

**PENGARUH *SELF HEALING* DAN MOTIVASI TEMAN SEBAYA TERHADAP
KESIAPAN MAHASISWA MENGHADAPI STRES AKADEMIK DI PRODI PAI
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam
Universitas Islam Indonesia untuk memenuhi salah satu syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Ag 25/05
26

Oleh:

Muhammad Arifuddin
22422039

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

YOGYAKARTA

2026

**PENGARUH *SELF HEALING* DAN MOTIVASI TEMAN SEBAYA
TERHADAP KESIAPAN MAHASISWA MENGHADAPI STRES
AKADEMIK DI PRODI PAI UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam
Universitas Islam Indonesia untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
sarjana pendidikan



Oleh:

Muhammad Arifuddin
22422039

Dosen Pembimbing:

Dr. Mohamad Joko Susilo. M.Pd.

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN STUDI ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2026

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Arifuddin
NIM : 2422039
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Ilmu Agama Islam
Judul Penelitian : Pengaruh *Self Healing* dan Motivasi Teman Sebaya Terhadap Kesiapan Mahasiswa Menghadapi Stres Akademik Di Prodi PAI Universitas Islam Indonesia

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan tidak ada hasil karya orang lain kecuali dalam penulisan dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka penulis bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.

Demikian pernyataan ini penulis buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksa.

Yogyakarta, 25 Mei 2026

Yang menyatakan,



Muhammad Arifuddin



**FAKULTAS
ILMU AGAMA ISLAM**

Gedung K.H. Wahid Hasyim
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia
Jl. Kaliurang km 14,5 Yogyakarta 55584
T. (0274) 898444 ext. 4511
F. (0274) 898463
E. fiaili@uii.ac.id
W. fiaili.uui.ac.id

PENGESAHAN

Tugas Akhir ini telah diujikan dalam Sidang Tugas Akhir Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Program Studi Pendidikan Agama Islam yang dilaksanakan pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 01 Juli 2026
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Self Healing dan Motivasi Teman Sebaya terhadap Kesiapan Mahasiswa Menghadapi Stres Akademik di Prodi PAI Universitas Islam Indonesia
Nama : MUHAMMAD ARIFUDDIN
Nomor Mahasiswa : 22422039

Sehingga dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dari Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

TIM PENGUJI

Ketua/Pembimbing

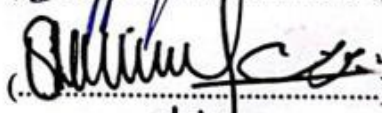
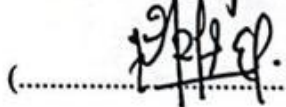
Dr. Mohamad Joko Susilo, S.Pd, M.Pd.

Penguji 1

Dr. Syaifulloh Yusuf, S.Pd.I., M.Pd.I

Penguji 2

Mir'atun Nur Arifah, S.Pd.I, M.Pd.I

()
()
()

Yogyakarta, 01 Juli 2026

Fakultas Ilmu Agama Islam




Dr. Agus Asmuni, MA

NOTA DINAS

Yogyakarta, 25 Mei 2026 M
8 Dzulhijjah 1447 H

Hal : Skripsi

**Kepada : Yth. Kepala Program Studi
Pendidikan Agama Islam
Universitas Islam Indonesia
Di Yogyakarta**

Assalamu 'alaikum wr.wb

Berdasarkan penunjukan Kepala program studi pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu agama islam Universitas Islam Indonesia dengan surat nomor: 104/Kaprodi/10/DAATI/FIAI/II/2026 tanggal: 11 Februari 2026 M, 23 Sya'ban 1447 H. Atas tugas kami sebagai pembimbing skripsi saudara:

Nama : Muhammad Arifuddin

Nomor Pokok/NIMKO : 22422039

Mahasiswa Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Jurusan Progran Studi : Pendidikan Agama Islam

Tahun Akademik : 2025/2026

Judi Skripsi : Pengaruh *Self Healing* dan Motivasi Teman Sebaya Terhadap Kesiapan Mahasiswa Menghadapi Stres Akademik Di Prodi PAI Universitas Islam Indonesia

Setelah kami teliti dan kami adakan perbaikan seperlunya akhirnya kami berketetapan bahwa skripsi saudara tersebut di atas memenuhi syarat untuk diajukan ke sidang munaqasah Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Demikian semoga dalam waktu dekat bisa dimunaqasahkan, dan bersama ini kami kirimkan 4 (empat) ekslemper skripsi yang dimaksud.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Dosen/Pembimbing

Dr. Mohamad Jeko Susilo. M. Pd.

REKOMENDASI PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi:

Nama : Muhammad Arifuddin
NIM : 22422039
Judul Skripsi : Pengaruh *Self Healing* dan Motivasi Teman Sebaya Terhadap Kesiapan Mahasiswa Menghadapi Stres Akademik Di Prodi PAI Universitas Islam Indonesia.

Menyatakan bahwa berdasarkan proses dan hasil bimbingan selama ini, serta dilakukannya perbaikan, maka yang bersangkutan dapat mendaftarkan diri untuk mengikuti munaqasah pada program Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 25 Mei 2026

Dosen Pembimbing

Dr. Mohamad Joko Susilo. M. Pd.

MOTTO HIDUP

Jika dikabulkan berarti baik. Jika tidak, berarti ada yang lebih baik

-Al Baqarah – 216.

*“Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin
aku tidak ada artinya, dan aku membuat ayahku bekerja tiap hari hingga lelah,
jadi aku pastikan lelahnya tidak sia-sia”*

-penulis

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah SWT, atas segala nikmat, rahmat dan kemudahan yang telah diberikan, karya sederhana ini penulis persembahkan dengan sepenuh hati kepada:

Kedua orang tua tercinta, Ayah Muh. Amin dan Ibu Sukmawati, yang menjadi alasan terbesar penulis untuk terus melangkah dan bertahan dalam setiap proses kehidupan. Terima kasih atas segala cinta, kasih sayang, doa, pengorbanan, dan perjuangan yang tak pernah berhenti mengalir untuk penulis. Maaf, jika selama ini penulis belum mampu menjadi anak yang selalu membanggakan, maaf atas setiap kesalahan, kekurangan, dan segala hal yang mungkin pernah melukai hati ayah dan ibu. Namun percayalah, di setiap langkah dan usaha ini selalu ada niat untuk membahagiakan dan membalas semua kebaikan kalian.

Terima kasih karena telah menjadi rumah paling nyaman, tempat pulang paling tenang, dan pelindung paling kuat dalam hidup penulis. Dalam diam, kalian berjuang. Dalam doa, kalian menyebut nama penulis dengan penuh harapan. Dan dalam setiap keberhasilan ini, ada cinta dan Ridha kalian yang menjadi jalanya. Karya ini mungkin tidak akan pernah sebanding dengan semua pengorbanan yang telah diberikan, tetapi semoga dapat menjadi bukti kecil dari rasa cinta, bakti, dan penghormatan penulis pada ayah dan ibu.

Untuk ayah dan ibu, terima kasih telah mencintai tanpa syarat, menyayangi tanpa batas, dan tetap percaya dalam setiap keadaan. Semoga Allah senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, dan umur yang penuh manfaat kepada ayah dan ibu

Jazakumullahu khairan katsiran.

Amiin Ya Rabbal 'Alamin.

ABSTRAK

PENGARUH *SELF HEALING* DAN MOTIVASI TEMAN SEBAYA TERHADAP KESIAPAN MAHASISWA MENGHADAPI STRES AKADEMIK DI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Oleh;
Muhammad Arifuddin

Mahasiswa dalam proses perkuliahan sering menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat memicu stres, seperti tugas yang menumpuk, target nilai, kecemasan menghadapi ujian, pengaturan waktu belajar, hingga penentuan arah karier. Kondisi tersebut dikenal sebagai stres akademik yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan kualitas belajar mahasiswa apabila tidak dikelola dengan baik. Dalam hal ini, self healing sebagai kemampuan individu dalam mengelola diri serta motivasi teman sebaya sebagai dorongan dari lingkungan sosial diduga memiliki pengaruh terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yaitu self healing, motivasi teman sebaya, dan stres akademik. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia dengan populasi sebanyak 303 mahasiswa. Sampel yang digunakan sebesar 15% dari populasi, yaitu 45 responden yang telah mengisi kuesioner. Teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan software SPSS versi 26.0 for Windows.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dan simultan antara self healing dan motivasi teman sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII dengan nilai signifikansi $p=0,004 < 0,05$, sehingga hipotesis diterima. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,195 menunjukkan bahwa pengaruh self healing dan motivasi teman sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik sebesar 19,5%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Kata kunci: Self healing, motivasi teman sebaya, stres akademik.

Kata kunci: *Self healing, Motivasi Teman Sebaya, Stres Akademik.*

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF SELF-HEALING AND PEER MOTIVATION ON STUDENTS' READINESS TO COPE WITH ACADEMIC STRESS IN THE ISLAMIC EDUCATION STUDY PROGRAM AT ISLAMIC UNIVERSITY OF INDONESIA

Oleh;
Muhammad Arifuddin

Students in the learning process often face various academic demands that can trigger stress, such as excessive assignments, grade targets, anxiety about examinations, time management in studying, and career planning. These conditions are known as academic stress, which may affect students' psychological well-being and learning quality if not managed properly. In this context, self-healing as an individual's ability to manage oneself and peer motivation as encouragement from the social environment are assumed to influence students' readiness to cope with academic stress.

This study employed a quantitative approach with data collection conducted through questionnaires. The sampling technique used was simple random sampling. The study involved three variables, namely self-healing, peer motivation, and academic stress. The subjects of the study were active students of the Islamic Education Study Program at Universitas Islam Indonesia, with a population of 303 students. The sample consisted of 15% of the population, namely 45 respondents who completed the questionnaire. Data analysis was carried out using multiple linear regression with the assistance of SPSS version 26.0 for Windows.

The results of the study indicate that there is a significant and simultaneous influence of self-healing and peer motivation on students' readiness to cope with academic stress in the Islamic Education Study Program at UII, with a significance value of $p = 0.004 < 0.05$; therefore, the hypothesis was accepted. The Adjusted R Square value of 0.195 indicates that the influence of self-healing and peer motivation on students' readiness to cope with academic stress is 19.5%, while the remaining percentage is influenced by other factors outside this study.

Keywords: *Self-healing, peer motivation, academic stress.*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ عَمَلِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ

Segala puji bagi Allah subhanahu wata'ala, dzat yang telah memberikan Rahmat, kemudahan, kelancaran dan pertolongan kepada setiap hamba-Nya, memberikan kesehatan dan kesempatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar yang berjudul *PENGARUH SELF HEALING DAN MOTIVASI TEMAN SEBAYA TERHADAP KESIAPAN MAHASISWA MENGHADAPI STRES DI PRODI PAI UII*. Shalawat serta salam semoga selalu ter curahkan kepada Nabi Muhammad shollohu alahi wassalam, yang telah membimbing kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang dan semoga kita mendapatkan syafaatnya di hari akhir kelak. Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini tidaklah lepas dari bimbingan, dorongan dan bantuan segala pihak. Oleh karena itu, dengan segenap kerendahan hati perkenankanlah peneliti untuk mengucapkan rasa syukur dan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Allah SWT. Puji syukur saya haturkan kepada Tuhan semesta alam Allah SWT, karena dengan petunjuk, kasih sayang dan rahmatnya, sehingga diberikan kekuatan dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam selalu ter curahkan kepada Nabi Muhammad

Shallahu'alai wasallam beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman.

2. Bapak Prof. Fathul Wahid, S.T., M.Sc., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Indonesia serta segenap jajarannya.
3. Bapak Dr. Drs. Asmuni, Ma selaku Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia serta segenap jajarannya.
4. Ibu Mir'atun Nur Arifah S.Pd.I., M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.
5. Ibu Siti Afifah Adawiyah S.Pd.I., M.Pd.I., selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.
6. Bapak Dr. Mohamad Joko Susilo, M.Pd selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing dengan penuh kesabaran dan perhatian, serta senantiasa memberikan ilmu, nasihat, motivasi dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
7. Kepada seluruh bapak dan ibu dosen Program Studi Pendidikan Agama Islam yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih untuk ilmu dan nasihat yang telah diberikan kepada peneliti semoga Allah SWT keberkahan umur, rezeki dan nikmat iman Islam Amiin..
8. Seluruh staf dan karyawan fakultas ilmu agama Islam. Terima kasih untuk segala kemudahan, dukungan dan layanan yang diberikan semoga Allah SWT membalas segala amal perbuatan dengan kebaikan pula.

