



PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS SEMARANG

Muhamad Andika¹, Lucia Rini Sugiarti²

Fakultas Psikologi, Universitas Semarang

e-mail: andikamuhammad017@email.ac.id

Diterima: 12/06/2026; Direvisi: 24/06/2026; Diterbitkan: 04/07/2026

ABSTRAK

Mahasiswa perguruan tinggi sering menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat menimbulkan tekanan, sehingga memerlukan kemampuan untuk beradaptasi dan bertahan yang dikenal sebagai resiliensi akademik. Dukungan sosial teman sebaya dianggap sebagai salah satu faktor penting dalam memperkuat kemampuan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Semarang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional prediktif. Partisipan berjumlah 107 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Academic Resilience Scale (ARS-30), serta dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari teman sebayanya, semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik yang dimiliki dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses pembelajaran. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan dukungan sosial teman sebaya dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa menghadapi tantangan akademik di perguruan tinggi.

Kata Kunci: *dukungan sosial teman sebaya, resiliensi akademik, mahasiswa*

ABSTRACT

University students often encounter various academic demands that may lead to significant pressure, requiring the ability to adapt and persist, known as academic resilience. Peer social support is considered an important factor in strengthening this ability. This study aimed to examine the effect of peer social support on the academic resilience of students at the Faculty of Psychology, Universitas Semarang. A quantitative approach with a predictive correlational design was employed. The participants consisted of 107 students selected through purposive sampling. Data were collected using the Peer Social Support Scale and the Academic Resilience Scale (ARS-30), and analyzed using simple linear regression. The findings indicate that peer social support has a positive and significant influence on students' academic resilience. This suggests that students who receive greater social support from their peers tend to demonstrate higher levels of academic resilience in coping with various challenges encountered throughout the learning process. These findings suggest that strengthening peer social support is essential in promoting students' ability to cope with academic challenges in higher education.

Keywords: *peer social support, academic resilience, university students*



PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai individu pada jenjang pendidikan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks, seperti beban tugas yang tinggi, tekanan untuk mencapai prestasi, serta tuntutan adaptasi terhadap lingkungan belajar yang dinamis. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres akademik yang dapat menghambat proses belajar apabila tidak diatasi dengan baik. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari berbagai tekanan akademik yang dikenal sebagai resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk tetap bertahan, beradaptasi, dan mencapai hasil optimal meskipun berada dalam situasi akademik yang penuh tekanan (Putri & Handayani, 2022).

Salah satu faktor eksternal yang berperan penting dalam membentuk resiliensi akademik adalah dukungan sosial, khususnya dukungan sosial teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya mencakup bantuan emosional, penghargaan, informasi, dan instrumental yang diberikan oleh individu dengan usia dan status yang relatif sama. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, teman sebaya menjadi sumber dukungan utama karena intensitas interaksi yang tinggi dalam aktivitas akademik maupun sosial. Dukungan tersebut terbukti mampu membantu individu dalam menghadapi stres akademik serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tantangan pendidikan (Rahmawati & Sari, 2023).

Sejumlah penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi akademik. Penelitian oleh Almun dan Ash-Shiddiqy (2022) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkontribusi terhadap resiliensi akademik sebesar 25,7% (Almun & Ash-Shiddiqy, 2022). Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik pada mahasiswa perantau dengan kontribusi sebesar 25,1% (Nasution et al., 2023). Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademiknya, terutama pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Putra et al., 2024). Penelitian tahun 2024 juga memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel (Wahyuni & Fitriani, 2024).

Namun demikian, hasil penelitian tidak selalu konsisten. Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik berada pada kategori lemah dan tidak signifikan (Hidayat et al., 2023). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal dan kondisi empiris di lapangan. Secara teoritis, dukungan sosial teman sebaya diharapkan mampu meningkatkan resiliensi akademik secara optimal. Akan tetapi, pada kenyataannya masih terdapat mahasiswa yang memiliki dukungan sosial tinggi tetapi tetap mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik.

