4.13 dan gambar 4.2 dapat diketahui bahwa terdapat 34 mahasiswa baru yang mengalami stres akademik dalam kategori tinggi, 180 dalam kategori sedang, dan 40 lainnya dalam kategori rendah di kampus 1 UIN Malang. Selanjutnya di kampus 2 UIN Malang terdapat 4 mahasiswa baru yang mengalami stres akademik dalam kategori tinggi, 30 dalam kategori sedang, dan 5 lainnya dalam kategori rendah. Di kampus 3 UIN Malang terdapat 12 mahasiswa baru yang mengalami stres akademik dalam kategori tinggi, 53 dalam kategori sedang, dan 12 lainnya dalam kategori rendah.

Gambar 4. 2 Kategorisasi Stres Akademik Menurut Lokasi Kampus UIN Malang



Setelah itu peneliti menghitung pembagian skor aspek dengan skor total variabel untuk mengetahui besaran kontribusi masing-masing aspek untuk mengetahui faktor pembentuk stres akademik, dan diperoleh hasil sebagai berikut:

- a) Biologis = $\frac{4132}{19592} = 0,21$
- b) Emosi = $\frac{5407}{19592} = 0,27$
- c) Kognitif = $\frac{4344}{19592} = 0,22$
- d) Perilaku sosial = $\frac{5709}{19592} = 0,29$

Tabel 4. 14 Faktor Pembentuk Stres Akademik

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Biologis	4132	19592	21%
Emosi	5407		27%
Kognitif	4344		22%
Perilaku Sosial	5709		29%

Berdasarkan tabel 4.14 dapat diketahui bahwa aspek utama pembentuk stres akademik adalah aspek perilaku sosial yang termasuk dalam aspek psikososial dengan persentase 29% dan yang paling rendah adalah aspek biologis dengan persentase 21%. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa baru lebih sering terlihat dari perubahan perilaku sosial mereka. Di sisi lain, aspek biologis yang persentasenya paling rendah menunjukkan bahwa gejala fisik seperti kelelahan, gangguan tidur, atau keluhan tubuh lainnya tidak terlalu dominan dirasakan.

2) Motivasi Berprestasi

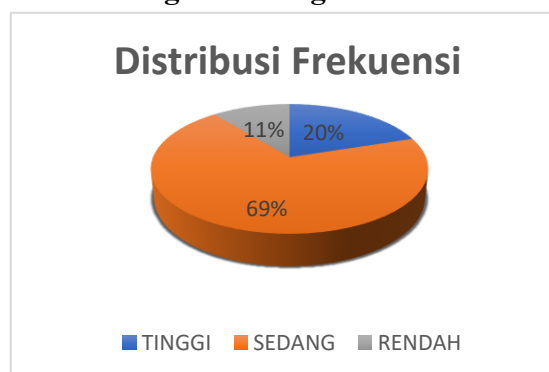
Berikut penjelasan hasil kategorisasi skala motivasi berprestasi:

Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Motivasi Berprestasi

Kategori	Range	Frequency	Percent
Tinggi	>32,9	74	20%
Sedang	25,9 - 32,9	256	69%
Rendah	<25,9	40	11%
Total		370	100%

Berdasarkan tabel 4.15 menjelaskan hasil kategorisasi variabel motivasi berprestasi pada mahasiswa baru UIN Malang sebanyak 74 mahasiswa dalam kategori tinggi, 256 mahasiswa dalam kategori sedang, dan 40 mahasiswa dalam kategori rendah dari sejumlah 370 responden. Penjelasan lebih lanjut bisa dilihat pada diagram di bawah ini:

Gambar 4. 3 Diagram Kategorisasi Motivasi Berprestasi



Dari diagram 4.3 menunjukkan bahwa mahasiswa baru dengan tingkat motivasi berprestasi tinggi berjumlah 20%. Mahasiswa baru dengan tingkat motivasi berprestasi sedang sebanyak 69%, dan mahasiswa baru dengan tingkat motivasi berprestasi rendah sejumlah 11%. Kemudian peneliti mengelompokkan tingkat motivasi berprestasi berdasarkan klaster lokasi kampus UIN Malang. Mulai dari kampus 1, 2, dan 3. Setelah sebelumnya dilakukan kategorisasi tingkat motivasi berprestasi secara umum pada seluruh responden, berikut adalah tabel kategorisasi tingkat motivasi berprestasi berdasarkan masing-masing lokasi kampus.

Tabel 4. 16 Kategorisasi Motivasi Berprestasi Menurut Lokasi Kampus

Lokasi Kampus	Skor Total	Rata-rata	Kategori
Kampus 1	13010	29,50	Sedang
Kampus 2	2080	29,48	Sedang
Kampus 3	4089	29,14	Sedang

Berdasarkan tabel diatas yang menunjukkan distribusi kategorisasi variabel motivasi berprestasi berdasarkan lokasi kampus, dapat diketahui bahwa mahasiswa dari ketiga lokasi kampus di UIN Malang memiliki tingkat motivasi berprestasi yang berada pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa tingkat motivasi berprestasi mahasiswa secara umum berada pada tingkat menengah. Kampus 1 memperoleh skor total tertinggi sebesar 13010 dengan rata-rata skor 29,50. Diikuti oleh kampus 2 dengan skor total 2080 dan rata-rata sebesar 29,48. Sementara itu, kampus 3 memiliki skor total sebesar 4089 dengan rata-rata skor sebesar 29,14.

Perbedaan nilai rata-rata antar lokasi kampus UIN Malang menunjukkan adanya variasi tingkat motivasi berprestasi mahasiswa pada masing-masing lokasi kampus. Berdasarkan nilai rata-rata yang

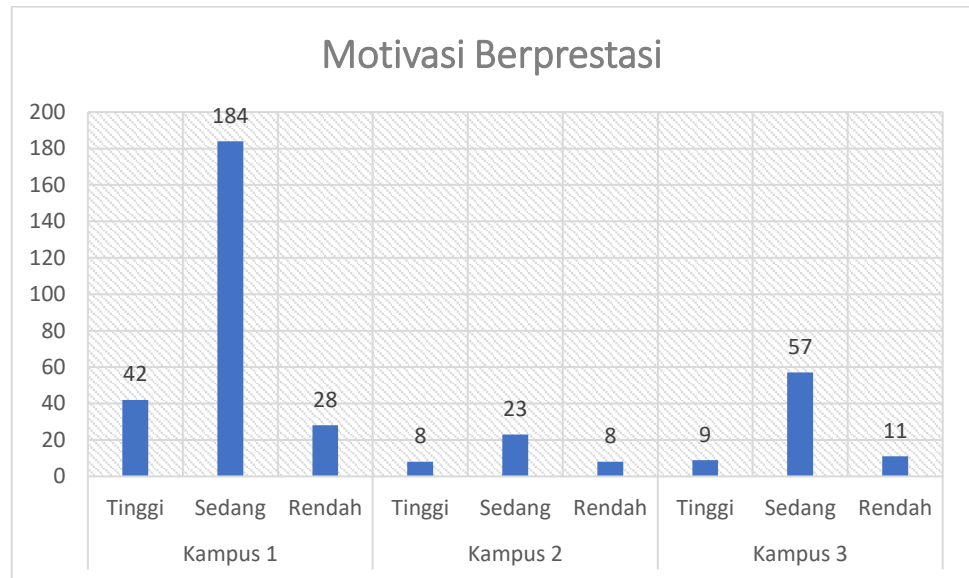
diperoleh, kampus 1 menunjukkan tingkat motivasi berprestasi tertinggi. Diikuti oleh kampus 2, dan yang terakhir adalah kampus 3 sebagai yang terendah. Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci, hasil kategorisasi berdasarkan masing-masing lokasi kampus UIN Malang disajikan pada tabel dan diagram berikut ini:

Tabel 4. 17 Frekuensi Kategorisasi Motivasi Berprestasi Menurut Lokasi Kampus

Lokasi Kampus	Kategori	Range	Frekuensi
Kampus 1	Tinggi	$X > 33,18$	42
	Sedang	$25,82 \leq X < 33,18$	184
	Rendah	$X < 25,82$	28
Kampus 2	Tinggi	$X > 32,79$	8
	Sedang	$26,17 \leq X < 32,79$	23
	Rendah	$X < 26,17$	8
Kampus 3	Tinggi	$X > 32,15$	9
	Sedang	$26,12 \leq X < 32,15$	57
	Rendah	$X < 26,12$	11

Berdasarkan tabel 4.17 dan gambar 4.8 dapat diketahui bahwa terdapat 42 mahasiswa baru yang memiliki motivasi berprestasi dalam kategori tinggi, 184 dalam kategori sedang, dan 28 lainnya dalam kategori rendah di kampus 1 UIN Malang. Selanjutnya di kampus 2 UIN Malang terdapat 8 mahasiswa baru yang memiliki motivasi berprestasi dalam kategori tinggi, 23 dalam kategori sedang, dan 8 lainnya dalam kategori rendah. Di kampus 3 UIN Malang terdapat 9 mahasiswa baru yang mengalami stres akademik dalam kategori tinggi, 57 dalam kategori sedang, dan 11 lainnya dalam kategori rendah.