9. Kepada keluarga tercinta Ayah, Ibu, Mbah, dan masih banyak sekali yang telah memberikan banyak doa dan dukungan untuk berjalannya skripsi yang dikerjakan oleh peneliti sehingga dapat selesai.
10. Kepada adik saya Muhammad Dava Abdurrahman yang hadir memberikan warna, meskipun bertemu hanya setahun sekali karena kita sama-sama di perantauan. terima kasih untuk kehadirannya dan hidup lebih baik ya.
11. Kepada manusia yang Allah takdirkan untuk membersamaku mencapai keberkahan hidup di dunia dan akhirat siapa pun kamu dan di mana pun kamu semoga Allah selalu melindungimu dan memudahkan urusanmu. Semoga kamu juga yang selalu saya doakan, kamu harus tahu ternyata anak seriu ini bisa sampai pada titik ini
12. Kepada teman-teman yang sekarang berubah menjadi keluarga dengan grup yang bernama Keluarga Pak Uden. Dinar Alif Fadilla, M Solahudin A, Dika Meityasila, Eli Septiani, Durotun Nafisah N terima kasih untuk berbagai memori baik suka maupun duka, bantuan baik berupa tenaga, materi, dukungan. Kalian telah memberi warna masa-masa perkuliahan dan menjadi sebuah bagian dan saksi perjalanan cerita ini.
13. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, D.A.F, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Terimakasih telah hadir sebagai rumah, sebagai sandaran disaat rapuh , dan sebagai tenang di tengah lelah. Maaf atas segala kurang, salah, dan hal-hal yang mungkin belum sempurna. Penulis selalu berharap semoga segala kebaikan ini menjadi cerita indah yang terus tumbuh.

14. Terima kasih kepada sahabat yang selalu mewarnai hari-hari penulis dalam grup Ngawi Selatan. Om Supek, Rojek, SRP.
15. Kepada seluruh manusia yang sudah bertahan hingga detik ini, mari bertahan lagi hingga waktunya pulang tiba. Mari hidup dengan alasan-alasan sederhana yang ingin kita wujudkan, kalian hebat hingga saat ini.
16. Kepada seluruh responden penelitian mahasiswa PAI aktif Angkatan 2022-2025 yang tidak bisa disebutkan satu persatu terima kasih untuk bantuan dan ketersediaan mengisi kuesioner, semoga seluruh Allah yang akan membalas kebaikan kalian sehat selalu dan sukses.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS	v
REKOMENDASI DOSEN	vi
MOTTO HIDUP	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis.....	5
E. Sistematika pembahasan	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	9
A. Kajian pustaka.....	9
B. Landasan teori	22
1. Kajian teori	22
a. <i>Self healing</i>	22
b. Teman sebaya	27
c. Stres akademik.....	29
C. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis penelitian dan pendekatan	36
B. Tempat dan Lokasi Penelitian.....	37
C. Subjek dan Objek Penelitian	37
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	38
E. Populasi dan Sampel Penelitian	42

F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	44
1. Instrumen penelitian	44
2. Teknik Pengumpulan Data	48
G. Uji Validitas dan Reabilitas instrumen	49
1. Uji Validitas.....	49
2. Uji Reliabilitas.....	50
H. Uji Asumsi (Normalitas, Linearitas, Mutikoloneritas, Heteroskedastisitas).....	51
1. Uji Normalitas	51
2. Uji Linearitas	51
3. Uji Multikolonearitas.....	51
4. Uji Heteroskendastisitas	52
I. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil	55
B. Pembahasan	77
BAB V PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN-LAMPIRAN	92
A. Skala pertanyaan.....	92
E. Tabulasi data.....	104
F. Olah data SPSS.....	107
G. Surat izin penelitian.....	116
H. Kartu bimbingan.....	117
I. <i>Curriculum vitae</i>	118

DAFTAR TABEL

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir.....	33
----------------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

Tabel 3. 1 Variable.....	39
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian	43
Tabel 3. 3 Pembagian Skor.....	45
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi instrumen penelitian	46

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4. 1 Skala Self Healing.....	59
Tabel 4. 2 Skala Motivasi Teman Sebaya	60
Tabel 4. 3 Skala Stres Akademik.....	61
Tabel 4. 4 Reliabilitas Self healing	62
Tabel 4. 5 Reliabilitas Motivasi Teman Sebaya	62
Tabel 4. 6 Reliabilitas Stres Akademik	63
Tabel 4. 7 Deskripsi Subyek.....	64
Tabel 4. 8 Kategorisasi.....	64
Tabel 4. 9 Hasil Penormaan	65
Tabel 4. 10 Uji Normalitas	67
Tabel 4. 11 Uji Linearitas X1 (Self healing)	68
Tabel 4. 12 Uji Linearitas X2 (Motivasi Teman Sebaya).....	68
Tabel 4. 13 Uji Multikoloniaritas	69
Tabel 4. 14 Uji Heteroskedestisitas	70
Tabel 4. 15 Hasil Uji Regresi Linier Berganda (Model Summary)	72
Tabel 4. 16 Hasil Uji Regresi Linier Berganda (ANOVA)	73
Tabel 4. 17 Hasil Uji Regresi Linier Berganda (Coefficients).....	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Mahasiswa PAI UII dalam menjalani perkuliahan sering kali menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat memicu munculnya stres. Berdasarkan temuan pra riset terhadap beberapa mahasiswa Program Studi PAI UII diketahui bahwa bahwa sumber tekanan tidak hanya berasal dari aktivitas akademik, tetapi juga dari aspek nonakademik seperti padatnya tugas kuliah, keterlibatan dalam organisasi, urusan administrasi seperti tunggakan SPP yang belum terpenuhi, hingga tekanan dalam menyelesaikan skripsi. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada harapan keluarga, persaingan akademik, serta kekhawatiran terhadap masa depan karier setelah lulus. Kondisi tersebut sering menimbulkan rasa lelah secara mental, kecemasan, menurunnya semangat belajar, dan kurangnya kesiapan dalam menghadapi tekanan akademik sehingga mempengaruhi kualitas belajar¹. Kondisi ini dikenal sebagai stres akademik, yaitu tekanan yang muncul akibat tuntutan pendidikan yang dirasakan melebihi kemampuan individu².

Data menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi persoalan dominan di kalangan mahasiswa, termasuk di Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Dinullah Akbar, Elli Nur Hayati pada mahasiswa

¹ Dinar, Eli, Dika, Albangkowi di Yogyakarta, tanggal 25 Mei 2025.

² Mufadhal Barseli et al., "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017).

Magister Psikologi Sains/Profesi di Yogyakarta tahun 2023 menemukan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres akademik sedang. Dari total 109 mahasiswa yang menjadi responden, sebanyak 78 orang atau 71,56% mengalami stres akademik tingkat sedang, 19 orang atau 17,43% berada pada kategori stres tinggi, dan 12 orang atau 11,01% termasuk dalam kategori rendah³. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan kondisi umum dialami oleh mahasiswa. Maka, hal ini mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan persoalan nyata yang perlu ditangani melalui strategi yang tepat dan adaptif.

Mahasiswa PAI UII merupakan bagian dari komunitas akademik yang tidak terlepas dari tekanan stres akademik. Tuntutan untuk memahami materi, menyelesaikan tugas kuliah, keputusan menentukan karier, kecemasan ujian dan manajemen waktu yang efektif menjadi tantangan tersendiri yang berpotensi menimbulkan stres akademik pada kalangan mahasiswa PAI UII. Dalam konteks permasalahan ini, kesiapan mahasiswa untuk menghadapi stres akademik menjadi aspek penting dan perlu dikaji secara serius. Hal ini terjadi karena tidak semua mahasiswa memiliki kesiapan mental yang kuat dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, sebagian mahasiswa juga belum mampu menerapkan strategi penyesuaian diri yang tepat untuk mengelola stres yang muncul selama proses perkuliahan. Akibatnya, tidak sedikit mahasiswa

³ Muhammad Dinullah Akbar dan Elli Nur Hayati, "Hubungan Antara Emotional Focused Coping Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister Psikologi Di Yogyakarta," *Jurnal Sosial Ekonomi Dan Humaniora* 9, No. 3 (2023).

yang mengalami kelelahan emosional, penurunan semangat belajar, bahkan muncul keinginan menyerah sebelum menyelesaikan studinya.

Mengingat urgensi masalah ini, upaya untuk mengelola dan mengurangi stres pada mahasiswa menjadi sangat penting. Salah satu pendekatan efektif adalah melalui aktivitas pemulihan psikologis. Menurut artikel yang ditulis oleh Karos, Sebagian besar mahasiswa banyak yang memilih *Self healing* atau jalan-jalan, bahkan cukup dengan melakukan aktivitas atau hobi yang disukai seperti mendengarkan musik, bermain game, menonton film, makan, dan yang lainnya⁴. *Self healing* berperan krusial dalam mengurangi stres akademik di kalangan mahasiswa.

Selain *self healing* salah satu faktor yang mampu membantu mahasiswa siap untuk menghadapi Stres Akademik adalah motivasi teman sebaya, mahasiswa cenderung banyak beraktivitas secara berkelompok daripada individu. Teman sebaya juga merupakan sumber kasih sayang, simpati, pengertian, panduan moral⁵ dan sarana untuk mencapai otonomi serta kemandirian dari orang tua. Kedekatan terhadap teman sebaya dapat dilihat dari tingkat kepercayaan, komunikasi serta pengalaman. Remaja dengan kedekatan teman sebaya yang baik akan mampu mengomunikasikan secara terbuka mengenai emosi negatif yang dirasanya⁶, remaja yang dapat

⁴Kiki Andi Karos et al., *Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa*, (2021).

⁵ Prio Utomo and Reza Pahlevi, *Peran Teman Sebaya sebagai Moderator Pembentukan Karakter Anak: Systematic Literature Review*, n.d.

⁶ Mirna Purwati and Amalia Rahmandani, "Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang," *Jurnal Empati* 7, no. 2 (2020).

mengungkapkan diri dan emosi yang ia rasakan secara terbuka dengan orang lain akan membuatnya dapat menurunkan stres.

Maka secara logis, *Self healing* dan Motivasi Teman Sebaya memiliki keterkaitan yang kuat dengan stres akademik, *Self healing* berfungsi sebagai kekuatan individu untuk mengendalikan emosi dan memulihkan kondisi mental, sedangkan motivasi teman sebaya menjadi dukungan dari luar yang membantu mahasiswa tetap semangat menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, kedua faktor tersebut memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat dan adaptif.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka diperlukan perumusan masalah yang akan menjadi dasar dalam penelitian ini. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *Self healing* terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII?
2. Apakah terdapat pengaruh motivasi teman sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII?
3. Apakah terdapat pengaruh secara simultan dan signifikan antara *Self healing* dengan teman sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII?

C. Tujuan penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menganalisis pengaruh *Self healing* terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII.
2. Untuk mengidentifikasi pengaruh motivasi teman sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII.
3. Untuk menjelaskan pengaruh secara simultan dan signifikan antara *Self healing* dengan teman sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis.

Secara teoritis, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self healing* sebagai kekuatan internal dari individu dalam mengelola diri dan motivasi teman sebaya sebagai dorongan dari lingkungan sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

2. Manfaat Praktis.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi beberapa pihak yaitu:

- a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam memahami kondisi stres akademik yang dialami selama perkuliahan.

Selain itu, mahasiswa dapat memperoleh wawasan mengenai pentingnya *Self healing* dan motivasi teman sebaya sebagai strategi mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

b. Bagi Pendidik

Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi yang berkaitan dengan stres akademik, sehingga dapat mendukung penyesuaian metode pembelajaran, komunikasi, dan pendampingan yang lebih efektif.

c. Bagi civitas akademika FIAI UII

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi civitas akademika Fakultas Ilmu Agama Islam UII dalam merancang kebijakan, program pembinaan, dan layanan akademik yang lebih responsif terhadap kondisi mahasiswa.

d. Bagi dunia pendidikan

Penelitian ini menjadi sumber rujukan dalam memahami dan mengelola stres akademik di perguruan tinggi, serta menjadi acuan dalam mengembangkan strategi pendampingan yang mendukung terciptanya lingkungan akademik yang sehat dan produktif.

