

## Pengaruh *Peer Pressure* Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang

Indy Rahma F, Ladya Ghaisani K, Dewi Khurun Aini  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Alamat: Jl. Walisongo No.3-5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185  
Korespondensi email : [2207016103@student.walisongo.ac.id](mailto:2207016103@student.walisongo.ac.id)

**Abstract.** *Academic stress has become a worrying problem. Because this academic stress affects the performance in the classroom learning process of students. It is suspected that peer pressure is the cause of academic stress. This study aims to examine the influence of peer pressure on academic stress among students of UIN Walisongo Semarang. Using a survey method with a quantitative approach, data were collected from 200 students through a questionnaire that measured the level of peer pressure and academic stress. The results of statistical analysis using simple linear regression showed that there was no significant influence between peer pressure and academic stress, with a p-value greater than 0.05. This finding suggests that peer pressure is not the main factor influencing academic stress in students of UIN Walisongo Semarang. Discussion of the results of this study reveals that there may be other factors that are more dominant in determining the level of academic stress.*

**Keywords:** *peer pressure, academic stress, university students.*

**Abstrak.** Stres akademik menjadi permasalahan menjadi permasalahan yang mengkhawatirkan. Karena stres akademik ini mempengaruhi kinerja dalam proses pembelajaran di kelas pada Mahasiswa. Ada dugaan bahwa tekanan teman sebaya menjadi penyebab dari stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh peer pressure terhadap stress akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif, data dikumpulkan dari 200 mahasiswa melalui kuesioner yang mengukur tingkat peer pressure dan stress akademik. Hasil analisis statistik menggunakan regresi linier sederhana menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara peer pressure dan stress akademik, dengan nilai p-value lebih besar dari 0.05. Temuan ini menunjukkan bahwa peer pressure bukanlah faktor utama yang mempengaruhi stress akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Diskusi hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa ada kemungkinan faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam menentukan tingkat stress akademik.

**Kata Kunci:** peer pressure, stress akademik, mahasiswa.

### LATAR BELAKANG

Stres merupakan kondisi yang dialami oleh siapa saja, tanpa memandang usia, gender, maupun latar belakang sosial. Menurut data dari World Health Organization (WHO), lebih dari 350 juta orang di dunia mengalami stres, menempatkannya pada posisi ke-4 penyakit terbanyak. Stres dipicu oleh berbagai faktor seperti tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkendali. Dalam konteks gender, wanita cenderung lebih rentan terhadap stres dibandingkan pria. Hal ini didukung oleh sebuah studi di Inggris yang menunjukkan bahwa prevalensi stres pada wanita mencapai 54,62% sementara pada pria 45,38%.

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan terhadap stres karena mereka berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa. Pratiwi (2013) menyatakan bahwa mahasiswa mengalami perubahan fisik dan psikis yang signifikan selama masa pertumbuhan dan perkembangan, yang membuat mereka lebih mudah terkena stres. Perubahan-perubahan ini

sering kali memicu masalah dan konflik, baik internal maupun dengan lingkungan sekitar, termasuk dengan teman-teman sebaya.

Di perguruan tinggi, tuntutan akademik menjadi salah satu sumber utama stres bagi mahasiswa. Nandamuri (2011) menjelaskan bahwa tenggat waktu yang ketat, tekanan untuk berprestasi dalam latihan dan ujian, serta beban akademik yang tinggi merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, persepsi tentang waktu yang tidak cukup untuk belajar juga dapat meningkatkan tingkat stres.

Salah satu faktor yang diduga kuat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa adalah tekanan teman sebaya (*peer pressure*). *Peer pressure* membuat seseorang melakukan sesuatu yang tidak biasa dilakukan, terlepas dari keinginannya sendiri untuk mengikuti kelompoknya. Tidak dapat diremehkan bahwa teman sebaya atau sesama remaja memiliki pengaruh yang kuat. Remaja memiliki ikatan yang kuat satu sama lain. Remaja pada kelompok teman sebaya ini melakukan kerja sama dan hidup bersama untuk pertama kalinya. Eksistensi teman sebaya sangat mempengaruhi tingkah laku, minat bahkan sikap dan pikiran individu (Mappiare, 2004). Tekanan teman sebaya dapat memengaruhi bagaimana seorang mahasiswa merespons dan mengelola beban akademik yang mereka hadapi. Nandamuri menjelaskan bahwa selain beban akademik, hubungan pertemanan yang baik atau buruk dapat memengaruhi tingkat stres akademik.