Gambar 4. 4 Kategorisasi Motivasi Berprestasi Menurut Lokasi Kampus UIN Malang



Selanjutnya peneliti menghitung pembagian skor aspek dengan skor total variabel untuk mengetahui besaran kontribusi masing-masing aspek untuk mengetahui faktor pembentuk motivasi berprestasi, kemudian mendapatkan hasil sebagai berikut:

- Menyukai tantangan = $\frac{2088}{10889} = 0,19$
- Menyukai *feedback* = $\frac{2325}{10889} = 0,21$
- Gigih = $\frac{2374}{10889} = 0,22$
- Mengembangkan kemampuan = $\frac{2055}{10889} = 0,19$
- Memiliki kendali = $\frac{2047}{10889} = 0,18$

Tabel 4. 18 Faktor Pembentuk Motivasi Berprestasi

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Menyukai tantangan	2088	10889	19%
Menyukai <i>feedback</i>	2325		21%
Gigih	2374		22%
Mengembangkan kemampuan	2055		19%
Memiliki kendali	2047		18%

Berdasarkan tabel 4.18 dapat diketahui bahwa aspek utama pembentuk motivasi berprestasi adalah aspek gigih dengan persentase 22% dan yang paling rendah adalah aspek memiliki kendali dengan persentase 18%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa motivasi berprestasi yang dialami oleh mahasiswa baru lebih sering terlihat dari ketekunan dan kegigihan dalam menghadapi tugas serta tantangan akademik. Mereka cenderung tidak mudah menyerah dan tetap berusaha meskipun mengalami kesulitan. Di sisi lain, rendahnya aspek memiliki kendali menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri masih belum optimal. Misalnya dalam mengontrol emosi atau mengelola waktu.

3) Dukungan Sosial Teman Sebaya

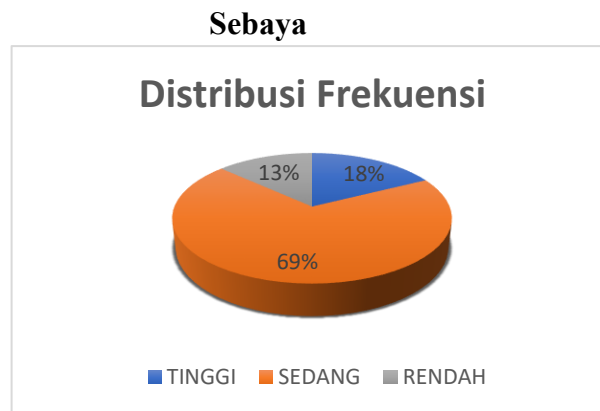
Berikut penjelasan hasil kategorisasi skala motivasi berprestasi:

Tabel 4. 19 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Kategori	Range	Frequency	Percent
Tinggi	>137,3	65	18%
Sedang	105,6 – 137,3	256	69%
Rendah	<105,6	49	13%
Total		370	100%

Berdasarkan tabel 4.19 menjelaskan hasil kategorisasi variabel dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa baru UIN Malang sebanyak 65 mahasiswa mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari teman sebayanya, 256 mahasiswa dalam kategori sedang, dan 49 mahasiswa dalam kategori rendah dari sejumlah 370 responden. Penjelasan lebih lanjut bisa dilihat pada diagram di bawah ini:

Gambar 4. 5 Diagram Kategorisasi Dukungan Sosial Teman



Dari diagram 4.5 menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang memperoleh dukungan sosial tinggi dari teman sebayanya berjumlah 18%. Mahasiswa baru dengan tingkat dukungan sosial teman sebaya sedang sebanyak 69%, dan mahasiswa baru dengan tingkat dukungan sosial teman sebaya rendah sejumlah 13%. Selanjutnya, dilakukan pengelompokan data berdasarkan klaster lokasi kampus pada variabel dukungan sosial teman sebaya. Dalam penelitian ini, klaster lokasi kampus UIN Malang terdiri dari 3 lokasi, yaitu kampus 1, 2, dan 3. Setelah sebelumnya dipaparkan kategorisasi tingkat dukungan sosial teman sebaya secara umum pada seluruh responden, berikut merupakan tabel kategorisasi tingkat dukungan sosial teman sebaya berdasarkan masing-masing lokasi kampus.

Tabel 4. 20 Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya Menurut Lokasi Kampus

Lokasi Kampus	Skor Total	Rata-rata	Kategori
Kampus 1	30807	121,28	Sedang
Kampus 2	4735	122,05	Sedang
Kampus 3	9395	122,01	Sedang

Berdasarkan tabel diatas yang menunjukkan distribusi kategorisasi variabel dukungan sosial teman sebaya berdasarkan

lokasi kampus, dapat diketahui bahwa mahasiswa dari ketiga lokasi kampus memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang berada pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya kepada mahasiswa secara umum berada pada tingkat menengah.

Kampus 1 memperoleh skor total tertinggi sebesar 30807 dengan rata-rata skor 121,28. Diikuti oleh kampus 3 dengan skor total 9395 dan rata-rata sebesar 122,01. Sementara itu, kampus 2 memiliki skor total sebesar 4735 dengan rata-rata 122,05. Perbedaan nilai rata-rata antar lokasi kampus UIN Malang menunjukkan adanya variasi tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa di masing-masing lokasi kampus. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh, kampus 1 menunjukkan tingkat dukungan sosial teman sebaya tertinggi, diikuti oleh kampus 2, dan kampus 3 sebagai yang terendah. Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci, hasil kategorisasi berdasarkan masing-masing lokasi kampus disajikan pada tabel dan diagram berikut ini:

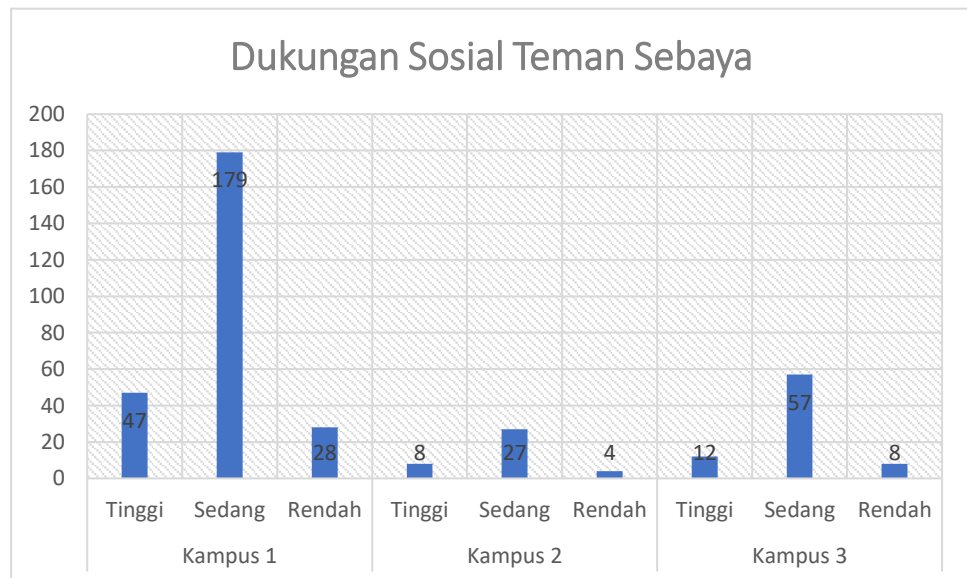
Tabel 4. 21 Frekuensi Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya Menurut Lokasi Kampus

Lokasi Kampus	Kategori	Range	Frekuensi
Kampus 1	Tinggi	$X > 137,64$	47
	Sedang	$104,92 \leq X < 137,64$	179
	Rendah	$X < 104,92$	28
Kampus 2	Tinggi	$X > 139,54$	8
	Sedang	$104,56 \leq X < 139,54$	27
	Rendah	$X < 104,56$	4
Kampus 3	Tinggi	$X > 135,07$	12

Sedang	$108,95 \leq X < 135,07$	57
Rendah	$X < 108,95$	8

Berdasarkan tabel 4.21 dan gambar 4.8 dapat diketahui bahwa terdapat 47 mahasiswa baru yang mendapatkan dukungan sosial teman sebaya dalam kategori tinggi, 179 dalam kategori sedang, dan 28 lainnya dalam kategori rendah di kampus 1 UIN Malang. Selanjutnya di kampus 2 UIN Malang terdapat 8 mahasiswa baru yang memiliki motivasi berprestasi dalam kategori tinggi, 27 dalam kategori sedang, dan 4 lainnya dalam kategori rendah. Di kampus 3 UIN Malang terdapat 12 mahasiswa baru yang mengalami stres akademik dalam kategori tinggi, 57 dalam kategori sedang, dan 8 lainnya dalam kategori rendah.

Gambar 4. 6 Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya Menurut Lokasi Kampus UIN Malang



Selanjutnya peneliti juga menghitung pembagian skor aspek dengan skor total variabel untuk mengetahui besaran kontribusi masing-masing aspek untuk mengetahui faktor pembentuk dukungan sosial dari teman sebaya, kemudian mendapatkan hasil sebagai berikut:

- a) Dukungan emosional = $\frac{11402}{45002} = 0,25$
- b) Dukungan penghargaan = $\frac{11262}{45002} = 0,25$
- c) Dukungan instrumental = $\frac{14059}{45002} = 0,31$
- d) Dukungan informasional = $\frac{8279}{45002} = 0,18$

Tabel 4. 22 Faktor Pembentuk Dukungan Sosial

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Dukungan emosional	11402	45002	25%
Dukungan penghargaan	11262		25%
Dukungan instrumental	14059		31%
Dukungan informasional	8279		18%

Berdasarkan tabel 4.22 dapat diketahui bahwa aspek utama pembentuk dukungan sosial adalah aspek dukungan instrumental dengan persentase 31% dan yang paling rendah adalah aspek dukungan informasional dengan persentase 18%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa baru lebih banyak mendapatkan dukungan langsung dari teman sebayanya. Dukungan ini biasanya berupa bantuan nyata, seperti membantu mengerjakan tugas atau berbagi materi perkuliahan. Sementara itu, rendahnya dukungan informasional menunjukkan bahwa mahasiswa baru masih belum banyak memperoleh saran atau informasi dari teman sebayanya yang dapat membantu mereka dalam memahami situasi akademik dengan lebih baik.

3. Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi Linear Berganda

Penelitian ini melakukan uji analisis regresi linear berganda menggunakan SPSS statistic 26. Untuk mengetahui pengaruh Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik bisa dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 4. 23 Hasil Pengujian Regresi Linear Berganda

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficient	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	86.294	3.226		26.751	.000
	Motivasi Berprestasi	-.799	.117	-.368	-6.812	.000
	Dukungan Sosial Teman Sebaya	-.081	.026	-.169	-3.117	.002

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat nilai konstanta sebesar 86,294 dan untuk nilai koefisien regresi X1 (motivasi berprestasi) sebesar -0,799. Sementara nilai koefisien regresi X2 (dukungan sosial teman sebaya) sebesar -0,081. Sehingga dapat diperoleh persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

$$86,294 - 0,799X_1 - 0,081X_2$$

Berdasarkan persamaan tersebut dapat diinterpretasikan bahwa nilai konstanta yang diperoleh sebesar 86,294 menunjukkan bahwa jika variabel independen (motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya) bernilai 0 maka variabel dependen (stres akademik) bernilai 86,294. Nilai koefisien regresi X1 bernilai negatif sebesar -0,799 maka bisa diartikan bahwa jika motivasi berprestasi mengalami peningkatan 1 satuan, maka stres akademik menurun sebesar 0,799 satuan. Sedangkan nilai koefisien regresi X2 bernilai negatif sebesar -0,081 maka bisa diartikan bahwa jika dukungan sosial teman sebaya mengalami peningkatan 1 satuan, maka stres akademik akan menurun sebesar 0,081 satuan.

Berdasarkan interpretasi di atas, maka dapat diketahui bahwa apabila motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya meningkat, maka akan diikuti penurunan terhadap stres akademik.

b. Uji F (Simultan)

Uji F dilakukan agar bisa mengetahui ada atau tidaknya pengaruh secara bersamaan (simultan) variabel X (Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya) terhadap variabel Y (Stres Akademik). Kriteria yang digunakan yaitu 0,05. Terdapat pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel Y jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau nilai signifikansi $< 0,05$. Apabila nilai $sig > 0,05$ atau $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka tidak ada pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel Y.

Tabel 4. 24 Hasil Uji F (Simultan)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4917.528	2	2458.764	54.856	.000 ^b
	Residual	16449.596	367	44.822		
	Total	21367.124	369			

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui nilai Sig. sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel terikat, yaitu stres akademik dapat dipengaruhi secara signifikan oleh variabel bebas, yaitu motivasi berprestasi (X1) dan dukungan sosial teman sebaya (X2).

c. Uji t (Parsial)

Uji t dilakukan agar bisa mengetahui apakah masing-masing variabel bebas secara parsial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat. Apabila nilai $sig < 0,05$ atau $t_{hitung} > t_{Tabel}$ maka terdapat pengaruh antara variabel X terhadap Y. Namun jika signifikansi $> 0,05$ atau $t_{hitung} < t_{Tabel}$ maka tidak ada pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y.

Tabel 4. 25 Hasil Uji t (Parsial)

Model	Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficient Beta	t	Sig.
	B	Std. Error				
1	(Constant)	86.294	3.226		26.751	.000
	X1	-.799	.117	-.368	-6.812	.000
	X2	-.081	.026	-.169	-3.117	.002

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui nilai Sig. Variabel X1 sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X1 memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y. Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai *standardized coefficient* (Beta) pada variabel X1 (motivasi berprestasi) adalah sebesar -0,368. Untuk menghitung persentasinya yaitu yaitu dengan mengkuadratkan nilai beta dan mengkalikannya dengan 100%. Jadi, nilai beta motivasi berprestasi $(-0,368)^2 \times 100 = 13,5\%$.

Selanjutnya, diketahui nilai Sig. Variabel X2 sebesar 0,002 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X2 memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y. Nilai *standardized coefficient* (Beta) pada variabel X2 (dukungan sosial teman sebaya) adalah sebesar -0,169. Untuk menghitung persentasinya yaitu yaitu dengan mengkuadratkan nilai beta dan mengkalikannya dengan 100%. Jadi, nilai beta dukungan sosial teman sebaya $(-0,169)^2 \times 100 = 2,86\%$. Secara keseluruhan, kedua variabel bebas, yaitu motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik secara parsial.

d. Koefisien Determinasi (R^2)

Untuk mengetahui kontribusi variabel bebas, yaitu motivasi berprestasi (X1) dan dukungan sosial teman sebaya (X2) terhadap variabel terikat, yaitu stres akademik (Y) digunakan nilai R^2 . Koefisien determinasi digunakan untuk menghitung besarnya pengaruh atau kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil dari uji R^2 dapat dilihat pada tabel 4.26.

Tabel 4. 26 Koefisien Korelasi dan Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.480 ^a	.230	.226	6.695

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai R^2 sebesar 0,226. Artinya 22,6% variabel stres akademik akan dipengaruhi oleh variabel bebasnya, yaitu motivasi berprestasi (X1) dan dukungan sosial teman sebaya (X2). Sedangkan sisanya 77,4% variabel stres akademik akan dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

C. Pembahasan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik mahasiswa baru UIN Malang dengan jumlah 370 responden. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan hasil R square sebesar 22,6%. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima dan secara umum terdapat pengaruh antar ketiga variabel.

1. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Baru UIN Malang

Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru UIN Malang dapat diklasifikasikan dalam tiga kategori stres akademik, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari jumlah keseluruhan 370 mahasiswa baru yang menjadi subjek penelitian terdapat 51 mahasiswa (14%) dalam kategori tinggi, 266 mahasiswa (72%) dalam kategori sedang, dan 53 mahasiswa (14%) dalam kategori rendah. Dari hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa baru mengalami stres akademik dalam kategori sedang, yakni 72%. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa baru telah merasakan adanya tekanan akademik, namun masih dalam taraf yang relatif dapat dikendalikan.

Dominasi kategori stres dalam kategori sedang dapat dipahami sebagai kondisi yang wajar dialami oleh mahasiswa baru. Pada masa transisi dari jenjang sekolah menengah ke perguruan tinggi, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan baru, seperti sistem pembelajaran yang berbeda, beban tugas yang lebih kompleks, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang baru (Sari, 2024). Kondisi ini memicu munculnya stres, tetapi dalam tingkat sedang justru dapat berperan adaptif, karena mampu

mendorong mahasiswa untuk lebih termotivasi dalam menghadapi tantangan akademik. Hal ini sejalan dengan Tamara & Chris (2018) bahwa terdapat jenis stres, yakni *eustress* yang dapat memaksimalkan kinerja seseorang.

Hasil kategorisasi tingkat stres akademik mahasiswa baru berdasarkan lokasi kampus menunjukkan bahwa mahasiswa di kampus 2 mengalami stres akademik lebih tinggi dibandingkan kampus 1 dan 3. Hal ini diduga karena mahasiswa baru yang ditempatkan di sana merupakan mahasiswa dari program studi farmasi yang dikenal memiliki beban akademik cukup berat, seperti praktikum intensif, tuntutan penguasaan terhadap materi, serta jadwal perkuliahan yang padat. Hal ini sejalan dengan penelitian Amalia & Nashori (2021) yang menjelaskan bahwa mahasiswa farmasi rentan mengalami stres akademik karena tingginya tekanan akademik yang mereka hadapi selama proses perkuliahan.

Kampus 2 juga ditempati oleh mahasiswa asing dari luar negeri yang harus menghadapi proses adaptasi budaya, bahasa, lingkungan sosial, dan sistem pendidikan yang berbeda. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis dan kesulitan penyesuaian diri pada tahun pertama perkuliahan. Penelitian mengenai mahasiswa internasional menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri di lingkungan pendidikan yang berbeda sering kali memunculkan *culture shock*, kesulitan komunikasi, kecemasan, dan tekanan psikologis. Penelitian oleh Barus & Kadarisman (2025) menemukan bahwa mahasiswa asing mengalami hambatan adaptasi berupa kesulitan bahasa dan perbedaan budaya yang memengaruhi proses penyesuaian diri mereka di perguruan tinggi.

Mahasiswa baru perlu belajar menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang berbeda, serta berbagai tuntutan akademik yang lebih tinggi dibandingkan saat di SMA. Oleh karena itu, mahasiswa baru diharapkan mampu mengatur waktu dengan baik, menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat, serta mencari cara yang sehat untuk menghadapi

tekanan akademik. Kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru menjadi hal yang penting agar stres yang dirasakan tidak mengganggu kesehatan mental maupun proses belajar, khususnya bagi mahasiswa baru di kampus 2. Dengan begitu, stres yang muncul dapat menjadi dorongan positif untuk berkembang dan lebih siap menghadapi tantangan perkuliahan.

2. Tingkat Motivasi Berprestasi Mahasiswa Baru UIN Malang

Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru UIN Malang dapat diklasifikasikan dalam tiga kategori motivasi berprestasi, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari jumlah keseluruhan 370 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian terdapat 74 mahasiswa (20%) dalam kategori tinggi, 256 mahasiswa (69%) dalam kategori sedang, dan 40 mahasiswa (11%) dalam kategori rendah. Dari hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa baru memiliki motivasi berprestasi dalam kategori sedang, yakni 69%.

Secara umum mahasiswa telah memiliki dorongan untuk mencapai prestasi, tetapi dorongan tersebut belum berada pada tingkat optimal. Kondisi ini dapat dipahami sebagai fase transisi, di mana mahasiswa baru masih dalam proses penyesuaian terhadap tuntutan akademik di perguruan tinggi yang cenderung lebih kompleks dibandingkan dengan jenjang pendidikan sebelumnya. Sebagaimana dijelaskan oleh McClelland, motivasi berprestasi merujuk pada dorongan individu untuk mencapai standar keunggulan tertentu (Azmi, 2023). Kategori sedang mencerminkan bahwa mahasiswa memiliki keinginan untuk berhasil, meskipun belum sepenuhnya menunjukkan kegigihan, konsistensi, dan orientasi tujuan yang kuat.