Kesenjangan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik masih memerlukan kajian lebih lanjut dengan mempertimbangkan konteks, karakteristik subjek, serta kondisi akademik yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan (novelty) dengan mengkaji pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik pada konteks mahasiswa tertentu secara lebih spesifik dan kontekstual. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan serta menjadi dasar dalam penyusunan intervensi untuk meningkatkan resiliensi akademik melalui penguatan dukungan sosial di lingkungan perguruan tinggi.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional prediktif, yang bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bermaksud mengukur besaran dan arah pengaruh antarvariabel secara numerik berdasarkan data empiris yang dikumpulkan melalui instrumen terstandar.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester VI di Fakultas Psikologi Universitas Semarang, yang berjumlah 307 orang. Mengingat jumlah populasi yang sangat besar, peneliti menetapkan ukuran sampel sebanyak 107 responden yang dihitung berdasarkan aplikasi rumus slovin. Teknik pengambilan subjek dilakukan melalui metode *purposive sampling* untuk menjamin bahwa partisipan yang terlibat benar-benar memenuhi kriteria spesifik yang telah ditetapkan sebelumnya.

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel bebas (X) dan resiliensi akademik sebagai variabel terikat (Y). Dukungan sosial teman sebaya didefinisikan secara operasional sebagai persepsi mahasiswa terhadap ketersediaan bantuan dari teman sebaya yang mencakup empat aspek: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi (Sarafino & Smith, 2011). Resiliensi akademik didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari hambatan akademik, yang diukur melalui lima aspek: kekuatan diri (*perseverance*), refleksi diri (*reflecting and adaptive help-seeking*), adaptasi (*adaptive help-seeking*), pengaruh negatif (*negative affect and emotional response*), dan respons emosional (Cassidy, 2016).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologi berbentuk *Likert* dengan empat pilihan respons (1 = *Sangat Tidak Sesuai* hingga 4 = *Sangat Sesuai*).

Pertama, Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya disusun berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2011) yang mencakup empat aspek: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Skala ini diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Rahadiansyah dan Chusairi (2021) dalam penelitian mereka tentang pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi, dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = 0,865$ (Rahadiansyah & Chusairi, 2021). Skala terdiri dari 24 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable* yang telah disesuaikan dengan konteks mahasiswa semester VI Fakultas Psikologi Universitas Semarang.

Kedua, Skala Resiliensi Akademik menggunakan adaptasi *Academic Resilience Scale* (ARS-30) yang dikembangkan oleh Cassidy (2016). Instrumen ini terdiri dari 30 aitem yang mengukur lima dimensi resiliensi akademik, yaitu kekuatan diri (*perseverance*), refleksi dan pencarian bantuan adaptif (*reflecting and adaptive help-seeking*), adaptasi (*adaptive help-seeking*), pengaruh negatif (*negative affect*), dan respons emosional (*emotional response*) (Cassidy, 2016). Penggunaan ARS-30 dalam konteks mahasiswa Indonesia telah dikonfirmasi validitas dan reliabilitasnya oleh Syahrininnisa, Zubair, dan Saudi (2022), dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = 0,890$ pada sampel mahasiswa akhir di Indonesia (Syahrininnisa, Zubair, & Saudi, 2022).

Sebelum digunakan dalam pengambilan data, kedua instrumen diuji cobakan kepada 35 mahasiswa di luar sampel penelitian. Validitas aitem dianalisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan kriteria $r \geq 0,30$ (Sugiyono, 2018), sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan kriteria $\alpha \geq 0,70$ sebagai batas penerimaan (Azwar, 2021).



Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form yang disebarakan kepada responden dalam rentang waktu 4-9 Mei 2026. Sebelum mengisi skala, responden diberikan lembar informasi penelitian dan diminta menyetujui informed consent secara elektronik. Pengisian skala membutuhkan waktu rata-rata 15–20 menit. Data yang terkumpul kemudian disaring untuk memastikan tidak ada responden yang mengisi secara tidak lengkap atau tidak konsisten (misalnya, memilih satu pilihan yang sama untuk seluruh aitem).