E. Sistematika pembahasan

Secara umum pembahasan skripsi ini dibagi menjadi tiga bagian, yaitu bagian awal, bagian isi, bagian akhir. Dari ketiga bagian tersebut terdiri dari 5 bab dan setiap babnya memiliki pembahasan tersendiri.

BAB I: Pendahuluan

Pada bab ini berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan. Latar belakang masalah yang muncul atau adanya sebuah ketimpangan yang terjadi menimbulkan kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Rumusan masalah, adanya sebuah pertanyaan yang ingin diselesaikan dan dicari jawabannya. Tujuan penelitian ini meliputi apa saja tujuan dilakukannya penelitian ini. Manfaat penelitian dibagi menjadi 2 yaitu penelitian teoritis dan praktis dan yang terakhir sistematika penulisan untuk memberikan gambaran ada berapa bab yang ada dalam penelitian ini. Eksistensi dari Bab I ini ialah sebagai landasan dasar masalah atau tujuan yang konkret dilakukannya penelitian ini.

BAB II: Kajian Pustaka

Pada bab dua ini membahas mengenai teori-teori yang akan dijadikan dasar atau acuan dalam analisis penelitian yang akan dilakukan. Bab ini berisi landasan teori, penelitian terdahulu, kerangka pikir dan pengembangan hipotesis. Kedudukan dan fungsi dari Bab II adalah sebagai landasan teori yang akan digunakan dalam melakukan penelitian tersebut.

BAB III: Metode Penelitian

Pada bab ini membahas mengenai metode penelitian, objek dan subjek penelitian, cara pengumpulan data, populasi dan sampel penelitian, definisi variabel penelitian, definisi operasional variabel, prosedur penelitian, dan Teknik analisis data yang digunakan. Fungsi dari Bab III ini sebagai landasan

metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian tersebut.

BAB IV: Hasil dan Pembahasan

Bab ini membahas mengenai isi pokok dari penelitian yang dilakukan yang berisi deskripsi objek penelitian, analisis data, dan pembahasan penelitian tersebut sehingga dapat diketahui hasil analisis yang diteliti setelah adanya pembuktian hipotesis dan pengaruh variabel independen. Kedudukan dari Bab IV ini adalah pembahasan hasil penelitian yang dilakukan serta adanya pembuktian hasil hipotesis dan pengaruh terhadap variabel independen dari penelitian yang telah dilakukan.

BAB V: Penutup

Pada bagian Bab ini membahas mengenai kesimpulan dari rumusan masalah yang ada dari data-data penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat saran-saran kepada pihak-pihak terkait mengenai hasil dari penelitian yang ada. Fungsi dari Bab V ini adalah guna menyimpulkan serta menjawab rumusan masalah dengan hasil penelitian yang telah terlaksana.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

A. Kajian pustaka

Sebelum memulai penelitian ini penulis telah melakukan pengkajian terhadap beberapa kajian pustaka dan mendapatkan beberapa kajian yang relevan dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini. Kajian tersebut merupakan karya-karya terdahulu, di antaranya adalah:

1. Andhayani, Rizka, Kholiza, dan Mariam dalam penelitiannya yang berjudul '*Self healing pada mahasiswa yang mengalami stres*' meneliti bagaimana cara mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat pemulihan secara mandiri⁷. Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa aktif menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa berada pada katagori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 35,080 dan standar deviasi 5,949. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi akibat tuntutan akademik. Berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa perempuan memiliki rata-rata stres akademik sebesar 35,167, sedangkan laki-laki 34,625. Namun, hasil uji *independent samples T-Test* menunjukkan nilai $p > 0,05$, sehingga perbedaan tersebut tidak signifikan, penelitian ini juga menjelaskan bahwa *Self healing* menjadi salah satu cara yang banyak digunakan mahasiswa untuk

⁷ Anis Andhayani et al., "Self Healing Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Akademik," *PARADE RISET* 1, no. 1 (2023), hal 6.

mengurangi stres akademik, seperti berolah raga, mendengarkan musik, menyalurkan hobi, dan aktivitas relaksasi lainnya.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada pembahasan *Self healing* dan stres akademik. Keduanya sama-sama ingin melihat pentingnya *Self healing* dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik. Kelebihan dari penelitian terdahulu adalah mampu memberikan gambaran nyata mengenai tingkat stres akademik mahasiswa serta berbagai bentuk *Self healing* yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian terdahulu juga didukung dengan data kuantitatif yang cukup jelas sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih terukur mengenai kondisi mahasiswa.

Namun demikian, kelemahannya terletak pada belum adanya pembahasan mengenai faktor pendukung dari lingkungan sosial, khususnya motivasi teman sebaya yang memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa. Berdasarkan uraian tersebut, terdapat celah penelitian (*research gap*) yang menjadi landasan penelitian ini, yaitu belum adanya kajian yang menghubungkan antara *Self healing* dan motivasi teman sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik.

2. Analisis yang dilakukan oleh Raihanah yang berjudul "*implementasi self healing santri pondok pesantren dan peserta didik sekolah negeri*" ini membahas betapa pentingnya kesehatan mental untuk mendukung

efektivitas proses belajar mengajar⁸. Selain itu, penelitian ini juga menjelaskan tentang peran *Self sathealing* sebagai cara untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode perbandingan dengan pendekatan kualitatif untuk membandingkan penerapan *Self healing* antara santri di pondok pesantren dan siswa di sekolah formal negeri. Data diperoleh melalui kuesioner dan wawancara. Penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam cara *Selfhealing* yang dipengaruhi oleh lingkungan dan aturan lembaga. Santri cenderung menggunakan pendekatan religius, berzikir, sholawat, wudhu, bertafakur, serta menulis diary dan *me time*. Di sisi lain, siswa di sekolah formal lebih sering melakukan *Self healing* melalui aktivitas yang tidak berhubungan dengan agama seperti menggunakan handphone, jalan-jalan, curhat, dan *me time* sebagai cara untuk mengurangi tekanan psikologis.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada pembahasan mengenai *Self healing* sebagai upaya mengatasi tekanan mental dan stres. Kelebihan penelitian Raihanah terletak pada kemampuannya menggambarkan variasi bentuk *Self healing* berdasarkan lingkungan pendidikan yang berbeda. Penelitian ini memberikan pemahaman bahwa latar belakang pendidikan dan budaya sangat memengaruhi cara seseorang mengatasi tekanan mental. Akan tetapi penelitian tersebut masih memiliki keterbatasan karena belum membahas

⁸ Raihanah Raihanah, "Implementasi Self Healing Pada Santri Pondok Pesantren Dan Peserta Didik Sekolah Negeri," *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan* 2, no. 1 (2022).

faktor eksternal yang tidak kalah penting sebagai dorongan dari lingkungan sosial khususnya teman sebaya yang sebenarnya hal tersebut dapat berpengaruh besar terhadap kondisi psikologis peserta didik. Dari penjelasan diatas maka, terlihat adanya celah penelitian yang menjadikan alasan dilakukannya penelitian ini, yaitu kajian integrasi antara *Self healing* dan motivasi teman sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik.

3. Artikel yang ditulis oleh Annisa Aisa, mahasiswi IAIN Madura dengan judul *Self Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring*⁹, Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa IAIN Madura bertujuan untuk memahami bagaimana *Self healing* dapat membantu mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa saat mengikuti kuliah Online selama pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian ini melibatkan lima orang mahasiswa yang dipilih dengan sengaja. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, lalu dianalisis dengan metode penjelasan data.

Hasil dari penelitian ini mahasiswa mengalami penurunan stres akademik setelah menjalani proses *Self healing*. Perubahan yang terlihat bukan hanya pada kondisi fisik seperti peningkatan imun tubuh, pola tidur yang baik, tetapi juga pada kondisi psikologis seperti meningkatnya semangat belajar, lebih aktif dalam perkuliahan dan lebih siap dalam

⁹ Anna Aisa et al., "Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring," *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 2, no. 2 (2021).

menyelesaikan tugas akademik. Dalam penelitian terdahulu juga menemukan bahwa aktivitas spiritual seperti Shalat tepat waktu, Dzikri dan doa juga menjadi bagian penting dalam membantu mahasiswa memperoleh ketenangan batin.

Maka, dari penjelasan diatas didapati persamaan antara penelitian terdahulu dengan penilaian ini yang terletak pada pembahasan mengenai *Self healing* sebagai upaya untuk mengatasi stres akademik. Keduanya sama-sama menempatkan *Self healing* sebagai faktor penting dalam menghadapi tekanan akademik.

Kelebihan dari penelitian ini adalah mampu memberikan gambaran yang mendalam mengenai pengalaman nyata mahasiswa dalam menjalani proses *Self healing* selama kuliah daring. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa aspek spiritual memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan mental mahasiswa. Namun, kelemahannya terletak pada jumlah responden yang sangat terbatas sehingga hasil penelitian belum dapat mewakili kondisi mahasiswa secara umum. Selain itu, penelitian ini belum membahas faktor eksternal seperti dukungan atau motivasi teman sebaya yang dapat mempengaruhi kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik.

Maka, berdasarkan penjelasan tersebut, terdapat celah penelitian yang menjadi alasan dilakukannya penelitian ini, yaitu belum adanya kajian yang menghubungkan *Self healing* dan motivasi teman sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik.

4. Artikel yang ditulis oleh Anastasya Rana Ghaidha, Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul *Pengalaman Self healing dalam situasi stres akademik*¹⁰. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa stres akademik dapat menyebabkan kesulitan konsentrasi, kesulitan memahami materi, terlambat menyelesaikan tugas, hingga muncul kecemasan, mudah marah, dan frustrasi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan melibatkan 5 mahasiswa UMS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber stres berasal dari faktor eksternal seperti tekanan dari lingkungan, serta aktivitas diluar perkuliahan. Selain itu terdapat faktor internal seperti lemahnya kontrol emosi, kesulitan mengatur diri, dan kecenderungan *overthinking*. Dari hasil penelitian terdahulu untuk mengatasi hal tersebut, mahasiswa menerapkan *Self healing* dalam berbagai bentuk, seperti memotivasi diri, melakukan refleksi diri, berpikir positif melakukan aktivitas yang menyenangkan, serta meningkatkan rasa syukur. Pendekatan spiritual seperti Dzikri, doa, dan membaca Al-Quran juga menjadi bagian penting dalam membantu menenangkan kondisi psikologis.

Persamaan dengan penelitian ini terletak pada fokus pembahasan mengenai *Self healing* sebagai strategi dalam menghadapi stres akademik. Kelebihan dari penelitian ini adalah mampu menjelaskan secara rinci

¹⁰ Anastasya Rana Ghaidha' And Mhd Bagus Sudinadji, *Pengalaman Self-Healing Dalam Situasi Stres Akademik*,(2023).

faktor-faktor penyebab stres akademik serta bentuk-bentuk *Self healing* yang dilakukan mahasiswa dalam kesehariannya. Penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa aspek spiritual memiliki peran penting dalam proses pemulihan diri mahasiswa. Namun, kelemahannya terletak pada jumlah responden yang terbatas sehingga hasil penelitian belum dapat mewakili kondisi mahasiswa secara umum. Selain itu, penelitian ini juga belum memasukkan faktor motivasi teman sebaya sebagai bagian dari analisis, padahal dukungan sosial dilingkungan sekitar juga berpengaruh terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka terdapat celah penelitian (*research gap*) yang menjadi alasan dilakukannya penelitian ini, yaitu belum menggabungkan *Self healing* dan motivasi teman sebaya secara bersama-sama terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik. Oleh karena itu penelitian ini menambahkan variabel motivasi teman sebaya sebagai faktor eksternal yang mendukung mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik, khususnya Prodi PAI UIL.