Hasil kategorisasi tingkat motivasi berprestasi mahasiswa baru berdasarkan lokasi kampus menunjukkan bahwa mahasiswa di kampus 3 memiliki tingkat motivasi berprestasi lebih rendah jika dibandingkan kampus 1 dan 2. Kemungkinan hal tersebut terjadi karena keterbatasan yang

dialami mahasiswa baru dalam mengakses fasilitas pendukung pembelajaran, kegiatan organisasi, maupun interaksi sosial dengan mahasiswa dari kampus lain. Situasi tersebut dapat memengaruhi semangat dan antusiasme mahasiswa dalam mengikuti kegiatan akademik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Andini & Septikasari (2019) yang menyatakan bahwa fasilitas kampus memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi belajar mahasiswa.

Mahasiswa baru di kampus 3 perlu lebih aktif dalam mengikuti kegiatan kampus di luar pembelajaran akademik dan menciptakan suasana belajar yang nyaman. Dengan begitu, mereka bisa tetap termotivasi untuk berkembang dan meraih prestasi. Sebab, terbatasnya aktivitas di sekitar kampus dapat membuat mahasiswa lebih mudah merasa bosan atau kurang bersemangat dalam menjalani perkuliahan. Bagi pihak kampus, khususnya pengelola kampus 3, disarankan untuk menyediakan lebih banyak kegiatan pengembangan diri dan aktivitas kemahasiswaan yang dapat mendukung kegiatan akademik maupun non akademik mahasiswa baru.

3. Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya Mahasiswa Baru UIN Malang

Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru UIN Malang dapat diklasifikasikan dalam tiga kategori dalam mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari jumlah keseluruhan 370 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian terdapat 65 mahasiswa (18%) dalam kategori tinggi, 256 mahasiswa (69%) dalam kategori sedang, dan 49 mahasiswa (13%) dalam kategori rendah. Dari hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa baru mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya dalam kategori sedang, yakni 69%.

Mayoritas kategori dukungan sosial teman sebaya yang termasuk dalam tingkat sedang (69%) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru sudah memiliki teman untuk saling berbagi atau membantu satu sama lain. Meskipun intensitas dan kualitas dukungan yang diterima belum

maksimal. Kondisi tersebut merupakan hal yang wajar, karena mahasiswa baru masih berada pada tahap awal dalam membangun relasi sosial di lingkungan kampus. Interaksi antar mahasiswa masih berlangsung dalam proses saling mengenal. Teori perkembangan psikososial Erik Erikson menyatakan bahwa mahasiswa baru berada pada tahap peralihan menuju fase *intimacy vs isolation*, di mana individu mulai membangun hubungan yang lebih dekat dan bermakna (Rizki & Najrul, 2022).

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Wenno et al., (2025) yang menunjukkan bahwa pada masa awal perkuliahan, mahasiswa cenderung masih dalam fase eksplorasi dan negosiasi dalam jaringan sosial baru mereka. Proses adaptasi sosial, perbedaan latar belakang, serta kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru membuat pengaruh pertemanan belum sepenuhnya solid. Oleh karena itu, dukungan sosial yang dirasakan pun cenderung berada pada tingkat sedang.

Hasil kategorisasi tingkat dukungan sosial teman sebaya berdasarkan lokasi kampus menunjukkan bahwa mahasiswa baru di kampus 3 mendapatkan dukungan sosial yang rendah jika dibandingkan kapus 1 dan 2. Mahasiswa yang tinggal di kampus 3 kemungkinan memiliki kesempatan interaksi sosial yang lebih terbatas karena lokasi kampus yang jauh dari pusat kegiatan mahasiswa. Akibatnya bantuan yang didapatkan mahasiswa baru dalam menghadapi kesulitan akademik belum terbentuk secara optimal. Berdasarkan hal tersebut, maka mahasiswa baru, terutama di kampus 3 perlu lebih aktif dalam menjalin komunikasi dengan lingkungan sekitarnya agar tidak merasa sendiri selama menjalani masa perkuliahan.

4. Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru UIN Malang

Hasil penelitian yang dilakukan pada 370 mahasiswa baru UIN Malang menunjukkan adanya pengaruh signifikan motivasi berprestasi terhadap stres akademik. Berdasarkan hasil pengujian di atas didapatkan nilai sig. sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05). Oleh karena itu, dapat

disimpulkan bahwa variabel motivasi berprestasi berpengaruh secara signifikan terhadap variabel stres akademik. Persentase pengaruh variabel motivasi berprestasi adalah sebesar 13,5% terhadap variabel stres akademik. Pengaruh motivasi berprestasi terhadap stres akademik dapat dijelaskan melalui dinamika psikologis pada aspek motivasi berprestasi, salah satunya gigih. Di mana kegigihan dalam diri membuat mahasiswa tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan dalam dunia perkuliahan (Padila, 2024). Ketekunan tersebut membuat mahasiswa memiliki kemampuan coping yang lebih baik sehingga tekanan akademik tidak berkembang menjadi stres yang berat.

Aspek menyukai *feedback* juga berpengaruh terhadap stres akademik, khususnya pada aspek kognitif. Mahasiswa yang terbuka terhadap umpan balik cenderung memandang kritik dan evaluasi sebagai sarana untuk memperbaiki diri, bukan sebagai ancaman terhadap kemampuan dirinya. Kondisi tersebut membantu mahasiswa berpikir lebih objektif dalam menyikapi hasil akademik yang kurang memuaskan, sehingga tidak mudah muncul pikiran negatif berlebihan, seperti merasa tidak mampu, takut gagal, atau menyalahkan diri sendiri. Dengan demikian, mahasiswa lebih mampu mengelola tekanan akademik secara rasional dan tidak mudah mengalami gangguan pada aspek kognitif stres akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Aminullah et al., (2018) mengenai teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan stres akademik. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perubahan pola pikir yang lebih adaptif dapat membantu mengurangi stres akademik siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa baru. Sejalan dengan penelitian Yusuf & Yusuf (2020) bahwa stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor internal seperti efikasi diri, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, dan faktor eksternal yakni dukungan sosial orang tua. Hal tersebut menegaskan bahwa stres akademik merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat

dijelaskan hanya melalui satu variabel, melainkan melibatkan interaksi antara faktor internal dan eksternal individu.

Penelitian ini juga mendukung hasil dari penelitian Karina & Jannah (2021) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara motivasi berprestasi dan stres akademik. Semakin tinggi motivasi berprestasi maka tingkat stres akademik akan semakin rendah, begitupun sebaliknya. Menurut Anderman (2020) siswa yang memiliki harapan dan keyakinan akan keberhasilannya memiliki dorongan yang bisa memengaruhi prestasinya di masa depan. Penelitian ini juga sejalan dengan Fitri (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dan stres akademik. Motivasi berprestasi membuat individu mempunyai rencana untuk mencapai tujuan, membuat individu bekerja secara efisien, dan individu akan dapat menyelesaikan masalah atau rintangan yang dihadapi dengan mudah (McClelland, 1985).

Oleh karena itu, mahasiswa baru perlu mengembangkan motivasi berprestasi agar dapat mengelola stres akademik dengan lebih baik. Mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi cenderung memandang tuntutan akademik sebagai tantangan yang perlu dihadapi, sehingga tidak mudah merasa tertekan ketika menghadapi tugas maupun kesulitan selama perkuliahan. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik pada masa awal perkuliahan.

5. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru UIN Malang

Hasil penelitian yang dilakukan pada 370 mahasiswa baru UIN Malang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik. Berdasarkan hasil pengujian di atas didapatkan nilai sig. sebesar 0,002 (lebih kecil dari 0,05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap variabel stres akademik. Persentase pengaruh variabel dukungan sosial teman sebaya adalah sebesar 2,86%

terhadap variabel stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengaruhnya signifikan secara statistik, akan tetapi kontribusinya terhadap stres akademik relatif kecil.

Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik dapat dijelaskan melalui dinamika psikologis pada aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya, salah satunya dukungan instrumental. Dukungan instrumental berupa bantuan nyata, seperti membantu memahami tugas atau belajar bersama, dapat membantu mahasiswa menyelesaikan tuntutan akademik dengan lebih baik. Hal tersebut membuat mahasiswa lebih tenang dan tidak mudah merasa kewalahan dalam menghadapi tugas perkuliahan. Sementara itu, dukungan informasional membantu mahasiswa memperoleh saran, arahan, maupun informasi akademik yang dibutuhkan. Dengan adanya bantuan informasi, mahasiswa lebih mampu memahami situasi yang dihadapi sehingga dapat mengurangi kebingungan dan tekanan pada aspek kognitif stres akademik (Putri et al., 2025).

Dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor eksternal yang berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan. Bentuk dukungan sosial teman sebaya yang dapat diberikan bisa berupa pemberian timbal balik atas apa yang dilakukan individu dalam kelompok dan lingkungan sosialnya (Saputro & Sugiarti, 2021). Selain itu, kesamaan pengalaman dan kondisi yang dialami membuat interaksi antar teman sebaya menjadi lebih mudah terjalin dan terasa lebih relevan bagi individu. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Wenno et al., (2025) yang menyatakan bahwa mahasiswa baru cenderung lebih nyaman untuk berbagi beban emosional dan kesulitan akademik dengan teman sebaya yang mengalami kesulitan serupa.

Dukungan sosial memiliki fungsi sebagai *buffer* atau pelindung terhadap stres. Artinya, individu yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu mengelola tekanan karena merasa tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan yang ada (Wistarini & Marheni, 2019). Dalam konteks mahasiswa baru, keberadaan teman sebaya menjadi

penting karena mereka berada dalam situasi yang sama, sehingga dukungan yang diberikan lebih mudah dipahami dan diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian Faqih (2020) yang menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap stres akademik. Dengan adanya dukungan dari teman sebaya, mahasiswa baru dapat lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan.