Analisis data dilakukan dalam beberapa tahap menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 25.0. Pertama, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas dengan *Test for Linearity*. Kedua, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh variabel X terhadap Y. Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui besaran sumbangan efektif variabel dukungan sosial teman sebaya dalam menjelaskan variasi resiliensi akademik. Taraf signifikansi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 107 mahasiswa aktif semester VI Fakultas Psikologi Universitas Semarang. Berdasarkan data demografis yang dikumpulkan, gambaran karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	31	29,0
	Perempuan	76	71,0
Usia	19–20 tahun	28	26,2
	21–22 tahun	65	60,7
	> 22 tahun	14	13,1

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (71,0%) dan berusia 21–22 tahun (60,7%).

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan terhadap 35 mahasiswa di luar sampel penelitian. Hasil seleksi aitem menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan kriteria $r \geq 0,30$ menunjukkan bahwa skala dukungan sosial teman sebaya memperoleh koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = 0,872$, sedangkan skala resiliensi akademik (ARS-30) memperoleh koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,891$. Kedua nilai tersebut melampaui batas penerimaan $\alpha \geq 0,70$, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam pengambilan data penelitian.

Deskripsi Data Penelitian

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan analisis deskriptif terhadap kedua variabel. Kategorisasi skor dilakukan berdasarkan norma hipotetik dengan pembagian tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi. Hasil deskripsi statistik disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Variabel	Min	Maks	Mean	SD	Kategori
Dukungan Sosial Teman Sebaya	68	148	112,34	15,27	Sedang

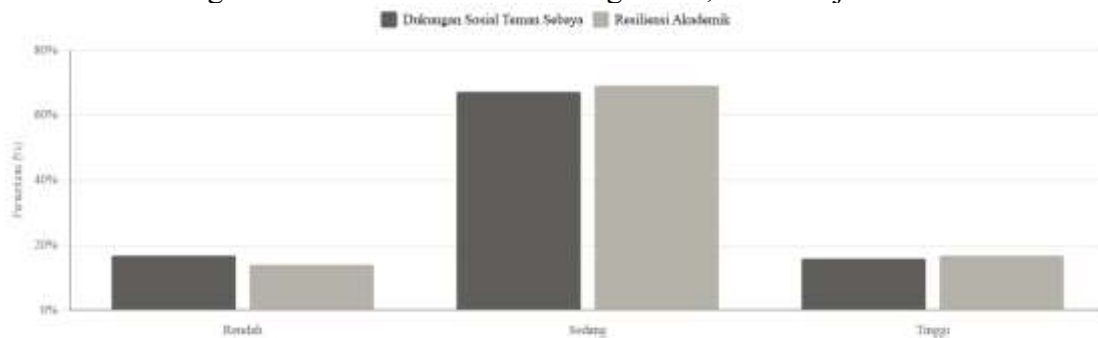
Variabel	Min	Maks	Mean	SD	Kategori
Resiliensi Akademik	74	142	108,56	13,89	Sedang

Distribusi kategorisasi skor kedua variabel disajikan lebih rinci pada Tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Rentang Skor	n	%
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Rendah	< 96	18	16,8
	Sedang	96–128	72	67,3
	Tinggi	> 128	17	15,9
Resiliensi Akademik	Rendah	< 90	15	14,0
	Sedang	90–120	74	69,2
	Tinggi	> 120	18	16,8

Tabel 3 memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, baik pada variabel dukungan sosial teman sebaya (67,3%) maupun resiliensi akademik (69,2%). Untuk memberikan gambaran visual distribusi kategorisasi, data disajikan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Distribusi Kategorisasi Variabel Penelitian

Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	K-S	Z	p	Keterangan
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,071		0,200	Normal
Resiliensi Akademik	0,068		0,200	Normal

Hasil pada Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikansi kedua variabel sebesar $p = 0,200 > 0,05$, sehingga distribusi data kedua variabel dinyatakan normal.

Uji Linearitas

Pengujian linearitas dilakukan menggunakan *Test for Linearity*. Hasil uji menunjukkan nilai $F = 87,43$ dengan signifikansi $p = 0,000$ pada baris *Linearity*, dan nilai $p = 0,412$ pada baris *Deviation from Linearity* ($p > 0,05$). Dengan demikian, hubungan antara dukungan sosial



teman sebaya dan resiliensi akademik bersifat linear, sehingga analisis regresi linear sederhana dapat dilanjutkan.