5. Dean Permata Sari mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia mengidentifikasi hubungan motivasi belajar dan relasi teman sebaya dalam artikelnya yang berjudul "*Hubungan motivasi belajar, Relasi teman*

sebaya, dan stres akademik terhadap *School well being*¹¹. *School well being* merupakan keadaan ketika peserta didik merasakan kenyamanan, keamanan, dan kebahagiaan selama berada di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan yang positif dengan *School well-being* dengan nilai korelasi 0,0449 dengan nilai signifikansi 0,000, begitu pula dengan motivasi belajar dengan nilai korelasi 0,230 dan signifikansi 0,011. Dan secara bersama-sama berpengaruh sebesar 0,469 atau 46,9%.

Persamaan dengan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada penggunaan metode kuantitatif dan pembahasan mengenai faktor yang berkaitan dengan kondisi akademik. Keduanya sama-sama meneliti tentang pengaruh dukungan motivasi teman sebaya dalam membantu individu menghadapi tekanan akademik.

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada subjek dan variabel. Penelitian terdahulu menggunakan subjek siswa SMP dengan fokus pada *School well-being*, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa PAI UII dengan fokus pada kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik. Selain itu, penelitian ini menambahkan variabel *Self healing* sebagai faktor internal dalam mengelola stres.

Kelebihan penelitian Dean Permata Sari adalah mampu memberikan data kuantitatif yang jelas mengenai hubungan antara motivasi belajar,

¹¹ Rahma Sri Pertiwi et al., "Dukungan Sosial Teman Sebaya dan motivasi belajar dengan School Well-Being Pada Siswa Smp," *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 16, no. 1 (2024), hal. 14.

relasi teman sebaya, dan kesejahteraan akademik siswa. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap kondisi psikologis peserta didik. Namun, kelemahannya adalah penelitian tersebut masih terbatas pada siswa tingkat SMP sehingga hasilnya belum sepenuhnya relevan jika dihadapkan pada mahasiswa yang memiliki tingkat tekanan akademik yang berbeda. Selain itu penelitian ini belum membahas faktor internal seperti *Self healing* yang juga penting dalam membantu individu menghadapi stres akademik.

Berdasarkan uraian diatas, terdapat celah penelitian yang menjadi dasar penelitian ini, yaitu belum adanya penelitian yang menghubungkan motivasi teman sebaya dan *Self healing* secara bersamaan, oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan memperluas subjek penelitian pada mahasiswa serta menambahkan variabel *Self healing* sebagai faktor internal, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik.

6. Artikel yang ditulis oleh Zepanya Veronica Sinaga mahasiswa Universitas Bhayangkara dengan judul *Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa yang Berkuliah Di Bekasi*. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana dukungan dari teman sebaya dapat mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa¹². Hasil dari

¹² Zepanya Veronica Sinaga et al., “Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa yang Berkuliah di Bekasi,” *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024).

penelitian ini menunjukkan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif signifikan terhadap motivasi belajar siswa dengan kontribusi sebesar 68,6%. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada penggunaan metode serta pembahasan mengenai motivasi teman sebaya sebagai faktor yang mempengaruhi kondisi akademik mahasiswa. Perbedaannya terdapat pada fokus variabel dependen. penelitian terdahulu berfokus pada motivasi belajar sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian ini berfokus pada kesiapan mahasiswa PAI UII dalam menghadapi stres akademik. Selain itu, penelitian ini menambahkan variabel *Self healing* sebagai faktor internal yang berperan dalam mengelola stres

7. Analisis yang dilakukan oleh Nadya Rizki Febrianti mahasiswa Universitas Sebelas Maret dalam artikelnya yang berjudul *Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Stres akademik pada Siswa*¹³. Penelitian terdahulu membahas hubungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa kelas XII MIPA SMA Negeri 8 Surakarta. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres akademik. Hasil uji korelasi *Product Moment Parson*

¹³ Nadya Rizki Febrianti et al., "Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa," *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* 7, no. 1 (2023).

memperoleh nilai korelasi sebesar -0,302, yang menunjukkan hubungan negatif, artinya semakin tinggi dukungan teman sebaya maka semakin rendah tingkat stres akademik siswa.

Hasil penelitian terdahulu menyimpulkan bahwa siswa yang memperoleh dukungan teman sebaya yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan belajar dan terhindar dari stres akademik. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terdapat pada fokus pembahasan mengenai dukungan teman sebaya dan stres akademik. Keduanya sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dan meneliti bagaimana dukungan sosial berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan akademik.

Kelebihan dari penelitian Nadya Rizki Febrianti adalah mampu memberikan bukti kuantitatif yang jelas mengenai hubungan antara dukungan teman sebaya dan stres akademik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu menurunkan tingkat stres akademik siswa. Namun, kelemahannya adalah penelitian tersebut masih terbatas pada siswa tingkat SMA sehingga hasilnya belum sepenuhnya relevan untuk diterapkan pada mahasiswa yang memiliki tantangan akademik yang lebih kompleks. Selain itu, penelitian ini belum membahas faktor internal seperti *Self healing* yang juga berperan penting dalam membantu individu menghadapi stres akademik.

Maka berdasarkan penjelasan tersebut, terdapat celah penelitian yang menjadi alasan dilakukannya penelitian ini, yaitu belum adanya penelitian yang menghubungkan dukungan teman sebaya dan *Self healing* secara bersamaan serta memperluas subjek penelitian pada mahasiswa dan menambahkan faktor internal yaitu variabel *Self healing*, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik, khususnya mahasiswa Prodi PAI UII.

8. Artikel yang ditulis Defitri mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan judul *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring Pada Masa Covid 19* ¹⁴. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pembelajaran daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi dan mengalami stres akademik pada kategori sedang. Uji statistik pada penelitian ini menunjukkan nilai $p = 0,020 < 05$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka tingkat stres akademik cenderung lebih rendah.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada variabel dukungan teman sebaya dan stres akademik serta sama-sama

¹⁴ A An Defitri Basar et al., "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19," *Health Care : Jurnal Kesehatan* 10, no. 2 (2021).

menggunakan pendekatan kuantitatif, keduanya juga meneliti bagaimana dukungan sosial berperan dalam menurunkan tekanan stres akademik mahasiswa.

Kelebihan penelitian Defitri adalah mampu memberikan data kuantitatif yang jelas mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik mahasiswa dalam situasi pembelajaran daring. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh nyata dalam membantu menurunkan tingkat stres akademik. Namun, kelemahannya adalah penelitian tersebut hanya berfokus pada kondisi pembelajaran daring saat pandemi sehingga hasilnya belum tentu relevan dengan situasi pembelajaran normal.

Berdasarkan uraian tersebut, didapati celah penelitian yang menjadi alasan dilakukannya penelitian ini, yaitu belum adanya penelitian yang menghubungkan dukungan teman sebaya dan *Self healing* sebagai faktor internal serta memperluas fokus penelitian pada kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik pada kondisi pembelajaran normal, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih luas terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik

Berdasarkan hasil telaah penelitian terdahulu, dapat dipahami bahwa posisi penelitian ini merupakan pengembangan dari penelitian-penelitian terdahulu yang umumnya hanya fokus pada satu variabel bebas, seperti dukungan sosial teman sebaya terhadap kesiapan menghadapi stres akademik maupun pengaruh *Self healing* terhadap kesiapan menghadapi stres akademik.

Maka, dari kajian penelitian terdahulu ditemukan celah (*reserch gap*) terletak pada terbatasnya kajian yang menghubungkan antara variabel *Self healing* dan motivasi teman sebaya secara bersamaan dalam memengaruhi kesiapan menghadapi stres akademik, khususnya pada mahasiswa Prodi PAI UII. Padahal kesiapan menghadapi stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan eksternal maupun internal saja melainkan keduanya sangat memengaruhi terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik.

Sehingga didapatkan kuterbarukan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada penggabungan dua faktor penting, yaitu *Self healing* sebagai faktor internal dan motivasi teman sebaya sebagai faktor eksternal. Kombinasi kedua variabel tersebut digunakan untuk melihat pengaruhnya terhadap kesiapan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas dan mendalam mengenai faktor-faktor yang mendukung mahasiswa PAI UII dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih siap dan adaptif, *Self heaing* sebagai kemampuan individu dalam mengontrol diri dan motivasi teman sebaya sebagai dorongan dari lingkungan sosial khususnya teman sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik.

B. Landasan teori

1. Kajian teori

a. *Self healing*

Kemunculan fenomena *Self healing* banyak diminati mahasiswa saat pandemi berlangsung, tepatnya dimulai pada tahun 2021 hingga

saat ini. *Self healing* adalah kegiatan menolong diri sendiri dengan kekuatan yang dimiliki dari dalam diri dan tanpa bantuan orang lain serta tidak ada hubungannya dengan berapa jumlah teman yang dimiliki¹⁵. Teori psikologis humanistik memandang bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk bertumbuh, mengembangkan potensi, dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Menurut Abraham Maslow, manusia memiliki dorongan untuk memenuhi kebutuhannya secara bertahap hingga mencapai aktualisasi diri¹⁶. Dalam dunia pendidikan, pendekatan humanistik menekankan pentingnya perkembangan individu secara utuh sehingga individu mampu mengenali serta mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Mengutip dari artikel yang ditulis oleh Dely Tresia Putri, dalam pendekatan humanistik Carl Rogers menjelaskan bahwa setiap individu memiliki dorongan alami untuk berkembang dan memperbaiki dirinya (*actualizing tendency*)¹⁷ dorongan ini memungkinkan seseorang untuk berusaha memulihkan kondisi psikologisnya ketika menghadapi tekanan yang dapat diwujudkan melalui proses *Self healing*, sehingga integrasi psikologi diri dapat menggeser cara berpikir dan berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

¹⁵ Anna Aisa et al., "Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring," *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 2, no. 2 (2021).

¹⁶ Mavatih Fauzul 'Adziima, "Psikologi Humanistik Abraham Maslow," *Jurnal Tana Mana* 2, no. 2 (2022).

¹⁷ "Relevansi Teori Belajar Humanistik Carl Rogers Dalam Pendidikan Karakter Perspektif Islam | Thawalib: Jurnal Kependidikan Islam," (2024).

1) Aspek-aspek *Self healing*

Self healing adalah proses aktif dan sadar yang dilakukan seseorang untuk memulihkan diri dari berbagai permasalahan, termasuk stres akademik. *Self healing* melibatkan berbagai aspek, seperti:

a. Penerimaan diri

Menerima diri sendiri apa adanya, dengan segala kekurangan dan kelebihan, merupakan fondasi penting dalam proses *Self healing*, terutama dalam menghadapi stres akademik¹⁸. Ini adalah langkah awal yang krusial untuk membangun ketahanan mental dan emosional yang kuat. Stres akademik pada mahasiswa membutuhkan penyesuaian diri secara tepat, mahasiswa yang mampu menerima dirinya dengan segala kelemahan dan kekurangannya tidak menjamin terbebas dari stres akademik jika mahasiswa tersebut tidak mampu menyesuaikan diri dan menyikapi berbagai tuntutan sosial yang ada di sekitarnya¹⁹. Maka dari itu penyesuaian diri dan menerima diri pada mahasiswa memiliki peran yang lebih penting dalam menurunkan stres akademik,

b. Pola pikir positif.

¹⁸ Rd Bily Parancika, "Pembentukan Karakter dengan Mengenali Diri Sendiri," *Journal Educational of Indonesia Language* 3, no. 2 (2022).

¹⁹ Nia Bening Mutiara et al., "Tren Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Di Indonesia," *Journal of Society Counseling* 1, no. 2 (2023).

Mengubah pola pikir negatif merupakan langkah penting dalam proses *Self healing* untuk mengatasi stres akademik. Pola pikir negatif, seperti pesimisme, rasa tidak percaya diri, dan kecenderungan untuk melihat segala sesuatu secara negatif, dapat menghambat proses penyembuhan dan memperburuk stres²⁰. Belajar untuk mengenali dan mengelola emosi, seperti kemarahan, kesedihan, dan rasa takut. Stres akademik merupakan tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik²¹. Tekanan ini melahirkan respons yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Dengan demikian Mengubah pikiran ke hal positif merupakan usaha dalam membantu diri untuk mengoptimalkan *Self healing*.

c. Pengelolaan emosi.