Penelitian ini juga didukung oleh Anggraeni & Hidayati (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkorelasi negatif terhadap stres akademik. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa dari teman sebayanya maka tingkat stres akademik yang dirasakan akan semakin rendah, begitupun sebaliknya. Selain itu, penelitian Febrianti et al., (2023) juga menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik. Dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya dapat menjadi faktor protektif siswa dalam menghadapi permasalahan akademik sehingga tidak mengalami stres akademik.

Mahasiswa baru perlu untuk membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya agar dapat memperoleh dukungan akademik dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Hubungan yang baik dengan teman sebaya dapat membantu mahasiswa merasa lebih nyaman untuk berbagi kesulitan, berdiskusi mengenai tugas, serta saling memberikan bantuan dan semangat selama menjalani proses adaptasi di lingkungan perkuliahan. Dengan adanya dukungan dari teman sebaya, mahasiswa diharapkan dapat lebih mampu mengelola tekanan akademik yang muncul pada masa awal perkuliahan.

6. Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru UIN Malang

Hasil penelitian yang dilakukan pada 370 mahasiswa baru UIN Malang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik

secara simultan. Di mana berdasarkan uji F diperoleh nilai Sig. sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel terikat, yaitu stres akademik dapat dipengaruhi secara signifikan oleh variabel bebas, yaitu motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya. Nilai koefisien regresi linear berganda motivasi berprestasi adalah sebesar -0,799 maka bisa diartikan bahwa jika motivasi berprestasi meningkat, maka stres akademik menurun. Sedangkan nilai koefisien regresi dukungan sosial teman sebaya adalah sebesar -0,081 maka bisa diartikan bahwa jika dukungan sosial teman sebaya meningkat, maka stres akademik menurun. Berdasarkan uji koefisien determinasi 22,6% variabel stres akademik dipengaruhi oleh variabel bebasnya, yaitu motivasi berprestasi (X1) dan dukungan sosial teman sebaya (X2). Beberapa penelitian terdahulu juga telah menunjukkan adanya pengaruh motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya secara parsial terhadap stres akademik (Putra & Susanti, 2019; Rahmawati & Amin, 2020; Prayitno & Andayani, 2023; Basar & Zuhra, 2021)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya. Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa baru dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Secara internal, mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi cenderung memandang tuntutan akademik sebagai tantangan dan kesempatan untuk berkembang sehingga lebih mampu menghadapi tekanan selama perkuliahan. Sementara itu, secara eksternal, dukungan sosial teman sebaya membantu mahasiswa merasa tidak sendirian ketika menghadapi kesulitan akademik melalui pemberian bantuan, semangat, maupun informasi terkait perkuliahan. Oleh karena itu, mahasiswa baru perlu mengembangkan motivasi berprestasi serta membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya agar dapat mengelola stres akademik dengan lebih baik, terutama pada masa awal perkuliahan.

Kedua variabel bebas yang disebutkan memiliki pengaruh yang rendah, yakni sebesar 22,6% terhadap variabel Y (stres akademik) (Asidah, 2022). Berarti sebanyak 77,4% stres akademik dipengaruhi oleh faktor selain motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya. Penelitian meta analisis yang dilakukan Zega & Zega (2025) menyatakan bahwa beberapa faktor yang memengaruhi stres akademik terdiri dari faktor akademik, lingkungan, personal, dan institusional. Faktor akademik meliputi beban tugas kuliah, ujian dan evaluasi, ekspektasi akademik, dan kompetisi akademik. Faktor terdiri dari faktor adaptasi pembelajaran, kondisi fisik kampus, hubungan dengan dosen, dan interaksi sosial. Faktor personal terdiri dari manajemen waktu, kondisi finansial, ekspektasi keluarga, dan sfikasi diri akademik. Selanjutnya, faktor institusional terdiri dari sistem administrasi, kurikulum, fasilitas pembelajaran, dan sistem penilaian. Beberapa faktor yang disebutkan bisa termasuk dalam 77,4% faktor lain yang dapat memengaruhi stres akademik.

Penelitian ini hanya menguji pengaruh dua variabel bebas, yaitu motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya, terhadap stres akademik secara simultan. Penelitian ini juga belum mengkaji kemungkinan adanya variabel lain yang berperan sebagai mediator maupun moderator dalam hubungan antar variabel tersebut. Selain itu, data penelitian diperoleh menggunakan pendekatan kuantitatif, sehingga hasil penelitian belum mampu menggambarkan pengalaman dan dinamika psikologis mahasiswa baru secara lebih mendalam. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode *mix method* agar dapat memperoleh data yang lebih komprehensif, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, sehingga pemahaman mengenai dinamika stres akademik pada mahasiswa baru dapat dijelaskan secara lebih mendalam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan judul “Pengaruh motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik pada mahasiswa baru di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan mayoritas berada pada tingkat sedang dengan persentase 72% atau sejumlah 266 mahasiswa. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa baru pada umumnya mengalami stres akademik. Hal ini merupakan hal yang wajar, karena mereka sedang dalam masa transisi dari sekolah menengah atas menuju jenjang perkuliahan dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi.
2. Tingkat motivasi berprestasi mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan mayoritas berada pada tingkat sedang dengan persentase 69% atau sejumlah 256 mahasiswa. Hasil ini dapat diartikan bahwa mahasiswa memiliki motivasi berprestasi yang cukup dalam diri. Mahasiswa dengan tingkat motivasi berprestasi yang baik akan cenderung lebih mampu ketika dihadapkan dengan berbagai tekanan akademik dan menganggapnya sebagai sebuah tantangan untuk berkembang.
3. Tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan mayoritas berada pada tingkat sedang dengan persentase 69% atau sejumlah 256 mahasiswa. Hasil ini dapat diartikan bahwa mayoritas mahasiswa baru sudah mendapatkan dukungan sosial yang baik dari teman sebayanya. Bentuk dukungan yang diberikan dapat berupa motivasi, kritik yang membangun, dan solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa baru.
4. Motivasi berprestasi memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik. Dapat diartikan bahwa apabila motivasi berprestasi meningkat, maka stres

- akademik menurun. Semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki oleh mahasiswa baru, maka stres akademik yang dialami semakin rendah.
5. Dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Dapat diartikan bahwa apabila dukungan sosial teman sebaya meningkat, maka stres akademik menurun. Semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa baru dari teman sebayanya, maka stres akademik yang dialami semakin rendah.
 6. Motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Meskipun begitu, pengaruh kedua variabel bebas dalam penelitian ini relatif rendah, yakni sebesar 22,6%.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran terhadap beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi Lembaga Penelitian (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang)
 - a) Secara teoritis: Berdasarkan hasil penelitian ini, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang diharapkan dapat mengembangkan kajian di bidang psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan stres akademik. Selain itu, penelitian dengan pendekatan longitudinal juga penting untuk dilakukan agar dapat melihat perubahan dan perkembangan stres akademik mahasiswa baru dari waktu ke waktu secara lebih menyeluruh.
 - b) Secara praktis: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang diharapkan dapat lebih memperhatikan kebutuhan mahasiswa baru melalui berbagai program pendampingan, seperti mentoring atau *peer counseling*, yang dapat memperkuat dukungan sosial antar teman sebaya. Selain itu, kampus juga dapat menyelenggarakan pelatihan yang membantu mahasiswa dalam meningkatkan motivasi berprestasi, seperti pelatihan penetapan tujuan, manajemen stres, dan strategi belajar yang efektif. Layanan konseling mahasiswa juga perlu terus diperkuat agar lebih mudah diakses dan mampu memberikan pendampingan yang responsif bagi mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Di sisi

lain, dosen dan tenaga kependidikan diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang lebih suportif dan memahami kondisi psikologis mahasiswa. Kampus juga dapat mendorong terbentuknya interaksi sosial yang positif melalui berbagai kegiatan organisasi atau komunitas.

2. Bagi responden penelitian

Mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang disarankan untuk meningkatkan motivasi berprestasi dengan membiasakan diri untuk tetap berusaha saat menghadapi kesulitan dalam belajar dan tidak mudah menyerah ketika hasil yang diperoleh belum sesuai harapan. Mahasiswa baru juga disarankan untuk saling membantu dalam menyelesaikan tugas dan berbagi materi perkuliahan kepada teman yang mengalami kesulitan, sehingga dapat menciptakan lingkungan pertemanan yang positif. Dengan begitu, tekanan akademik yang didapatkan tidak sampai menurunkan performa akademik mereka.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a) Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas jangkauan subjek penelitian agar bisa membandingkan antara mahasiswa baru di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan mahasiswa baru di perguruan tinggi lain yang tidak mewajibkan mahasiswa barunya untuk tinggal di asrama selama satu tahun pertama.
- b) Penelitian ini hanya membahas dua variabel bebas, yakni motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya. Di mana ternyata setelah dilakukan analisis data, kedua variabel tersebut memiliki pengaruh yang rendah terhadap stres akademik. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti variabel-variabel lain yang mungkin berkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa baru. Mulai dari *self-efficacy*, *self esteem*, *hardiness*, optimisme,

prokrastinasi, dukungan sosial orang tua, status sosial, dan sebagainya.