Uji Hipotesis: Analisis Regresi Linear Sederhana

Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh dukungan sosial teman sebaya (X) terhadap resiliensi akademik (Y). Hasil analisis disajikan pada Tabel 5 dan Tabel 6.

Tabel 5. Hasil Uji Signifikansi Regresi (ANOVA)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Regresi	8,247.31	1	8,247.31	91.24	<0.001
Residual	9,502.47	105	90.50		
Total	17,749.78	106			

Tabel 6. Koefisien Regresi dan Koefisien Determinasi

Variabel	B	SE	β	t	p	R	R ²
Konstanta	42.18	6.34	-	6.65	<0.001		
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0.594	0.062	0.681	9.55	<0.001	0.681	0.464

Berdasarkan Tabel 5 dan Tabel 6, diperoleh nilai F = 91,24 dengan signifikansi p = 0,000 (p < 0,05), yang berarti model regresi signifikan secara statistik. Persamaan regresi yang terbentuk adalah $\hat{Y} = 42,18 + 0,594X$, yang mengandung makna bahwa setiap peningkatan satu unit skor dukungan sosial teman sebaya akan diikuti peningkatan sebesar 0,594 unit pada skor resiliensi akademik. Nilai koefisien determinasi R² = 0,464 menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 46,4% terhadap variasi resiliensi akademik mahasiswa, sedangkan 53,6% sisanya dijelaskan oleh variabel-variabel lain di luar model. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Semarang, dengan sumbangan efektif sebesar 46,4%. Temuan ini mengonfirmasi hipotesis penelitian dan sejalan dengan berbagai hasil kajian terkini dalam konteks Indonesia. Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui perspektif Sarafino dan Smith (2011) yang menegaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) terhadap dampak negatif stres. Ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik, ketersediaan teman sebaya yang memberikan dukungan emosional berupa empati dan kepedulian, dukungan penghargaan berupa umpan balik positif, dukungan instrumental berupa bantuan nyata, serta dukungan informasi berupa saran dan petunjuk, secara bersama-sama membangun rasa aman dan keyakinan diri yang menjadi fondasi ketangguhan akademik. Hal ini sejalan dengan konseptualisasi dukungan sosial teman sebaya yang dikemukakan oleh Saputro dan Sugiarti (2021) bahwa dukungan yang bersumber dari teman dekat mencakup empati, kasih sayang, perhatian, dan informasi yang dibutuhkan individu untuk bersosialisasi secara efektif dalam lingkungannya. Cassidy (2016) menegaskan bahwa resiliensi akademik bukan semata-mata sifat bawaan, melainkan kemampuan yang dapat diperkuat melalui faktor-faktor eksternal, salah satunya adalah dukungan sosial dari lingkungan terdekat individu. Pandangan ini



diperkuat oleh temuan Sugiarti dan Erlangga (2025) yang membuktikan bahwa pengasuhan orang tua yang menekankan kolaborasi, penerimaan, kasih sayang, ketenteraman, penghargaan, dan kesadaran berperan signifikan dalam membentuk karakter anak sejak dini, karakter yang kemudian menjadi fondasi bagi kemampuan adaptif dan resiliensi individu dalam menghadapi tantangan di lingkungan sosial yang lebih luas, termasuk lingkungan akademik.

Besaran sumbangan efektif 46,4% dalam penelitian ini lebih besar dibandingkan temuan Hadadi dan Sarajar (2025) yang melaporkan sumbangan efektif sebesar 31,2% pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. Perbedaan ini dapat dipahami mengingat karakteristik populasi yang berbeda: mahasiswa semester VI yang masih aktif menjalani perkuliahan reguler cenderung lebih intensif berinteraksi dengan teman sebaya dalam aktivitas akademik sehari-hari seperti diskusi kelompok, praktikum, dan pengerjaan tugas bersama, sehingga pengaruh dukungan teman sebaya menjadi lebih dominan. Hal ini selaras dengan pandangan bahwa intensitas dan kualitas interaksi sosial memoderasi kekuatan hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi (Danianta & Khotimah, 2024).