Studi yang dilakukan oleh Zahara & Dewi (2023) menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa kedokteran gigi selama pandemi, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat membantu mengurangi tingkat stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah tekanan teman sebaya (*peer pressure*) dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Dengan memahami pengaruh tekanan teman sebaya terhadap stres akademik, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan strategi untuk mengatasi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa di perguruan tinggi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam bidang pendidikan, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program dan intervensi yang efektif dalam mengelola stres akademik. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat membantu pihak perguruan tinggi dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan kondusif bagi mahasiswa.

Dengan semakin meningkatnya tekanan akademik dan tantangan yang dihadapi mahasiswa di perguruan tinggi, penting untuk memahami berbagai faktor yang memengaruhi stres akademik. Tekanan teman sebaya merupakan salah satu faktor yang signifikan dan perlu diperhatikan dalam upaya mengelola stres akademik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pengaruh tekanan teman sebaya terhadap stres akademik dan memberikan dasar bagi pengembangan strategi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik inferensial. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Ada pun kriteria yang disusun untuk menentukan sampel dalam penelitian ini, adalah: 1) Mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang. 2) Semester 1-6. Dalam penelitian ini melibatkan 40 mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan membagikan skala melalui *google form* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan skala likert. Penelitian ini menggunakan dua macam skala yaitu skala *peer pressure* dan stres akademik. Kedua skala ini menggunakan penilaian modifikasi skala likert dengan empat jawaban alternatif yang digunakan yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala *peer pressure* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Clasen dan Brown (1987) dan mengadaptasi dari skripsi Zelly (2021) yaitu *Peer involvement*, *School involvement*, *Family involvement*, *Conformity to peer norms*, dan *Misconduct*. Pada stress akademik peneliti menggunakan skala Perceived Sources of Academic Stress, yang dibuat oleh Bedewy dan Gabriel yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia berjumlah 18 item, yang dimana skala ini ditujukan untuk mengukur tingkat stres akademik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear. Tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel terikat. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji deskriptif dan uji asumsi terlebih dahulu.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam analisis regresi linear, penting bahwa data mengikuti distribusi normal dan terdapat hubungan linear antara variabel x dan y. Peneliti memeriksa normalitas data karena

asumsi bahwa populasi bersifat normal. Jika data terdistribusi normal, itu menunjukkan bahwa sampel yang digunakan mencerminkan populasi atau dapat dianggap mewakili populasi penelitian.

Tabel 1. Normalitas

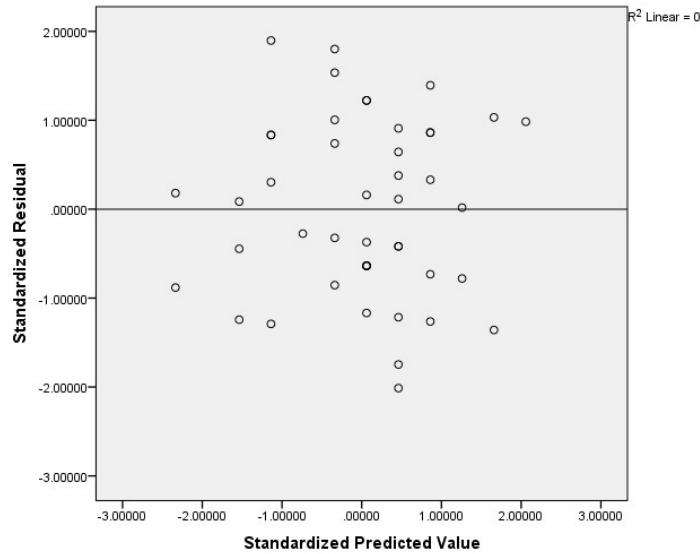
<b>Tests of Normality</b>			
Shapiro-Wilk			
Unstandardized Residual	Statistic	df	Sig.
	0,974	46	0,372

Karena jumlah sampel penelitian ini kurang dari 50, uji normalitas yang digunakan adalah Shapiro-Wilk. Berdasarkan hasil analisis, P-value adalah 0,372, yang melebihi nilai ambang signifikansi 0,05. Oleh karena itu, kami dapat menyimpulkan bahwa data menunjukkan pola distribusi normal. Dengan demikian, kami dapat melanjutkan dengan menggunakan metode analisis parametrik untuk proses selanjutnya.