- c) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik. Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan bahwa apabila motivasi berprestasi terlalu tinggi, maka stres akademik yang dialami juga tinggi. Apalagi jika disertai tekanan berlebihan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih lanjut mengenai kemungkinan bahwa motivasi berprestasi yang terlalu tinggi dapat meningkatkan stres akademik, terutama pada mahasiswa yang memiliki kecenderungan perfeksionisme.
- d) Penelitian ini hanya bersifat transaksional, sehingga belum menggali data begitu dalam. Oleh karena itu peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode kualitatif atau *mix method* untuk mengetahui dinamika stres akademik pada mahasiswa baru.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yunina, H. (2019). Hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Universitas Islam Sultan Agung*.
- Abdul Karim. (2019). Potret ukhuwah islamiyah dalam al-qur'an: upaya merajutnya dalam kehidupan umat islam. *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah: Media Kajian Al-Qur'an Dan Al-Hadits Multi Perspektif*, 16(2), 176–198.
- Abdullah, R., Tan, S., & Rahim, F. (2024). Exam-related stress and psychological distress among university students. *Journal of Educational Health*, 3(2), 89–102.
- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi emosi dan dukungan sosial: sebagai prediktor ide bunuh diri mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151.
- Afdhal, Y. (2020). Pengaruh motivasi berprestasi dan stres terhadap prestasi akademik mahasiswa tahap akademik kelas internasional program studi pendidikan dan profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. *IMPROVEMENT: Jurnal Ilmiah Untuk Peningkatan Mutu Manajemen Pendidikan*, 7(2), 100–110.
- Akerina, J., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Journal of Psychology* <https://www.ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight/article/view/863>
- Al-Ghazali. (2004). *Ihya' Ulum al-Din*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al Hakim, R., Mustika, I., & Yuliani, W. (2021). Validitas dan reliabilitas angket motivasi berprestasi. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 263.
- Alhadabi, A., & Karpinski, A. C. (2020). Grit, motivation, and academic success in university students. *Learning and Individual Differences*, 81, 101904.

<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101904>

- Alviasari, Fauzi, Aldi, Sofa, Nayara, Nabila, & Suresman. (2025). Peran pendidikan islam dalam mengatasi stres karena tekanan akademik mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 271–278.
- Alya & Muslima. (2025). Hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir di prodi bimbingan konseling. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5. <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>
- Amalia & Nashori. (2021). Hubungan antara religiusitas dan efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa farmasi. ... : *Journal of Psychology, Religion* <https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/psc/article/view/1702>
- Aminullah, Ramli, & Hidayah. (2018). Teknik restrukturisasi kognitif dan problem based coping untuk menurunkan stres akademik siswa: studi komparatif. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 3(2), 139–150.
- Anderman. (2020). Achievement motivation theory: balancing precision and utility. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101864.
- Andiarna & Kusumawati. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–149.
- Andini & Septikasari. (2019). Pengaruh fasilitas kampus terhadap motivasi dan prestasi mahasiswa. *JEMARI (Jurnal Edukasi Madrasah Ibtidaiyah)*, 1(2), 52–63.
- Anggraeni & Hidayati. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*, 12(1), 15–24.
- Arikunto. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta.

- Asrar & Taufani. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. *JIVA: Journal of Behaviour and ...*
<https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/article/view/2002>
- Ayu & Muhid. (2022). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *Tematik*, 2(1).
- Ayudanto. (2018). Hubungan antara stres akademis dan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Skripsi). Fakultas Psikologi: Universitas Sanata Dharma*.
- Aza, Atmoko, & Hitipeuw. (2019). Kontribusi dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa sma. State University of Malang.
- Azmi. (2023). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang kehilangan significant other di masa pandemi: *pengaruh duka, resiliensi, dukungan sosial, dan faktor demografi*.
- Azmy, Nurihsan, & Yudha. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208.
- Azwar. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*.
- Barseli, Ifdil, & Fitria. (2020). Stress akademik akibat covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95–99.
- Barseli, Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Barus, & Kadarisman. (2025). Tingkat culture shock (gegar budaya) pada mahasiswa asing di Universitas Islam Riau. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(4), 188–198.
- Basar & Zukhra. (2021). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 287–296.
- Bedewy & Gabriel. (2015). Examining perceptions of academic stress and its

- sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bruffaerts, Mortier, Kiekens. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.030>
- Cohen, & Wills. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Conley, Kirsch, Dickson, & Bryan. (2014). Negotiating the transition to college: developmental trajectories and gender differences in psychological functioning, cognitive–affective strategies, and social well-being. *Emerging Adulthood*, 2(3), 195–210. <https://doi.org/10.1177/2167696814521808>
- Darma. (2021). Statistika penelitian menggunakan SPSS (Uji validitas, uji reliabilitas, regresi linier sederhana, regresi linier berganda, uji t, uji F, R2). Guepedia.
- Elisabeth Prihandrijani. (2016). Pengaruh motivasi berprestasi dan dukungan sosial terhadap flow akademik pada siswa sma “x” di Surabaya. Universitas Airlangga Surabaya.
- Erwin Asidah. (2022). Etika bisnis era millennial. Penerbit P4I.
- Faqih. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa malang yang bekerja. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Febrianti, Surur & Kholili. (2023). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(1), 1–8.
- Fibrianti, & Rahmawati. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan

- stres akademik pada mahasiswa tingkat awal. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(1), 33–42.
- Fiqih & Ratnawati. (2023). Mengurai stres akademik mahasiswa tingkat akhir: faktor pemicu, dampak dan strategi pengelolaan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 6, 755–765.
- Fitri. (2023). Hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa Fip UNNES. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 27–45.
- Fodor. (2009). Power motivation. *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, 426–440.
- Gadzella. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Habibi. (2025). *Konsep sabar menurut imam al-ghazali dan relevansinya dengan kehidupan modern*. Universitas Islam Negeri Datokarama Palu.
- Habibi. (2025). *Konsep kesabaran menurut al-ghazali dan relevansinya dengan kesehatan mental*. UIN Press.
- Hafid. (2020). Motivasi berprestasi dalam perspektif pendidikan islam. *jurnal pendidikan islam dan karakter*, 12(1), 44–55.
- Hanapi & Agung. (2018). Dukungan sosial teman sebaya dengan self efficacy dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Rap UNP*, 9(1), 37–45.
- Hasanah & Mulyani. (2019). Makna dukungan sosial dalam perspektif islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 88–101.
- Hidayah, Ramli, & Hambali. (2019). Academic stress and its sources among first year students of islamic higher education in indonesia. 5(4), 535–551.
- Hidayat & Sari. (2020). Ukhuwah islamiyah dan pengaruhnya terhadap dukungan sosial teman sebaya mahasiswa muslim. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*,

9(2), 115–130.

Hutagaol. (2025). Kajian tentang uji asumsi klasik berbantuan spss. *jurnal padagogik*, 8(2), 15–28.

Ibda. (2023). Dukungan sosial: sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di panti asuhan. *Intelektualita*, 12(2).

Isnaini, Afgani, Haqqi, & Azhari. (2025). Teknik analisis data uji normalitas. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1377–1384.

Jimatul Rizki. (2022). Teori perkembangan sosial dan kepribadian dari Erikson (konsep, tahap perkembangan, kritik & revisi, dan penerapan): Erikson's theory of social and personality development (concept, developmental stages, critiques and revisions, and applications). *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 153–172.

Karina & Jannah. (2021). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada atlet pelajar di sma negeri olahraga Jawa Timur. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 204–213.

Kartika & Susilawati. (2022). Pengaruh motivasi kerja terhadap kinerja karyawan di RSUD Pancur Batu Kota Medan. *Journal Transformation of Mandalika*, e-ISSN: 2745-5882, p-ISSN: 2962-2956, 3(3), 46–53.

Kumaraswamy. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students: a brief review. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 5(1), 135–143.

Kurnia & Ramadhani. (2021). Pengaruh hardiness dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657–666.

Lazarus & Folkman. (1985). Stress and coping. In *New York* (Vol. 18, Issue 31).

Lenggono & Yuzarion. (2020). *Motivasi berprestasi pada siswa sma dalam perspektif Islam*. Universitas Ahmad Dahlan.

- Majdina, Pratikno, & Tripena. (2024). Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Bernoulli dan Slovin: Konsep dan aplikasinya. *Jurnal Ilmiah Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 16(1), 73–84.
- McClelland. (1985). *Human motivation*. Cambridge University Press.
- Millatana. (2024). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Minarsih, Tyas, & Herlina. (2025). Menghadapi stres akademik: kontribusi dukungan teman sebaya dan konsep diri pada siswa smp: penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 5109–5118.
- Mulya, & Indrawati. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302.
- Nasution. (2018). Dukungan teman sebaya dalam meningkatkan motivasi belajar. *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah*, 12(2), 159–174.
- Novita, Makaginsar, & Damayanti. (2024). Hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 4(1), 586–592.
- Nugroho. (2018). *Prinsip-prinsip menyusun kuesioner*. Universitas Brawijaya Press.
- Nursalim. (2018). Manajemen stres dalam perspektif islam. *Jurnal Konseling Religi*, 9(2), 145–160.
- Oktavia & Mariyati. (2025). Psychosocial predictors of academic stress among high-achieving students: prediktor psikososial stres akademik di kalangan siswa berprestasi tinggi. *Academia Open*, 10(2), 10–21070.
- Organization, W. H. (2022). *World mental health report: Transforming Mental Health for All*.

- Padila. (2024). Kontribusi self efficacy dan grit terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
- Papalia, Feldman, & Martorell. (2021). Experience human development (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Permana, Huang, Augustino, Kurniawan, Kurniadi, & Novanto. (2024). Analisis perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa baru universitas x di Tangerang. *11*(September), 357–373.
- Pertiwi. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Prayitno & Andayani. (2023). The relationship between peer social support and academic stress among university students during the covid-19 pandemic. ... *Indonesian Psychological Journal*.
<https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jpa/article/view/4711>
- Sugiyono. (2023). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.)). ALFABETA.
- Putra & Susanti. (2019). Motivasi berprestasi dan self-efficacy sebagai prediktor stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2).
- Putri, Nurlaila, & Pranoto. (2025). Mengurai stres akademik mahasiswa: kombinasi regulasi emosi dan dukungan sosial. *Jurnal EMPATI*, 14(4), 371–379.
- Putri, Risnawati, & Avati. (2022). Stres akademik mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir : Studi Komparatif Dalam Situasi.
- Rahayu & Sawitri. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri keputusan karir pada mahasiswa tahun ketiga Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 11(1), 50–55.
- Rahmawati, & Amin. (2020). Pengaruh motivasi berprestasi dan persepsi tuntutan akademik terhadap stres akademik mahasiswa. *Jurnal Konseling Indonesia*,

6(1), 43–52.