Temuan lain yang layak digarisbawahi adalah distribusi kategorisasi variabel yang menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, baik untuk dukungan sosial teman sebaya (67,3%) maupun resiliensi akademik (69,2%). Kondisi ini menggambarkan bahwa meskipun mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Semarang memiliki pemahaman yang cukup tentang pentingnya relasi sosial, namun dukungan tersebut belum dimanfaatkan secara optimal sebagai sumber daya psikologis untuk menghadapi tekanan akademik. Gustama, Hidayah, dan Hotifah (2023) melalui tinjauan paradigma empirisme menegaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya mampu meningkatkan resiliensi akademik secara signifikan, namun efektivitasnya bergantung pada sejauh mana individu secara aktif mencari dan memanfaatkan dukungan tersebut (*adaptive help-seeking*).

Dari aspek jenis kelamin, sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan (71,0%). Perempuan secara umum dinilai lebih terbuka dalam mengekspresikan kebutuhan akan dukungan sosial dan lebih aktif dalam membangun jaringan sosial dibandingkan laki-laki (Triningtias & Qalbi, 2025). Kondisi ini turut berkontribusi pada tingginya pengaruh dukungan sosial teman sebaya yang ditemukan dalam penelitian ini, mengingat kecenderungan perempuan untuk lebih responsif terhadap keberadaan dan kualitas dukungan dari teman sebaya dalam situasi penuh tekanan.

Persamaan regresi yang diperoleh, $\hat{Y} = 42,18 + 0,594X$, menunjukkan bahwa konstanta sebesar 42,18 merepresentasikan nilai dasar resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa meskipun tanpa dukungan teman sebaya. Nilai ini mengindikasikan adanya faktor-faktor internal seperti efikasi diri, regulasi emosi, dan orientasi tujuan yang juga turut membangun resiliensi secara mandiri. Adapun 53,6% varian resiliensi akademik yang tidak dijelaskan oleh model ini membuka peluang untuk penelitian lanjutan yang mengintegrasikan variabel-variabel lain seperti *self-efficacy*, grit, keterlibatan akademik (*academic engagement*), maupun dukungan dosen dan keluarga sebagai prediktor tambahan (Wulandari & Kumalasari, 2025).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi institusi pendidikan tinggi. Pertama, Fakultas Psikologi Universitas Semarang perlu merancang program pengembangan keterampilan resiliensi akademik yang terstruktur. Nuha, Muslihati, dan Zamroni (2024) dalam tinjauan literatur sistematis mereka mengidentifikasi bahwa keterampilan resiliensi akademik mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku yang saling berkaitan, sehingga intervensi yang efektif perlu menyangkut ketiga dimensi tersebut secara integratif. Kedua, konselor atau dosen pembimbing akademik perlu secara proaktif mengidentifikasi mahasiswa yang menunjukkan rendahnya keterampilan resiliensi akademik,



karena kelompok ini berisiko tinggi mengalami hambatan dalam menyelesaikan studi. Ketiga, kurikulum pengembangan diri mahasiswa dapat diperkaya dengan program pelatihan keterampilan resiliensi berbasis bukti (*evidence-based resilience skills training*) sebagai strategi penguatan kapasitas psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, sebagaimana direkomendasikan oleh Nuha et al. (2024) berdasarkan sintesis literatur mutakhir dalam bidang bimbingan dan konseling Islam.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat posisi dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor yang kuat dan signifikan bagi resiliensi akademik mahasiswa, sekaligus menambahkan bukti empiris baru bahwa besaran pengaruh tersebut bersifat kontekstual dan dapat bervariasi bergantung pada karakteristik populasi, tahap studi, dan kondisi lingkungan sosial mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif terhadap resiliensi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Semarang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional, informasional, penghargaan, dan bantuan dari teman sebaya cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik, beradaptasi dengan berbagai tantangan, serta mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan belajar. Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam membangun resiliensi akademik mahasiswa.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa perguruan tinggi perlu mendorong terciptanya lingkungan belajar yang mendukung interaksi positif antarmahasiswa melalui berbagai program pengembangan komunitas, pendampingan sebaya, maupun kegiatan kolaboratif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi resiliensi akademik, seperti efikasi diri, strategi koping, atau dukungan keluarga, serta melibatkan responden yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi akademik mahasiswa.