Menurut pendekatan humanistik dari Carl Rogers setiap individu memiliki potensi untuk berkembang dan memperbaiki diri. Dorongan ini mendorong individu untuk melakukan proses pemulihan diri atau *Self healing* ketika menghadapi tekanan. Salah satu aspek penting dalam proses tersebut adalah

²⁰ yogi Sopian Haris Et Al., *Kajian Neuropsikologi: Dampak Pola Pikir Positif Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Dalam Perspektif Neurosains*. (2025).

²¹ Mufadhal Barseli et al., "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017).

pengelolaan emosi, yaitu kemampuan individu dalam memahami, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara tepat²². Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mudah secara psikologis dan tidak mudah mengalami tekanan berlebihan.

d. Pemilihan aktivitas positif.

Pemilihan aktivitas yang positif dan menyenangkan dan memiliki nilai bagi individu, seperti hobi, seni, musik, atau berkumpul dengan teman dan keluarga²³. Melakukan aktivitas yang menyenangkan merupakan strategi *Self healing* yang efektif untuk mengatasi stres akademik. Stres akademik dapat menguras energi mental dan emosional mahasiswa, sehingga penting untuk meluangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang mereka sukai dan membuat mereka merasa bahagia, manfaat melakukan aktivitas yang menyenangkan adalah Mengurangi Stres dan Kecemasan, dari aktivitas yang menyenangkan dapat membantu mahasiswa untuk melupakan tekanan akademik dan fokus pada hal-hal yang positif. Ini dapat membantu mengurangi hormon stres, meningkatkan mood, dan meningkatkan rasa tenang.

²² “Strategi Pengendalian Emosi Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa Di MI Walosingo Paesan | jurnal asimilasi pendidikan, (2025).

²³ Annisa Gatari, “Hubungan Stres Akademik Dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa,” *Cognicia* 8, no. 1 (2020).

b. Teman sebaya.

Teman sebaya adalah kelompok yang terdiri atas sejumlah individu yang cenderung memiliki kesamaan atau kemiripan. Teman sebaya, merujuk pada individu yang memiliki usia, tingkat pendidikan, atau status sosial yang sama²⁴. Mengutip dari buku psikologi sosial, Proximity Teori yang di kemukakan oleh Leon Festinger bersama rekan-rekannya²⁵, yaitu Stanley Schachter dan Kurt Back pada tahun 1950 menjelaskan tentang dasar terbentuknya kelompok teman sebaya, teman sebaya biasanya mengacu pada teman sekelas, teman satu jurusan, atau teman yang berada di lingkungan perkuliahan yang sama. Teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan dalam kehidupan individu²⁶, terutama dalam masa remaja dan dewasa muda. Mereka berperan penting dalam membentuk identitas, nilai, dan perilaku seseorang. Pengaruh teman sebaya dapat bersifat positif maupun negatif, tergantung pada jenis interaksi dan nilai-nilai yang dianut²⁷.

Teman sebaya memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan individu, baik secara positif maupun negatif. Dampak ini dapat bervariasi tergantung pada jenis interaksi, nilai-nilai yang dianut, dan

²⁴ Nur Cahaya Nasution, "Dukungan Teman Sebaya Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar," *Al-Hikmah* 12, no. 2 (2018).

²⁵ Dari Konsep ke Kehidupan, *Psikologi Sosial: Dari Konsep Ke Kehidupan*, n.d.

²⁶ Rani Kusumawati et al., "Peran Keluarga Dan Teman Sebaya Dalam Membentuk Identitas Sosial," *JSPH : Jurnal Sosial Politik Humaniora* 1, no. 1 (2024).

²⁷ Dinny Rahmayanty et al., "Konformitas Teman Sebaya Terhadap Gaya Hidup Di Lingkungan Pertemanan," *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran* 11, no. 1 (2023).

lingkungan sosial yang dibentuk. Berikut adalah beberapa aspek teman sebaya yang perlu diperhatikan:

1. Komunikasi

Kedekatan yang dijelaskan dalam Propinquity Teori berimplikasi langsung pada kualitas komunikasi interpersonal. Komunikasi yang terjalin secara intens memungkinkan individu untuk lebih terbuka dalam menyampaikan pikiran, perasaan, dan permasalahan yang dihadapi. Mengutip dari jurnal komunikasi yang ditulis oleh Wijayani²⁸, menurut Joseph A. DeVito, komunikasi yang efektif ditandai oleh adanya keterbukaan, empati, sikap saling mendukung, serta pandangan positif terhadap orang lain. Dalam konteks mahasiswa, komunikasi yang terjalin dengan baik antar teman sebaya dapat dimanfaatkan sebagai sarana informasi akademik, berdiskusi dan memberikan dukungan moral. Maka, komunikasi menjadi elemen penting dalam memperkuat relasi sosial yang terbentuk melalui kedekatan.

2. Kepercayaan

Kepercayaan merupakan hasil dari proses interaksi sosial yang berlangsung secara terus menerus, rasa percaya akan muncul ketika individu menunjukkan perilaku yang konsisten, jujur, dan dapat diandalkan. Mengutip dari artikel yang ditulis oleh andika dan

²⁸ Febri Umbaran, *Komunikasi Interpersonal Jarak Jauh Mahasiswa Rantau Asal Kalimantan FISIP UNISRI dengan Orang Tua dalam Menjaga Hubungan Harmonis melalui WhatsApp*, (2025).

Chandradewi²⁹, menurut Julian Rotter menjelaskan bahwa kepercayaan berkaitan dengan harapan seseorang terhadap perilaku orang lain dalam situasi tertentu. Dalam kehidupan mahasiswa, kepercayaan antar teman sebaya berkembang melalui komunikasi yang intens serta pengalaman interaksi yang positif.

3. Motivasi Berprestasi

Teman sebaya berpengaruh terhadap motivasi berprestasi siswa³⁰ semakin tinggi konformitas teman sebaya maka semakin tinggi motivasi berprestasi siswa dan jika semakin rendah konformitas teman sebaya maka semakin rendah motivasi berprestasi siswa. Berdasarkan teori pembelajaran sosial dari Alber Mandura, individu cenderung meniru perilaku yang diamati dari lingkungannya, termasuk dari kelompok teman sebaya, apabila komunikasi dan kepercayaan telah terbentuk dengan baik, maka pengaruh teman sebaya akan semakin kuat dalam meningkatkan semangat belajar, rasa percaya diri, serta kemampuan menghadapi tekanan akademik.

c. Stres akademik

Stres akademik merupakan masalah serius yang dihadapi oleh mahasiswa. Mahasiswa berada pada masa perkembangan dan masa transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan dalam aspek

²⁹ Andi Khairunnisa Putri and Chandradewi Kusristanti, "Locus of Control Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wilayah DKI Jakarta," *Journal Psikologi Forensik Indonesia* 1, no. 1 (2021).

³⁰ Novi Nitya Santi and Rosa Imani Khan, "Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas III Sekolah Dasar," *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara* 4, no. 2 (2019), hal. 9.

intelektual, emosional, dan sosial. Arthur W. Chickering dalam teorinya berpendapat bahwa perkembangan mahasiswa dapat dijelaskan melalui *Seven Vector Of Student Development*³¹, yaitu: (1) pengembangan kompetensi, (2) mengelola emosi, (3) kemandirian dan interdependensi, (4) membangun hubungan interpersonal, (5) pembentukan identitas, (6) pengembangan tujuan hidup, (7) integritas. Proses perkembangan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya dituntut berkembang secara akademik, tetapi juga harus mampu beradaptasi dengan berbagai tantangan kehidupan³².

Pada tahap perkembangan ini mahasiswa berpotensi mengalami *Quarter Life Crisis*, yaitu fase ketika individu mulai mempertanyakan arah hidup, merasa cemas terhadap masa depan, dan menghadapi ketidakpastian mengenai pendidikan, karier, maupun kehidupan pribadi. Kondisi tersebut dapat memperkuat tekanan yang berasal dari lingkungan akademik sehingga meningkatkan risiko munculnya stres akademik³³. Oleh karena itu mahasiswa memerlukan kemampuan untuk mengelola tekanan secara adaptif. Upaya seperti *Selfhealing* dan adanya motivasi teman sebaya dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu mahasiswa mengurangi tekanan, serta lebih siap dalam menghadapi stres akademik.

³¹ Robert Rajagukguk et al., "Model of Student Development by Chickering Theory:," *Proceedings of the 1st International Conference on Emerging Issues in Humanity Studies and Social Sciences*, (2021).

³² F. Octaffia Mahardhani et al., "Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa," *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6, no. 1 (2020).

³³ Inka Sukma Melati, *Quarter Life Crisis: Apa penyebab dan solusinya dilihat dari Perspektif Psikologi?*, 4, no. 1 (2024).

Teori Hans Selye berpendapat bahwa stres adalah respons non spesifik tubuh terhadap segala bentuk tuntutan³⁴. Stres akademik dalam dunia pendidikan merupakan tuntutan nyata pada mahasiswa untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen yang dapat mengganggu mental mahasiswa apabila mendapatkan tekanan yang sama tanpa ada *Self healing* dan motivasi dari orang-orang terdekat terutama teman sebaya dalam lingkungan perkuliahan. Kegiatan penyegaran diri, seperti mendengarkan musik, bermain game, menonton film, atau menjalankan hobi, memiliki peranan krusial dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan prestasi akademik mahasiswa.

Untuk menjelaskan proses terjadinya stres, Hans Selye memperkenalkan konsep General Adaptation Syndrome (GAS)³⁵, yaitu suatu model yang menggambarkan tahapan atau aspek stres yang dialami individu secara bertahap yang dijelaskan pada aspek di bawah ini.

1) Fase Alarm

Fase ini merupakan reaksi awal tubuh saat seseorang pertama kali berhadapan dengan stres. Tubuh secara otomatis mengaktifasi sistem saraf simpatik yang ditandai dengan meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, serta ketegangan pada otot. Dalam konteks pendidikan,

³⁴ Siang Yong Tan and Angela Yip, "Hans Selye (1907–1982): Founder of the Stress Theory," *Singapore Medical Journal* 59, no. 4 (2018), hal 7.

³⁵ Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional," *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016).

fase alarm sering kali terjadi ketika mahasiswa berhadapan dengan ujian mendadak, tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat, atau tekanan saat melakukan presentasi.

2) Fase Resistance.

Dalam fase ini, tubuh mulai menyesuaikan diri dengan tekanan yang masih ada. Seseorang berupaya menjaga keseimbangan dengan menciptakan berbagai metode penanganan, baik dari segi fisik maupun mental. Meskipun situasi terlihat lebih tenang dibanding fase awal, tubuh tetap berusaha keras dan menghabiskan banyak energi³⁶. Apabila tekanan dapat ditangani dengan baik, seseorang dapat bertahan dan tetap aktif. Namun, stres yang terus-menerus dapat menguras cadangan tubuh.

3) Fase Exhaustion.

Fase ini muncul saat tekanan berlangsung terlalu lama dan kemampuan individu untuk beradaptasi menurun. Sumber daya fisik dan mental terkuras, sehingga individu mengalami kelelahan, penurunan daya tahan, serta masalah kesehatan dan motivasi. Dalam fase ini, potensi untuk mengalami burnout dan gangguan mental menjadi lebih tinggi. Oleh sebab itu, pemahaman tentang aspek stres berdasarkan Hans Selye sangat penting untuk mendorong tindakan pengelolaan stres yang efektif sejak tahap awal.

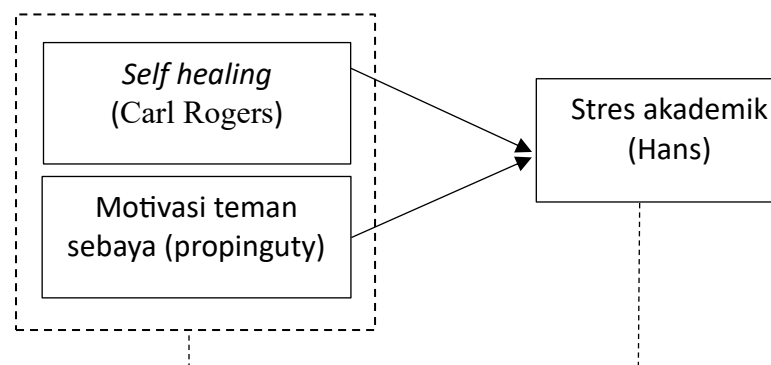
2. Kerangka berpikir

³⁶ Cut Nursadrina et al., *Pengaruh Stres Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik: Tinjauan Psikologi Klinis*, 11, no. 1 (2025).