Rahmawati & Setiawan. (2023). Religious-based stress among Islamic university freshmen: A correlational study. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 34–49.

Rahmawati. (2021). Pengaruh motivasi dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Rahmawati. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15–21.

Ridha. (2017). Proses penelitian, masalah, variabel dan paradigma penelitian. *Hikmah*, 14(1), 62–70.

Robbins & Judge. (2017). *Organizational behavior* (17th ed.). Pearson.

Robotham. (2008). Stress among higher education students : towards a research agenda. 735–746. <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1>

Rohmah & Mahrus. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa dan strategi pengelolaannya. *JIEM: Journal* <https://ejournal.staidapondokkrempeyang.ac.id/index.php/jiem/article/view/638>

Rosyidah. (2020). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan Fakultas Keperawatan UNHAS. *Jurnal ABDI (Sosial, Budaya Dan Sains)*, 2(1).

Safaria. (2021). *Psikologi abnormal: Dasar-Dasar, Teori, dan Aplikasinya*. Uad press.

Sagita, Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43–52.

Sagita. (2017). Pengaruh motivasi berprestasi terhadap stres akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1).

- Santrock. (2018). Educational psychology (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Santrock. (2019). Educational psychology (6th ed.). McGraw-Hill.
- Saputro & Sugiarti. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa sma kelas x. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59–72.
- Sardiman. (2018). Interaksi dan motivasi belajar mengajar. Rajawali Press.
- Sari. (2024). Dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(01), 32–36.
- Sari, R. P., & Nurhayati, S. (2020). Motivasi berprestasi dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 12(2), 88–95.
- Simbolon. (2015). Reaksi stres akademis mahasiswa keperawatan dengan sistem belajar blok di Fakultas Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 29–37.
- Son, Hegde, Smith, Wang, Pascoe, Hetrick, Parker, Putri, Conley, Kirsch, Dickson, Bryant, Bruffaerts, Mortier, Kiekens, Hidayati, & Yuniarti. (2020). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225(2), 120–130. <https://doi.org/10.1177/2167696814521808>
- Suasapha & Heri. (2020). Skala likert untuk penelitian pariwisata ; Beberapa. 19(1), 29–40.
- Sugiyono. (2023). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d (Sutopo (ed.); II). Alfabeta.
- Suryaratri, Yudhistira, & Ulayya. (2020). The influence of social support towards high school teachers' resilience in Jakarta, Indonesia. *Proceedings of the 4th International Conference on Learning Innovation and Quality Education*, 1–6.
- Syahputra, R., & Lestari, A. (2020). Peran dukungan sosial teman sebaya dalam

- menurunkan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 145–155.
- Tamara, J., & Chris, A. (2018). Hubungan stres dengan prestasi akademik di sma diakonia jakarta. 1(1), 116–121.
- Wenno, Y. H., Ellis, R., & Wakasala, S. (2025). Peran protektif dukungan sosial teman sebaya dalam mengurangi stres akademik mahasiswa gen z. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 132–138.
- Widiasmara, N. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja sma di SMA Yogyakarta.
- Wistarini, N., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 4(3), 164–173.
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Universitas Jambi.
- Yusuf, M. (2018). Goal orientation, motivasi berprestasi, dan dampaknya terhadap stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 5(3), 211–220.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239.
- Zamroni, Z. (2015). Prevalensi stres akademik mahasiswa. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12(2), 51–58.
- Zega, C. J. P., & Zega, F. P. (2025). Meta-analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan Dan Teknik*, 2(2), 55–60.

LAMPIRAN I
SKALA PENELITIAN

A. Skala Stres Akademik

Dalam mengisi kuesioner ini, Anda diminta untuk memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda. Dimohon untuk mengisinya sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Tidak ada jawaban benar dan salah dalam mengisi pernyataan-pernyataan berikut.

Keterangan:

1 : Sangat Tidak Setuju

2 : Tidak Setuju

3 : Setuju

4 : Sangat Setuju

No.	PERNYATAAN	1	2	3	4
1.	Saya sering menghabiskan waktu bersama teman setelah kuliah atau PKPBA				
2.	Saya merasa mampu menghadapi tuntutan perkuliahan sekaligus kewajiban di ma'had				
3.	Saya sulit berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan di kelas				
4.	Saya cenderung membatasi interaksi dengan teman di kampus atau ma'had karena merasa tertekan oleh aktivitas akademik				
5.	Tangan saya berkeringat dingin ketika diminta presentasi atau berbicara di depan kelas				

6.	Saya tidak terlalu terganggu oleh komentar atau sindiran teman terkait kemampuan akademik saya				
7.	Saya merasa cemas ketika menghadapi UTS atau UAS				
8.	Saya jarang melewatkan perkuliahan meskipun jadwal kegiatan ma'had dan PKPBA cukup padat				
9.	Saya sering bolak-balik ke kamar mandi saat ujian berlangsung				
10.	Saya merasa pusing ketika harus mengerjakan banyak tugas kuliah bersamaan dengan kegiatan ma'had				
11.	Tubuh saya gemetar ketika harus melakukan presentasi didepan kelas				
12.	Saya sering lupa terhadap materi yang baru saja saya pelajari				
13.	Detak jantung saya tetap stabil ketika dosen memberikan pertanyaan secara tiba-tiba di kelas				
14.	Saya merasa tidak nyaman berada di kelas atau lingkungan kampus yang ramai				
15.	Saya sering menunjukkan reaksi emosional (seperti bersedih, cemas, takut, atau menangis)				

	ketika tidak mampu mengerjakan tugas				
16.	Saya merasa nyaman ketika harus berinteraksi dengan banyak mahasiswa di kampus maupun di ma'had				
17.	Saya sering merasa gugup ketika berpapasan atau berinteraksi langsung dengan dosen di lingkungan kampus				
18.	Saya tidak mengalami kesulitan berkomunikasi dengan teman satu kelas atau satu mabna				
19.	Ketika ada waktu kosong di sela perkuliahan, saya lebih memilih kembali ke mabna daripada berkumpul dengan teman di kampus				
20.	Saya merasa tenang ketika ditunjuk secara mendadak untuk berbicara atau presentasi di kelas				
21.	Saya kesulitan memahami materi perkuliahan meskipun sudah belajar atau membaca berulang kali				
22.	Konsentrasi saya tetap terjaga meskipun suasana kelas ramai atau ada gangguan dari teman				

23.	Saya merasa tidak tidak nyaman ketika belajar atau beraktivitas di lingkungan kampus UIN Malang				
-----	---	--	--	--	--

B. Skala Motivasi Berprestasi

Dalam mengisi kuesioner ini, Anda diminta untuk memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda. Dimohon untuk mengisinya sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Tidak ada jawaban benar dan salah dalam mengisi pernyataan-pernyataan berikut.

Keterangan:

1 : Sangat Tidak Setuju

2 : Tidak Setuju

3 : Setuju

4 : Sangat Setuju

No.	PERNYATAAN	1	2	3	4
1.	Saya dapat menerima masukan atau saran dari teman/dosen terkait tugas kuliah yang saya kerjakan selama tinggal di ma'had				
2.	Saya merasa tertantang ketika mendapatkan tugas perkuliahan yang sulit di sela-sela kegiatan ma'had				
3.	Saya mudah merasa gagal ketika menyelesaikan tugas kuliah di tengah tuntutan perkuliahan dan aktivitas ma'had				
4.	Saya tetap berusaha semaksimal mungkin ketika mengerjakan tugas				

	kuliah yang sulit meskipun aktivitas di ma'had cukup padat				
5.	Saya merasa sedih ketika dosen memberikan masukan atau koreksi terhadap tugas kuliah yang telah saya selesaikan				
6.	Saya mampu mengembangkan kemampuan akademik saya dari hari ke hari selama menjalani perkuliahan dan aktivitas di ma'had				
7.	Saya mampu menyelesaikan tugas kuliah dan ma'had dengan baik				
8.	Saya tidak bersemangat mengerjakan tugas-tugas kuliah karena padatnya kegiatan perkuliahan dan ma'had				
9.	Saya merasa malas ketika diberikan tugas kuliah yang berada di luar kemampuan saya sebagai mahasiswa baru				
10.	Saya mudah menyerah ketika mendapatkan tugas kuliah yang sulit				

C. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dalam mengisi kuesioner ini, Anda diminta untuk memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda. Dimohon untuk mengisinya sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Tidak ada jawaban benar dan salah dalam mengisi pernyataan-pernyataan berikut.