Tabel 2. Linearitas

<b>ANOVA Table</b>							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress_ akademik * Peerpressure	Between Groups	(Combined)	130,029	10	13,003	,905	,539
		Linearity	9,077	1	9,077	,632	,432
		Deviation from Linearity	120,952	9	13,439	,936	,507
Within Groups			502,689	35	14,363		
Total			632,717	45			

Dalam menerapkan model regresi linear, keberadaan hubungan linear antara variabel dependen dan independen sangat penting. Hasil uji linearitas menunjukkan Deviation Form Linearity adalah 0,507, yang artinya lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil ini, dapat menyimpulkan bahwa asumsi linearitas terpenuhi, karena nilai P untuk Linearity menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara variabel dependen dan independen. Dengan demikian, asumsi dasar dalam regresi linear terpenuhi, memvalidasi penggunaan model regresi untuk analisis lebih lanjut.



**Gambar 1.** Heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas yang menunjukkan bahwa tidak ada hasil heteroskedastisitas yang terlihat menggunakan scatter plots, ini mengindikasikan bahwa variabilitas dari kesalahan (residuals) dalam model regresi tidak bergantung pada nilai-nilai prediktor (variabel independen). Dengan kata lain, tidak ada pola khusus dalam penyebaran residual yang terkait dengan nilai-nilai prediktor. Hal ini menandakan bahwa asumsi homoskedastisitas terpenuhi, yang menunjukkan bahwa model regresi memiliki stabilitas dan konsistensi dalam memodelkan hubungan antara variabel independen dan dependen. Temuan ini memberikan keyakinan tambahan terhadap hasil analisis regresi yang dilakukan dan memperkuat keandalan interpretasi yang dihasilkan dari model tersebut.

**Tabel 3.** Coefficient

Model	Coefficients <sup>a</sup>				
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error		
1 (Constant)	29,985	4,552		6,587	,000
Peerpressure	-,179	,224	-,120	-,800	,428

Dalam penelitian ini, dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh tekanan teman sebaya (peer pressure) terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang menggunakan perangkat lunak SPSS. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai P adalah 0,428. Nilai ini dibandingkan dengan tingkat signifikansi yang telah ditentukan sebelumnya, yaitu 0,05. maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima. Sebaliknya,

jika nilai  $P > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima. Dalam hasil ini, karena nilai  $P$  sebesar 0,428 lebih besar dari 0,05, maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Dengan kata lain, hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari tekanan teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Tekanan teman sebaya bukan merupakan faktor yang secara statistik signifikan mempengaruhi tingkat stres akademik dalam sampel yang diteliti.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara peer pressure dan stress akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Temuan ini bertentangan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Metode statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh *peer pressure* terhadap stress akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai  $p$ -value lebih besar dari 0.05, sehingga hipotesis nol yang menyatakan tidak ada pengaruh *peer pressure* terhadap stress akademik diterima.

Hasil yang menunjukkan tidak adanya pengaruh peer pressure terhadap stress akademik dapat diinterpretasikan bahwa faktor-faktor lain mungkin memiliki pengaruh yang lebih dominan dalam menentukan tingkat stress akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahadiansyah & Chusairi, 2021) dengan hasil bahwa tekanan teman sebaya tidak berpengaruh terhadap stress akademik. Dalam penelitian ini, peneliti berpendapat terdapat beberapa variabel konfunder yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian ini. Misalnya, dukungan sosial dari keluarga, *self-efficacy*, dan manajemen waktu bisa menjadi faktor yang lebih berpengaruh terhadap stress akademik dibandingkan *peer pressure*.

Karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, tahun studi, dan jurusan, mungkin memiliki peran dalam hasil penelitian ini. Misalnya, mahasiswa yang lebih senior mungkin sudah lebih terbiasa dengan tekanan akademik dibandingkan mahasiswa baru, sehingga peer pressure tidak terlalu berpengaruh. Lingkungan akademik di UIN Walisongo Semarang mungkin memiliki dinamika tersendiri yang membuat *peer pressure* tidak begitu mempengaruhi stress akademik. Misalnya, program-program dukungan mahasiswa, fasilitas kampus, dan kebijakan akademik yang ada bisa membantu mengurangi efek negatif dari *peer pressure*.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap literatur mengenai *peer pressure* dan stress akademik dengan menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak selalu signifikan. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan kontekstual dalam mengkaji hubungan antara kedua variabel tersebut. Bagi pengelola pendidikan di UIN Walisongo Semarang, temuan ini

menunjukkan pentingnya mempertimbangkan faktor-faktor lain selain peer pressure dalam upaya mengurangi stress akademik. Program-program seperti konseling, pelatihan manajemen waktu, dan pengembangan keterampilan coping dapat lebih difokuskan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang terbatas dan kemungkinan adanya bias dalam pengumpulan data. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan pendekatan kuantitatif, sehingga tidak dapat menggali secara mendalam faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi stress akademik.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan campuran (mixed methods) untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik. Menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, *self-efficacy*, dan manajemen waktu dalam model penelitian bisa memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *peer pressure* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap stress akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Temuan ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan faktor-faktor lain dalam upaya memahami dan mengatasi stress akademik pada mahasiswa. Lebih lanjut, penelitian ini menekankan perlunya penelitian lanjutan dengan pendekatan yang lebih holistik dan komprehensif.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan mendapatkan kesimpulan bahwa tekanan teman sebaya tidak berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Ini dibuktikan dengan hasil analisis uji regresi linear sederhana. Didapatkan nilai P-value sebesar 0,428, yang mana ini  $>0,05$ . Yang artinya tidak terdapat pengaruh tekanan teman sebaya terhadap stres akademik. Diduga terdapat variabel lain yang mempengaruhi stres akademik, seperti karakteristik responden.

Pertama, penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan pendekatan metodologis yang lebih komprehensif, seperti pendekatan campuran (mixed methods). Pendekatan ini memungkinkan penggabungan metode kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik. Misalnya, metode yang lebih mutakhir dengan tujuan memberi wawasan tambahan mengenai pengalaman dan persepsi mahasiswa terkait peer pressure dan stress akademik. Peneliti juga menyarankan untuk menambahkan variabel-variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap stress akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Clasen, Rae, D., Brown, B. (1987). Understanding Peer Pressure In Middle School. *Middle School Research Selected Studies*, 12, 65–75.
- Fatahillah, F. & Sofia, L. (2022). *Pengaruh Tekanan Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Pesantren* [Universitas Mulawarman Samarinda]. [Http://Repository.Unmul.Ac.Id/Handle/123456789/42779](http://Repository.Unmul.Ac.Id/Handle/123456789/42779)
- Mappiare, A. (2004). *Pengantar Konseling Dan Psikoterapi*. Rajawali Pers.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Hadinoto, S.R. (2006). *Psikologi Perkembangan, Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Nandamuri, P.P. And Gowthami, C. (2011) Sources Of Academic Stress: A Study On Management Students. *Journal Of Management Sciences*, 1, 31-42. Diakses Dari [Https://Papers.Ssrn.Com/](https://Papers.Ssrn.Com/)
- Pratiwi, R.Y. (2013). Kesehatan Remaja Di Indonesia. Diunduh Dari [Http://Idai.Or.Id/Artikel/](http://Idai.Or.Id/Artikel/), Diakses Pada Tanggal 19 Oktober 2015.
- Putri, D. A. . (2022). *Pengaruh Tekanan Teman Sebaya Terhadap Homesickness Pada Santri Pondok Pesantren X Di Samarinda* [Universitas Mulawarman Samarinda]. [Http://Repository.Unmul.Ac.Id/Handle/123456789/55604](http://Repository.Unmul.Ac.Id/Handle/123456789/55604)
- Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1290–1297
- Zahara, N., Dewi, M. . (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Gigi Pada Saat Pandemi. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(4). [Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.55681/Jige.V4i4.1317](https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.55681/Jige.V4i4.1317)
- Zelly, E. (2022). *Hubungan Peer Pressure Dengan Compulsive Buying Pada Siswa SMA Negeri 1 Lhokseumawe* [UIN Ar-Raniry]. [Https://Repository.Ar-Raniry.Ac.Id/Id/Eprint/20509](https://Repository.Ar-Raniry.Ac.Id/Id/Eprint/20509)