Kerangka berpikir merupakan hal yang penting dalam sebuah penelitian, yang berguna untuk memberi batasan penelitian dan fokus terhadap pembahasan permasalahan tertentu yang ada dalam penelitian, kerangka berpikir akan menjelaskan secara teoritis antara variabel yang diteliti.

Menurut Sugiono, dalam artikel yang ditulis oleh Andini menjelaskan bahwa³⁷ kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan beragam aspek yang sudah diidentifikasi. Kerangka berpikir ini menjelaskan hubungan dan keterkaitan antar variabel. Kerangka berpikir dapat disajikan dalam bentuk bagan yang menunjukkan alur pikir peneliti dan keterkaitan antar variabel yang ditelitinya

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir



³⁷ Addini Zahra Syahputri et al., "Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif," *TARBIYAH: Journal of Educational Science and Teaching* 2, no. 1 (2023), hal. 6.

Pada penelitian ini terdapat dua variabel independen, yaitu *Self healing* (X1) dan motivasi teman sebaya (X2), serta satu variabel dependen, yaitu stres akademik (Y)

C. Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan dugaan sementara atau anggapan sementara yang belum pasti³⁸, oleh sebab itu hipotesis ini perlu dilakukan uji kebenarannya mengenai suatu hal yang hendak diteliti. Berdasarkan kajian teori dan tinjauan pustaka yang telah dipaparkan diatas, maka ditemukan peneliti mengajukan hipotesis penelitian yang diprediksi bahwasanya akan adanya pengaruh negatif antara *Self healing* dan motivasi teman sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII. Adapun rumusan hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini sebagai berikut:

H_{a1}: terdapat pengaruh *Self healing* (X₁) terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi Stres Akademik (Y) di PAI UII.

Carl Rogers menjelaskan bahwa setiap individu memiliki dorongan alami untuk berkembang dan memperbaiki dirinya³⁹. dorongan ini memungkinkan seseorang untuk berusaha memulihkan kondisi psikologisnya ketika menghadapi tekanan yang dapat diwujudkan melalui proses *Self healing*.

³⁸ Mutakallim Sijal, "Penelitian Hipotesis," *Metode Penelitian Manajemen Dan Bisnis* 23 (2024).

³⁹ "Relevansi Teori Belajar Humanistik Carl Rogers Dalam Pendidikan Karakter Perspektif Islam | Thawalib: Jurnal Kependidikan Islam."

Oleh sebab itu, *Self healing* diduga memiliki pengaruh terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII.

H_{a2}: terdapat pengaruh Motivasi Teman Sebaya (X_2) terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi Stres Akademik (Y) di Prodi PAI UII.

Motivasi teman sebaya yang dijelaskan dalam Teori Propinquity menyatakan bahwa kedekatan antar individu dapat membentuk hubungan sosial yang kuat. Mahasiswa yang sering berinteraksi dengan teman sebaya akan lebih mudah memperoleh dukungan, semangat, dan bantuan dalam menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu, motivasi teman sebaya diduga berpengaruh terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII.

H_{a3}: terdapat pengaruh *Self healing* (X_1) dan Motivasi Teman Sebaya (X_2) secara simultan terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik (Y) di prodi PAI UII.

Kesiapan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. *Self healing* (Carl Rogers) berperan sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosi dan tekanan dari dalam diri, sedangkan motivasi teman sebaya (Propinquity) memberikan dukungan dan motivasi dari lingkungan sekitar. Jika kedua faktor tersebut berjalan dengan baik, maka mahasiswa akan lebih siap menghadapi stres akademik. Oleh karena itu, *Self healing* dan motivasi teman sebaya diduga berpengaruh secara simultan terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres di Prodi PAI UII.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian dan pendekatan

Melalui latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian, jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian asosiatif kausal. Penelitian asosiatif kausal merupakan jenis penelitian yang bermaksud untuk menguji hipotesis hubungan dua variabel atau lebih⁴⁰. Penelitian ini dapat digunakan untuk menguji, apakah suatu variabel memiliki pengaruh terhadap variabel lainnya, dan dapat digunakan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan relatif variabel bebas terhadap keberadaan variabel terikatnya⁴¹. Penelitian ini dilakukan untuk menguji hipotesis dan mengetahui sejauh apa variabel independen mempengaruhi variabel dependen.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yaitu Metode penelitian berkaitan dengan kegiatan ilmiah yang dilakukan seorang peneliti dan merumuskan masalah penelitian yang spesifik, mengumpulkan data numerik dari partisipan dan menganalisis angka-angka tersebut dengan spesifik⁴². digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara acak,

⁴⁰ Sugiono, Metode Penelitian Studi Kasus (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi), 1st ed. (alfabeta, cv., 2023), hal 17-18.

⁴¹ Getar Rahmi Pertiwi et al., "Jenis Jenis Penelitian Ilmiah Kependidikan," *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023): 41–52, <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.59>.

⁴² Mohamad joko susilo, Metodologi Penelitian Pendidikan Agama Islam (Kunci Keberhasilan Dan Strategi Menyusun Tugas Akhir), 1st ed. (Universitas Islam Indonesia, 2022), hal 13.

pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan Melalui metode kuantitatif dengan jenis kausatif ini, penelitian bertujuan mengetahui secara mendalam tentang pengaruh *Self healing* (X_1) dan motivasi teman sebaya (x_2) terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik (Y) di Prodi PAI UII.

B. Tempat dan Lokasi Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia, Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Lokasi penelitian

Lokasi dari penelitian yang akan dilaksanakan di Fakultas Ilmu Agama Islam Jurusan Ilmu Agama Islam Program Studi Pendidikan Agama Islam yang terletak di Gedung K.H.A.Wahid Hasyim Kampus Terpadu UII, Jl. Kaliurang KM 14.5 Sleman, Yogyakarta.

C. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah pihak yang menjadi sasaran penelitian, baik berupa manusia, benda, maupun organisasi. Subjek penelitian merupakan sumber data yang akan digunakan untuk menarik kesimpulan⁴³. Dalam penelitian kuantitatif, subjek penelitian disebut sebagai responden. Oleh karena itu, responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa PAI FIAI UII angkatan

⁴³ Getar Rahmi Pertiwi et al., "Jenis Jenis Penelitian Ilmiah Kependidikan," *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023).

2022-2025. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia dipilih sebagai subjek penelitian karena selama menjalani perkuliahan dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan nonakademik yang berpotensi menimbulkan stres akademik. Berdasarkan temuan pra-riset, tekanan tersebut berasal dari tugas perkuliahan, penyelesaian skripsi, keterlibatan dalam organisasi, permasalahan administrasi, harapan keluarga, serta kekhawatiran terhadap karier setelah lulus. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa PAI UII sebagai subjek yang relevan untuk mengkaji pengaruh *self healing* dan motivasi teman sebaya terhadap kesiapan menghadapi stres akademik.

Objek penelitian merupakan suatu hal yang dieksplorasi dan juga diteliti dalam berlangsungnya kegiatan penelitian⁴⁴. Objek ini berkaitan dengan variabel yang akan diteliti dan di analisis. Dalam penelitian ini, objek yang dikaji adalah pengaruh *Self healing* dan motivasi teman sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman serta menghasilkan konsep yang relevan dengan permasalahan yang diteliti.

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

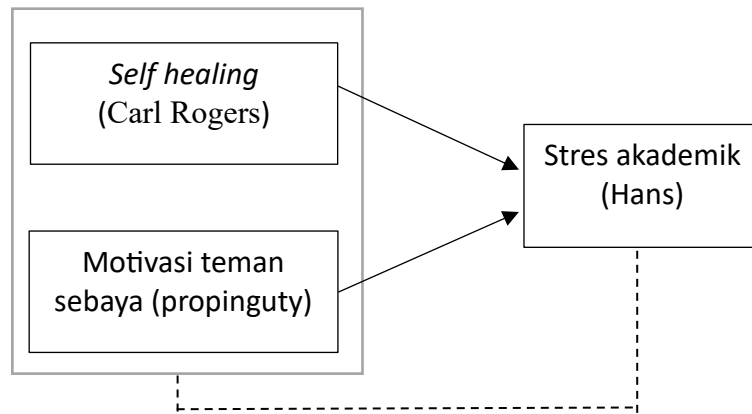
1. Variabel penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut, nilai atau sifat dari sebuah objek, individu atau kegiatan yang mempunyai banyak variasi

⁴⁴ Fenti Hikmawati, *Metodologi Penelitian*, (2020).

tertentu antara satu dengan yang lain⁴⁵. Hal ini yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dicari informasinya serta dapat ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan desain kausal untuk menguji sebab-akibat dari variabel yang ada, penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel independen (satu dan dua) dan dependen seperti pada tabel berikut

Tabel 3. 1 Variable



Keterangan :

a. Variabel Independen

Variabel independen atau bisa disebut dengan (variabel bebas) ialah variabel yang mempengaruhi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen⁴⁶. Variabel ini disebut sebagai variabel stimulus atau predictor antecedent. Variabel yang mempengaruhi variabel lain dengan dilambangkan

⁴⁵ Andi Fitriani Djollong, "Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif," *Istiqra: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 2, no. 1 (2014).

⁴⁶ Kevin J. Flannelly et al., *Quantitative Research for Chaplains and Health Care Professionals: A Primer*, 1st ed. (Routledge, 2020).

menggunakannn huruf (X). Penelitian ini menggunakannn variabel bebas yang berjumlah dua yaitu *Self healing* (X1) dan Motivasi Teman Sebaya (X2).

b. Variabel Dependen

Variabel dependen atau biasa disebut dengan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Pada umumnya dilambangkan dengan huruf (Y), pada penelitian kali ini Variabel terikatnya yang akan peneliti teliti ialah stres akademik mahasiswa PAI FIAI UII.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian kali ini adalah sebagai tambahan ataupun penjelasan dalam penelitian yang akan dilakukan. Adapun definisi operasional dalam penelitian kali ini sebagai berikut

e. *Self healing*

Self healing adalah kegiatan menolong diri sendiri dengan kekuatan yang dimiliki dari dalam diri dan tanpa bantuan orang lain serta tidak ada hubungannya dengan berapa jumlah teman yang dimiliki. dalam pendekatan humanistik Carl Rogers menjelaskan bahwa setiap individu memiliki dorongan alami untuk berkembang dan memperbaiki dirinya (*actualizing tendency*)⁴⁷ dorongan ini memungkinkan seseorang untuk berusaha memulihkan kondisi psikologisnya ketika menghadapi tekanan yang dapat diwujudkan melalui proses *Self healing*. Secara operasional,

⁴⁷ “Relevansi Teori Belajar Humanistik Carl Rogers Dalam Pendidikan Karakter Perspektif Islam | Thawalib: Jurnal Kependidikan Islam.”

Self healing dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa dalam melakukan upaya menghadapi stres secara mandiri melalui penguatan aspek internal diri tanpa ketergantungan pada bantuan orang lain. *Self healing* diukur melalui indikator-indikator yang mencerminkan proses kesadaran diri menurut Carl Rogers sebagai berikut.

- 1) Penerimaan diri
- 2) Pola pikir positif
- 3) Pengelolaan emosi
- 4) Pemilihan aktivitas positif

f. Motivasi Teman Sebaya

Teman sebaya merujuk pada individu yang memiliki usia, tingkat pendidikan, atau status sosial yang sama. Propinquity Theori menjelaskan tentang dasar terbentuknya kelompok teman sebaya, teman sebaya biasanya mengacu pada teman sekelas, teman satu jurusan, atau teman yang berada di lingkungan perkuliahan yang sama. Secara operasional, teman sebaya dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kedekatan dan intensitas interaksi mahasiswa dengan individu lain yang memiliki kesamaan usia, tingkat pendidikan, dan lingkungan perkuliahan, seperti teman sekelas atau teman satu jurusan guna menghadapi stres akademik yang diukur menggunakan indikator teori Propinquity sebagai berikut.