Keterangan:

1 : Sangat Tidak Setuju

2 : Tidak Setuju

3 : Setuju

4 : Sangat Setuju

No.	PERNYATAAN	1	2	3	4
1.	Teman saya menanggapi setiap kali saya berbicara di ma'had atau kampus				
2.	Saya pernah mendengar teman-teman ma'had membicarakan hal-hal positif tentang diri saya				
3.	Teman ma'had saya memberikan pinjaman uang ketika saya membutuhkannya				
4.	Teman saya memberikan solusi ketika saya memiliki permasalahan perkuliahan maupun kehidupan di ma'had				
5.	Saat berkumpul dengan teman di ma'had, saya sering diabaikan ketika berbicara				
6.	Saat berdiskusi atau belajar bersama, teman saya tidak mendengarkan pendapat saya				
7.	Teman-teman ma'had bersedia meminjamkan buku, catatan				

	kuliah, atau kitab untuk saya pelajari				
8.	Teman saya enggan memberikan saran ketika saya membutuhkan bantuan terkait kuliah atau ma'had				
9.	Teman saya memberikan perhatian ketika saya merasa jenuh dengan tugas kuliah dan kegiatan ma'had				
10.	Bagaimanapun kondisi nilai atau IPK saya, teman-teman ma'had tetap mendukung saya				
11.	Teman-teman ma'had mengizinkan saya menggunakan fasilitas belajar mereka (laptop, buku, alat tulis) untuk mengerjakan tugas				
12.	Teman-teman memberikan informasi kepada saya mengenai organisasi, UKM, atau kegiatan kampus UIN Malang.				
13.	Teman-teman membicarakan saya di belakang ketika saya gagal menjawab pertanyaan dosen				
14.	Sulit bagi saya menemukan teman yang bersedia memberikan obat ketika saya sakit di ma'had				
15.	Permasalahan yang saya hadapi sebagai mahasiswa baru yang tinggal di Ma'had selalu saya				

	selesaikan sendiri tanpa melibatkan teman				
16.	Saya dan teman ma'had saling menghormati ketika terjadi perbedaan pendapat				
17.	Teman ma'had saya mendukung kegiatan saya di perkuliahan				
18.	Teman saya menghibur saya ketika saya merasa rindu keluarga karena tinggal di ma'had				
19.	Teman saya menilai saya sebagai pribadi yang memiliki sifat yang kurang baik				
20.	Teman saya enggan memberikan catatan kuliah ketika saya tidak dapat mengikuti perkuliahan				
21.	Teman saya tidak menegur saya ketika saya melakukan kesalahan akademik atau melanggar aturan kuliah (tidak mengerjakan tugas, tidak masuk kuliah, titip absen, dll)				
22.	Teman saya mengajak saya menginap di rumahnya ketika saya tidak pulang kampung ke rumah				
23.	Ketika saya merasa malas, teman saya selalu menasihati saya untuk tetap berkuliah				
24.	Teman-teman ma'had mengabaikan saya ketika mereka				

	sedang sibuk dengan urusan masing-masing				
25.	Pada saat belajar kelompok, teman saya tidak pernah memberikan komentar buruk terhadap tugas yang saya kerjakan				
26.	Teman-teman ma'had membantu saya ketika saya membutuhkan bantuan				
27.	Teman saya mempercayai saya untuk menceritakan masalah pribadinya				
28.	Teman saya bersedia membantu keuangan saya ketika belum mendapatkan uang saku dari orang tua				
29.	Teman-teman menanyakan keadaan saya ketika saya tidak hadir di kelas atau kegiatan ma'had				
30.	Teman saya memberikan dukungan ketika saya mengikuti kegiatan positif seperti organisasi atau UKM kampus				
31.	Teman saya meminjamkan alat tulis ketika saya membutuhkannya di kelas atau ma'had				
32.	Teman saya memberikan informasi perkuliahan ketika saya tidak dapat hadir di kampus				

33.	Teman saya mendampingi saya dalam mengikuti kegiatan kampus atau kegiatan ma'had				
34.	Teman saya bersedia membantu membelikan atau mentraktir makanan ketika kami beraktivitas bersama)				
35.	Ketika saya melakukan kesalahan, teman saya menasihati saya dengan cara yang baik				
36.	Teman saya tidak peduli ketika saya mengalami tekanan akademik selama kuliah dan tinggal di ma'had				
37.	Ketika saya sakit di ma'had, tidak ada teman yang memperhatikan atau menjenguk saya				
38.	Teman saya memberikan informasi mengenai lingkungan kampus atau daerah sekitar ma'had				
39.	Teman saya memberikan saran mengenai kegiatan positif yang dapat saya lakukan di waktu luang				

B. Hasil Uji Validitas Skala Motivasi Berprestasi

		Correlations										
		MB1	MB2	MB3	MB4	MB5	MB6	MB7	MB8	MB9	MB10	TOTAL
MB1	Pearson Correlation	1	.474**	.029	.675**	.074	.380**	.437**	.043	.061	.093	.595**
	Sig. (2-tailed)		.000	.768	.000	.454	.000	.000	.664	.539	.347	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
MB2	Pearson Correlation	.474**	1	.070	.379**	.212*	.208*	.243*	.080	-.008	.026	.496**
	Sig. (2-tailed)	.000		.481	.000	.030	.033	.013	.417	.937	.794	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
MB3	Pearson Correlation	.029	.070	1	.042	.465**	.082	.116	.428**	.323**	.546**	.553**
	Sig. (2-tailed)	.768	.481		.668	.000	.404	.239	.000	.001	.000	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
MB4	Pearson Correlation	.675**	.379**	.042	1	.041	.406**	.327**	.023	.133	.186	.586**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.668		.678	.000	.001	.816	.176	.057	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
MB5	Pearson Correlation	.074	.212*	.465**	.041	1	.173	.243*	.397**	.163	.319**	.551**
	Sig. (2-tailed)	.454	.030	.000	.678		.077	.012	.000	.097	.001	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
MB6	Pearson Correlation	.380**	.208*	.082	.406**	.173	1	.587**	.025	.268**	.063	.577**
	Sig. (2-tailed)	.000	.033	.404	.000	.077		.000	.798	.006	.526	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
MB7	Pearson Correlation	.437**	.243*	.116	.327**	.243*	.587**	1	.054	.168	.028	.589**
	Sig. (2-tailed)	.000	.013	.239	.001	.012	.000		.585	.087	.777	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
MB8	Pearson Correlation	.043	.080	.428**	.023	.397**	.025	.054	1	.464**	.436**	.532**
	Sig. (2-tailed)	.664	.417	.000	.816	.000	.798	.585		.000	.000	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
MB9	Pearson Correlation	.061	-.008	.323**	.133	.163	.268**	.168	.464**	1	.328**	.521**
	Sig. (2-tailed)	.539	.937	.001	.176	.097	.006	.087	.000		.001	.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
MB10	Pearson Correlation	.093	.026	.546**	.186	.319**	.063	.028	.436**	.328**	1	.531**
	Sig. (2-tailed)	.347	.794	.000	.057	.001	.526	.777	.000	.001		.000
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
TOTAL	Pearson Correlation	.595**	.496**	.553**	.586**	.551**	.577**	.589**	.532**	.521**	.531**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

E. Hasil Uji Reliabilitas Skala Motivasi Berprestasi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.747	10

F. Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Items	N of Items
.934	.940	39

LAMPIRAN III

HASIL UJI ASUMSI

A. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		370
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.33202723
Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.042
	Negative	-.041
Test Statistic		.042
Asymp. Sig. (2-tailed)		.166 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

B. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Motivasi Berprestasi	Between Groups	(Combined)	4679.109	21	222.815	4.629	.000
		Linearity	3447.528	1	3447.528	71.622	.000
		Deviation from Linearity	1231.582	20	61.579	1.279	.189
	Within Groups		16751.064	348	48.135		
Total			21430.173	369			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Dukungan Sosial Teman Sebaya	Between Groups	(Combined)	6635.606	71	93.459	1.883	.000
		Linearity	2805.942	1	2805.942	56.519	.000
		Deviation from Linearity	3829.664	70	54.709	1.102	.288
	Within Groups		14794.567	298	49.646		
Total			21430.173	369			

C. Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	Motivasi Berprestasi	.997	1.003
	Dukungan Sosial Teman Sebaya	.997	1.003

a. Dependent Variable: Stres Akademik

D. Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	1.252	2.258		.555	.579
	Motivasi Berprestasi	.040	.064	.032	.623	.533
	Dukungan Sosial Teman Sebaya	.022	.013	.087	1.669	.096

a. Dependent Variable: ABS_RES

LAMPIRAN IV
HASIL UJI DESKRIPTIF

A. Deskripsi Skor Empirik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Motivasi Berprestasi	370	10	39	26.69	3.236
Dukungan Sosial Teman Sebayanya	370	75	156	121.45	15.846
Stres Akademik	370	26	78	52.93	7.621
Valid N (listwise)	370				

LAMPIRAN V
HASIL UJI HIPOTESIS

A. Uji Regresi Linear Berganda

Model		Coefficients^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	86.294	3.226		26.751	.000
	Motivasi Berprestasi	-.799	.117	-.368	-6.812	.000
	Dukungan Sosial Teman Sebayanya	-.081	.026	-.169	-3.117	.002

a. Dependent Variable: Stres Akademik

B. Uji F

Model		ANOVA^a				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4917.528	2	2458.764	54.856	.000 ^b
	Residual	16449.596	367	44.822		
	Total	21367.124	369			

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Teman Sebayanya, Motivasi Berprestasi

C. Uji t

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	86.294	3.226		26.751	.000
	Motivasi Berprestasi	-.799	.117	-.368	-6.812	.000
	Dukungan Sosial Teman Sebaya	-.081	.026	-.169	-3.117	.002

a. Dependent Variable: Stres Akademik

D. Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.480 ^a	.230	.226	6.695

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Teman Sebaya, Motivasi Berprestasi

LAMPIRAN VI

SURAT IZIN PENELITIAN

1/20/26, 10:54 AM

Surat Mahasiswa



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 116/FPsi.1/PP.009/1/2026 19 Januari 2026
Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Kepala Bagian Administrasi Akademik Universitas Islam
Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Jl. Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota
Malang, Jawa Timur
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : YUMNA MUMTAZA /220401110153
Tempat Penelitian : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi : HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA BARU UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
Dosen Pembimbing : 1. Muhammad Arif Furqon, M.Psi., Psikolog
2. Rika Fuaturosida, MA.
Tanggal Penelitian : 20-01-2026 s.d 30-06-2026
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan:
1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.

LAMPIRAN VII

TURNITIN




19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 15 words)

Top Sources

- 15%  Internet sources
 - 5%  Publications
 - 8%  Submitted works (Student Papers)
-