Penelitian ini membuka beberapa prospek pengembangan yang penting. Pertama, dari sisi teoretis, penelitian selanjutnya perlu mengeksplorasi variabel mediator dan moderator yang berperan dalam hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik, seperti efikasi diri, regulasi emosi, dan *grit*, guna membangun model prediktif yang lebih komprehensif. Kedua, dari sisi metodologis, studi longitudinal dan eksperimental berbasis program intervensi *peer support* terstruktur perlu dilakukan untuk menguji efektivitas peningkatan dukungan teman sebaya secara kausal terhadap resiliensi akademik, tidak sekadar bersifat prediktif-korelasional. Ketiga, dari sisi aplikasi, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan empiris bagi Fakultas Psikologi Universitas Semarang untuk merancang kebijakan pengembangan komunitas belajar berbasis teman sebaya, program *peer mentoring*, serta pelatihan keterampilan sosial yang terintegrasi dalam kurikulum pengembangan diri mahasiswa sebagai upaya sistematis membangun generasi mahasiswa yang tangguh secara akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Almun, R., & Ash-Shiddiqy, M. (2022). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik mahasiswa. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 72–81. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/23667>
- Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan validitas* (edisi ke-4). Pustaka Pelajar.



- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Danianta, P. B., & Khotimah, S. K. (2024). Resiliensi akademik mahasiswa akhir: Peran optimisme dan dukungan teman sebaya. *PSIKOSAINS: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 19(1), 45–55. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i1.7167>
- Gustama, R. A., Hidayah, N., & Hotifah, Y. (2023). Dukungan sosial teman sebaya dalam meningkatkan resiliensi akademik pada siswa: Tinjauan paradigma empirisme. Dalam *Proceedings Series of Educational Studies* (pp. 156–163). Universitas Negeri Malang. <https://doi.org/10.17977/um083.9136>
- Hadadi, E. A., & Sarajar, D. K. (2025). Peran dukungan teman sebaya terhadap resiliensi akademik mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 1684–1699. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7568>
- Hidayat, T., et al. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan (JIIP)*, 6(2), 85–92. <https://jiip.stkipyapisdampu.ac.id/index.php/JIIP/article/view/3322>
- Nasution, F., et al. (2023). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik pada mahasiswa perantau. *Jurnal Nusantara*, 6(1), 50–60. <https://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/11627>
- Ningsih, Y. R., & Astuti, K. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik pada mahasiswa rantau di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam *Semnapsi: Prosiding Seminar Nasional Psikologi* (Vol. 2, pp. 347–355). Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEMNA PSI/article/view/4152/1461>
- Nuha, M. S., Muslihati, M., & Zamroni, Z. (2024). Academic resilience skills: A systematic literature review. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 39–54. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1602>
- Putra, A., et al. (2024). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 4(1), 130–138. <https://journal.uir.ac.id/index.php/jicop/article/view/25530>
- Putri, D., & Handayani, A. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Pendidikan*, 45–52. <https://conference.um.ac.id/index.php/pses/article/view/9136>
- Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1290–1297. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29077>
- Rahmawati, N., & Sari, M. (2023). Dukungan sosial dan adaptasi akademik mahasiswa. *Cognicia*, 11(2), 110–118. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/29740>
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. *Philanthropy Journal of Psychology*, 5(1), 59–72. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3270>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.



- Sugiarti, R., & Erlangga, E. (2025). Parental care for developing character of children. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 9(3), 1284–1298. <https://doi.org/10.55214/25768484.v9i3.5485>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syahrinnisa, F., Zubair, A. G. H., & Saudi, A. N. A. (2022). Dukungan sosial, optimisme, dan resiliensi akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 186–195. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1956>
- Triningtias, A., & Qalbi, L. O. S. (2025). Dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik siswi SMP. *Jurnal Sublimapsi*, 6(2), 86–94. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v6i2.124>
- Wahyuni, S., & Fitriani, D. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan resiliensi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(2), 205–215. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/33913>
- Wulandari, W., & Kumalasari, D. (2022). Resiliensi akademik pada mahasiswa: Bagaimana kaitannya dengan dukungan dosen? *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.5058>