- 1) Komunikasi
- 2) Kepercayaan
- 3) Motivasi berprestasi

g. Stres akademik

Stres akademik merupakan masalah serius yang dihadapi oleh mahasiswa. Stres ini disebabkan oleh tekanan akademik seperti tugas kuliah, tekanan sosial, dan kebutuhan finansial yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan prestasi belajar. Teori Hans Selye berpendapat bahwa stres adalah respons non spesifik tubuh terhadap segala bentuk tuntutan. Secara operasional, stres akademik dalam penelitian ini didefinisikan sebagai respons fisik, psikologis, dan perilaku mahasiswa terhadap berbagai tuntutan dan tekanan akademik, seperti beban tugas kuliah, tuntutan prestasi, tekanan sosial, serta masalah finansial yang berkaitan dengan proses perkuliahan. Stres akademik diukur melalui indikator-indikator yang mencerminkan reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku sebagaimana dikemukakan dalam teori stres Hans Selye.

- 1) fase alarm
- 2) fase Resistance.
- 3) fase exhaustion.

E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek ataupun subjek yang memiliki kualitas atau karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti⁴⁸. Populasi sebagai objek penelitian yang memiliki

⁴⁸ Primadi Candra Susanto et al., *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)*, n.d.

karakteristik atau sifat tertentu yang ditetapkan oleh peneliti berdasarkan tujuan penelitian. Populasi yang telah ditetapkan oleh peneliti dapat dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Pada penelitian kali ini populasi yang akan dilakukan ialah mahasiswa PAI FIAI yang berjumlah 303 Orang.

Tabel 3. 2 Populasi Penelitian

No.	Angkatan	Prodi	Jumlah
1	2022	Pendidikan Agama Islam	96
2	2023		72
3	2024		61
4	2025		74
Total			303

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian merupakan bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang akan peneliti teliti⁴⁹. Jadi sampel merupakan bagian yang akan mewakili populasi yang ada dengan karakteristik serta kualitas yang ada dalam proses penelitian ini terjadi, maka dalam mengambil sampel bersifat *representatif*. Menurut Suharsimi Arikunto jika subjeknya kurang dari 100 alangkah baiknya untuk di ambil semua⁵⁰. Namun, jika lebih dari 100 dapat diambil 10-15% atau 20-25%. Pada penelitian kali ini subjek yang diambil sebagai sampel sebesar 15% dan berjumlah 45 orang dari total populasi yang ada dengan ketentuan mahasiswa PAI FIAI UII.

⁴⁹ Mushofa Mushofa et al., “Memahami Populasi Dan Sampel: Pilar Utama Dalam Penelitian Kuantitatif,” *Jurnal Syntax Admiration* 5, no. 12 (2024): 5937–48, <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1992>.

⁵⁰ Prof. Dr. Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek V* (PT RENAKA CIPTA, 2002), n.d.).

Untuk menghitung jumlah sampel berdasarkan persentase sesuai dengan pendapat Arikunto, rumus sederhanya sebagai berikut

$$n = p \times N$$

keterangan :

n = jumlah sampel

p = persentase yang di ambil ($15\% = 0,15$)

N = Jumlah populasi (303)

Jika populasi (N) = 303 mahasiswa dan di ambil $15\% = 0,15$,

$$N = 0,15 \times 303 = 45 \text{ orang.}$$

Sehingga pada penelitian ini akan menggunakan Teknik pengambilan sampel *simple random sampling*⁵¹, yang mana yaitu sampel yang berasal dari populasi diambil secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam sebuah populasi tersebut.

F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi kualitas dan karakteristik variabel secara objektif. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan ialah kuesioner yang dibuat melalui *Google form* lalu kuesioner tersebut akan disebarluaskan kepada mahasiswa PAI FIAI UII.

⁵¹ Deri Firmansyah and Dede, "Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)* 1, no. 2 (2022): 85–114, <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>.

Pengembangan instrumen ini didasarkan kepada teori yang telah disusun oleh peneliti pada BAB 2, selanjutnya akan dikembangkan dalam bentuk indikator-indikator yang kemudian menjadi acuan dalam pembuatan butir-butir pertanyaan yang akan dibuat melalui *Google form* serta disebarakan melalui sosial media⁵². Sedangkan dalam penyusunan pertanyaan dalam kuesioner didasarkan pada skala likert yang mana skala ini untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi dan pandangan mengenai suatu fenomena yang terjadi. Skala ini digunakan dengan pembagian skor yang tertera pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 3 Pembagian Skor

Penilaian	Keterangan	Skor
SS	Sangat Setuju	4
S	Setuju	3
TS	Tidak Setuju	2
STS	Sangat Tidak Setuju	1

Kuesioner yang disebarakan bersifat tertutup, sehingga responden cukup memilih jawaban yang telah disediakan oleh seta menjamin kerahasiaan dari jawaban yang telah dipilih oleh responden. Dengan hal itu, responden diharapkan dapatkan mengisi kuesioner dengan sebenar-benarnya. Kemudian kisi-kisi *Self healing* dan motivasi teman sebaya

⁵² Suharsimi Arikunto, *Pengembangan Instrumen Penelitian Dan Penilaian Program*, 2017.

terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres dijadikan dasar dalam penyusunan kuesioner yang mana telah tertera pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 4 Kisi-Kisi instrumen penelitian

variabel	aspek	indikator	Nomor item
<i>Self healing</i>	Penerimaan diri	1. Mampu menerima kekurangan dan kondisi diri tanpa menyalahkan diri sendiri	1, 2
		2. Mampu berdamai dengan kegagalan atau kesalahan akademik	3, 4
	Pola pikir positif	1. Mampu berpikir optimis ketika menghadapi tekanan akademik	5, 6
		2. Mampu mengubah pikiran negatif menjadi lebih konstruktif	7, 8
	Pengelolaan emosi	1. Mampu mengendalikan emosi negatif saat menghadapi tuntutan akademik	9, 10
		2. Mampu menenangkan diri ketika merasa tertekan	11, 12
	Pemilihan aktivitas positif	1. Memilih aktivitas positif untuk meredakan stres	13, 14
		2. Menghindari aktivitas yang memperburuk kondisi psikologis	15, 16

Motivasi teman sebaya	Komunikasi	1. Intensitas komunikasi dengan teman sebaya terkait akademik	17, 18
		2. Keterbukaan dalam berdiskusi dan bertukar pendapat	19, 20, 21
	kepercayaan	1. Rasa percaya terhadap teman sebaya dalam berbagi masalah akademik	22, 23
		2. Keyakinan bahwa teman sebaya memberikan pengaruh positif	24, 25, 26
	Motivasi Akademik	1. Dorongan semangat belajar yang diperoleh dari teman sebaya	27, 28, 29
		2. Pengaruh teman sebaya dalam meningkatkan kepercayaan diri akademik	30,31, 32
Stres akademik	Fase Alarm	1. Reaksi awal stres seperti cemas saat menghadapi tugas atau ujian	33, 34
		2. Ketegangan fisik saat menerima tuntutan akademik	35, 36
	Fase Resistace	1. Upaya bertahan menghadapi tekanan akademik yang berkelanjutan	37, 38
		2. Kelelahan akibat tekanan akademik	39, 40

		yang terus-menerus	
	Fase Exhaustion	1. Penurunan motivasi belajar akibat stres berkepanjangan	41, 42
		2. Gangguan fisik (sakit kepala, sulit tidur) akibat stres akademik	43, 44
		3. Kesulitan berkonsentrasi dan berpikir jernih	45, 46
		4. Menunda pengerjaan tugas atau menarik diri dari aktivitas akademik	47, 48
		5. Perubahan perilaku belajar akibat tekanan akademik	49, 50

2. Teknik Pengumpulan Data

Metode dalam pengumpulan data dalam proses penelitian bertujuan untuk mengungkapkan fakta mengenai variabel yang telah dipilih oleh peneliti untuk menghasilkan data yang diperlukan. Terdapat berbagai metode dalam proses penelitian seperti: wawancara, dokumentasi, kuesioner, tes tulis dan masih banyak lagi⁵³. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa PAI FIAI UII. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan

⁵³ Siti Romdona et al., “Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara Dan Kuesioner,” *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik* 3, no. 1 (2025).

dengan memberikan pertanyaan tertulis yang dibuat dalam *Google form* yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden

Kuesioner tersebut bersifat tertutup dalam penelitian ini, sehingga responden hanya cukup menjawab dengan pilihan jawaban yang telah disediakan secara sebenar-benarnya dengan terjamin kerahasiaan atas data tersebut. Penelitian ini menggunakan data utama dan data sekunder. Data utama berupa hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan pada penyusunan bab 1-3 serta data ya telah di sebar dalam bentuk kuesioner. Serta data sekunder ialah data yang diambil melalui studi pustaka yang diperoleh dari kumpulan beberapa referensi yang ada.

G. Uji Validitas dan Reabilitas instrumen

1. Uji Validitas

Validitas merupakan karakteristik utama dalam setiap tolak ukur. Suatu instrumen penelitian dapat dikatakan valid jika mampu menghasilkan data akurat sesuai dengan tujuan pengukurannya. Uji validitas memastikan alat ukur yang digunakan benar-benar layak dan handal untuk dipakai dalam penelitian ilmiah⁵⁴. Dengan hal itu, data yang diperoleh dalam penelitian tersebut dapat diandalkan. Sehingga uji validasi sangat perlu dilakukan dalam sebuah penelitian yang sedang berlangsung. Dengan kata lain, uji validitas ialah suatu langkah pengujian yang dilakukan terhadap isi (content) dari suatu instrumen, dengan tujuan untuk mengukur ketepatan instrumen

⁵⁴ Aziz Alimul Hidayat, *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas* (Health Books Publishing, 2021).

yang digunakan dalam suatu penelitian. Untuk menguji validitas instrumen peneliti menggunakan *software SPSS 26 for Windows*.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas juga merujuk pada tingkat keandalan sesuatu dan dapat dipercaya Pengujian terhadap reliabilitas skala *Self healing*, Motivasi Teman Sebaya dan stres akademik menggunakan uji keandalan *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan *software SPSS 26 for Windows*⁵⁵.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini instrumen menggunakan rumus Alpha Cronbach, yaitu:

$$\text{Alpha } (\alpha) = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum Si^2}{St^2} \right]$$

α = koefisien reliabilitas

K = jumlah butir-butir pertanyaan

St^2 = varians dari skor total

$\sum Si^2$ = jumlah varians dari butir-butir pertanyaan

Melalui dua pintu tersebut, yaitu uji validitas dan Reabilitas diharapkan memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Sebab alat ukur yang dibuat menjadi kuesioner diberikan kepada responden telah dilakukan uji terlebih dulu.

⁵⁵ Andi Maulana, "Analisis Validitas, Reliabilitas, Dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa," *Jurnal Kualita Pendidikan* 3, no. 3 (2022).

H. Uji Asumsi (Normalitas, Linearitas, Multikoloneritas, Heteroskedastisitas)

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data dalam suatu populasi terdistribusi normal. Tes *Kolmogorov-Smirnov*⁵⁶ menggunakan SPSS (*Statistical Products Service Solution*) versi 26.0 untuk *Windows* digunakan untuk tujuan ini. Jika nilai signifikansi $>0,05$ maka syarat normalitas terpenuhi jika nilai signifikansi $0,05$ maka data terdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier atau tidaknya suatu distribusi data penelitian. Dalam penelitian Uji linearitas ini dilakukan dengan *Test of Linearity* menggunakan SPSS (*Statistical Products Service Solution*) versi 26.0 untuk *Windows*. Apabila nilai signifikansi pada *linearity* lebih kecil dari $0,05$ ($p = < 0,05$) dan nilai signifikansi pada *deviation from linearity* lebih besar dari $0,05$ ($p = > 0,05$), maka dapat dikatakan kedua variabel tersebut berhubungan secara linear⁵⁷.

3. Uji Multikolonearitas

Uji multikolonearitas merupakan instrumen statistik yang berfungsi untuk mengidentifikasi hubungan korelatif yang tinggi antara dua atau lebih variabel bebas dalam satu model regresi. Hubungan yang terlalu kuat antara

⁵⁶ Dwi Anggaini et al., "Proyeksi Kebutuhan Energi Secara Microspasial Berdasarkan Penentuan Variabel Independen Dengan Metode Kolmogorov-Smirnov," *KILAT* 10, no. 2 (2021).

⁵⁷ Abdul Nasar et al., "UJI PRASYARAT ANALISIS," *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis* 2, no. 6 (2024).

variabel bebas akan berpengaruh kepada variabel terikat menjadi sulit dipisahkan secara akurat. Dampaknya koefisien regresi menjadi tidak stabil dan berpotensi menghasilkan interpretasi yang keliru meskipun indikator statistik lainnya menunjukkan hasil yang baik⁵⁸. Oleh karena itu, memastikan model penelitian terbebas dari gejala multikolinearitas menjadi hal yang penting sebelum melakukan analisis hubungan kausal. Dengan hal ini. Peneliti memastikan Variabel terbebas dari model multikoloneritas menggunakan *Vaiance Inflation Factor* (VIF) yang merupakan kebalikan dari toleransi sehingga jika nilai *Tolerance* $> 0,10$ dan nilai VIF < 10.00 maka model regresi dinyatakan bebas multikolinearitas. Namun jika *Tolerance* < 0.10 dan nilai VIF $> 10,00$ maka model regresi dinyatakan mengalami gangguan multikolinearitas.

4. Uji Heteroskendastisitas

Uji ini dilakukan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain. Adanya ketidaksamaan varians akan mengakibatkan penaksir parameter dalam model regresi tidak lagi bersifat BLUE (*Best Linear Unbiased Estimator*) sehingga hasil pengujian tidak efisien. Peneliti memastikan tidak ini terbebas menggunakan metode uji glejser dengan cara meregresikan nilai absolut residual terhadap variabel independen⁵⁹. Menggunakan metode ini memberikan hasil yang objektif melalui nilai signifikansi statistik $>0,05$

⁵⁸ Billy Nugraha, *Pengembangan Uji Statistik: Implementasi Metode Regresi Linier Berganda dengan Pertimbangan Uji Asumsi Klasik* (Pradina Pustaka, 2022).

⁵⁹ I. Wayan Widana and Ni Putu Lia Muliani, *Uji Persyaratan Analisis* (Klik Media, 2020).

maka regresi terbebas dari heteroskedastisitas atau $<0,05$ maka model regresi terkena heteroskedastisitas.

I. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses pencarian dan penyusunan data secara sistematis yang diperoleh dari hasil survei, catatan lapangan, dan aspek-aspek lain agar dapat dipahami dan dikomunikasikan hasilnya kepada orang lain. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Dengan menggunakan data kuantitatif dapat dijelaskan bahwa *Self healing* dan motivasi teman sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik diukur dengan menggunakan angka yaitu dengan menggunakan teknik analisis data. peneliti menggunakan metode analisis statistik inferensial.

Statistic inferensial adalah cabang statistik yang berfokus pada proses menarik kesimpulan atau inferensi tentang populasi berdasarkan data sampel⁶⁰. Analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda dengan SPSS (*Statistical Products Service Solution*) versi 26.0 *for windows*. Tahapan analisis data pada penelitian ini sebagai berikut;

1. Melakukan analisis regresi linier berganda untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.
2. Melakukan uji t (parsial) untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat.

⁶⁰ Pinton Setya Mustafa, "Statistika Inferensial Meliputi Uji Beda Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Tinjauan," *Didaktika: Jurnal Pemikiran Pendidikan* 28, no. 2 (2022).

3. Melakukan uji F (simultan) untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen.
4. Melakukan uji koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel dependen terhadap variabel dependen.

Dengan tahapan berikut peneliti dapat mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan antara variabel bebas terhadap variabel terikat secara lebih akurat dan objektif.

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \varepsilon$$

Keterangan:

Y = Variabel terikat

a = Konstanta

b_1 = Koefisien regresi variabel X_1

b_2 = Koefisien regresi variabel X_2

X_1 = Variabel bebas (*Self healing*)

X_2 = Variabel bebas (Motivasi Teman Sebaya)

e = Error

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Deskripsi data

a. Lokasi

Lokasi penelitian yang akan dituju adalah Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia, yang mana Program Studi Pendidikan Agama Islam telah terakreditasi Unggul berdasarkan keputusan LAMDIK No.414/Sk/LAMD IK/Ak/S/III/2025 yang berlaku sejak tanggal 24 Maret 2025 sampai 23 Maret 2030 dari Lembaga Akreditasi Mandiri Kependidikan (LAMDIK)⁶¹.

Gedung Program Studi Pendidikan Agama Islam terletak di Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia di Gedung K.H.A Wahid Hasyim lantai II Jalan Kaliurang KM 14,5 Daerah Istimewa Yogyakarta.

b. Visi, misi dan tujuan

1) Visi Program Studi Pendidikan Agama Islam

Menjadi inspirator dalam pengembangan pendidikan agama Islam yang berdasarkan teori pendidikan profetik-transformatif dan edupreneurship.

⁶¹ “Akreditasi Prodi – Program Studi Pendidikan Agama Islam,” accessed April 26, 2026, <https://fis.uii.ac.id/pai/akreditasi-prodi/>.

2) Misi Program Studi Pendidikan Agama Islam

Mengembangkan ilmu pendidikan agama Islam berbasis nilai profetik-transformatif dan edupreneurship melalui pengajaran yang terintegrasi dengan penelitian, pengabdian, kepada masyarakat, dan dakwah islamiah, ditunjang dengan tata kelola dan atmosfer akademik yang kredibel, akuntabel, adaptif, dan humanis, serta kerja sama berskala nasional dan internasional.

3) Tujuan Program Studi Pendidikan Agama Islam

- a. membentuk lulusan yang memiliki kompetensi sebagai pendidik, peneliti, dan edupreneur dengan paradigma berpikir integratif dan berwawasan global berkepribadian *credible, creative, confient, communicative*, dan uswah.
- b. Menghasilkan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang pendidikan agama Islam yang inspiratif berdasarkan nilai profetik-transformatif dan edupreneurship.
- c. Menyebarkan hasil penelitian dan pengabdian masyarakat yang terintegrasi dalam proses pendidikan nilai profetik-transformatif guna mengembangkan masyarakat yang berdaya saing⁶².

2. Tahapan Pelaksanaan

a. Tahap pelaksanaan

⁶² “Visi Keilmuan Prodi PAI – Program Studi Pendidikan Agama Islam,” accessed April 26, 2026, <https://fis.uui.ac.id/pai/visi-keilmuan-prodi-pai/>.

Sebelum melakukan penelitian, diperlukan melakukan beberapa persiapan agar pengambilan data dalam penelitian berjalan dengan maksimal. Ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan, diantara-Nya:

1) Persiapan administrasi

Persiapan ini diawali dengan mengajukan surat permohonan penelitian kepada pihak Program Studi Pendidikan Agama Islam serta Pihak Fakultas Ilmu Agama Islam bahwasanya peneliti ingin melakukan penelitian kepada Mahasiswa aktif Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dan 2025 sekaligus mengajukan permohonan data jumlah mahasiswa aktif Universitas Islam Indonesia.

2) Persiapan selanjutnya yang harus dilakukan ialah mempersiapkan alat ukur, hal ini dilakukan untuk mendapatkan data penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Self healing*, Motivasi Teman Sebaya, dan skala stres akademik. Peneliti membuat butir pertanyaan berjumlah 50 soal, dengan rincian skala *Self healing* 16 item butir pertanyaan, memiliki sevariabel 4 dengan 8 indikator. Kemudian untuk skala Motivasi Teman Sebaya terdiri dari 16 item butir pertanyaan memiliki sevariabel 3 dengan 6 indikator, sedangkan untuk skala stres akademik terdiri dari 18 item butir pertanyaan memiliki sevariabel 5 dengan 9 indikator. 50 butir tersebut selanjutnya akan melalui tahapan *tryout* guna menguji validitas dan reliabilitas angket sebelum disebarkan kepada responden.

3) Uji coba alat ukur

Langkah selanjutnya yaitu uji coba alat ukur yang dimulai dengan menyerahkan kisi-kisi dan butir pertanyaan instrumen kepada ahli (*expert judgment*) untuk membuktikan validitas isi. Setelah mendapatkan verifikasi validitas isi langkah berikutnya adalah membuat butir pertanyaan dalam bentuk *Google form* kemudian membagikan kuesioner tersebut secara daring melalui *whatsapp* pada tanggal 9 April 2026 kepada mahasiswa Universitas Islam Indonesia yang memiliki karakteristik yang serupa dengan responden yang ditargetkan oleh peneliti. Masing-masing subjek mengisi satu kuesioner yang terdiri dari skala *Self healing*, Motivasi Teman Sebaya, dan Stres Akademik dan telah tercantum di dalam *Google form*. Peneliti melakukan *tryout* dengan jumlah subyek yang mengisi sebanyak 42 orang.

4) Hasil uji coba alat ukur

Kemudian, setelah melakukan uji coba alat ukur, tahap selanjutnya yang akan dilakukan adalah uji validitas dan reliabilitas angket. Dari uji validitas yang dilakukan skala *Self healing* berjumlah 16 butir menjadi 13 butir pertanyaan. Sedangkan untuk skala Motivasi Teman Sebaya yang semula berjumlah 16 butir pertanyaan menjadi 13 butir. Kemudian untuk skala Stres Akademik tetap 18 butir pertanyaan. Setiap indikator ada dalam masing-masing sevariabel telah terwakili 1-2 pertanyaan. Hasil ini diperoleh melalui

proses perhitungan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 26 for windows* pada 42 responden yang telah mengisi kuesioner dengan lengkap.

Uji validitas dari setiap variabel dapat diketahui nilainya melalui uji validitas “*pearson product moment*”. Sedangkan uji reliabilitas yang digunakan ialah uji *reliability Alpha Cronbach's* menggunakan *software IBM SPSS Statistics 26 for windows*. Berdasarkan analisis uji validitas dan uji reliabilitas terhadap 42 atas subyek yang diterima peneliti, menghasilkan data sebagai berikut:

a) Uji Validitas skala *Self healing*

Tabel 4. 1 Skala *Self Healing*

aitem	Pearson corelation	Sig.(2.- Tailed)	N	aitem	Pearson corelation	Sig.(2.- Tailed)	N
1	.344	.056	42	9	.539	.000	42
2	.465	.002	42	10	.521	.000	42
3	.364	.018	42	11	.168	.287	42
4	.593	.000	42	12	.615	.000	42
5	.574	.000	42	13	.406	.008	42
6	-.019	.904	42	14	.541	.000	42
7	.686	.000	42	15	.518	.000	42
8	.607	.000	42	16	.232	.139	42

Nilai hasil uji coba dari kuesioner *Self healing* (X1) berjumlah 16 aitem dan terdiri dari 12 aitem *favorable* dan 4 aitem *unfavorable*. Butir dapat dikatakan valid apabila nilai memenuhi kriteria signifikansi di bawah atau sama dengan 0,05. Atau dapat dilihat bahwasanya R-hitung lebih besar dari R-tabel yang mana dengan jumlah responden sebanyak 42 maka dapat diketahui r-tabel 0,304. Analisis data ini dilakukan menggunakan *software IBM SPSS*

Statistics 6 for windows, menghasilkan aitem yang valid sebanyak 13 butir dan terdapat 3 butir pertanyaan yang gugur, pertanyaan ini dibuktikan dengan adanya nilai signifikansi diatas 0,05 pada aitem 6, 11 dan 16.

b) Uji validitas Motivasi Teman Sebaya

Tabel 4. 2 Skala Motivasi Teman Sebaya

aitem	Pearson correlation	Sig.(2.-Tailed)	N	aitem	Pearson correlation	Sig.(2.-Tailed)	N
1	.576	.000	42	9	.527	.000	42
2	.291	.062	42	10	.373	.006	42
3	.553	.000	42	11	.587	.000	42
4	.573	.000	42	12	.420	.000	42
5	.564	.000	42	13	.591	.000	42
6	.670	.000	42	14	.667	.000	42
7	.299	.054	42	15	.742	.000	42
8	.509	.001	42	16	.078	.078	42

Nilai hasil uji coba dari kuesioner Motivasi Teman Sebaya (X2) berjumlah 16 aitem dan terdiri dari 11 aitem *favorable* dan 5 aitem *unfavorable*. Butir dapat dikatakan valid apabila nilai memenuhi kriteria signifikansi di bawah atau sama dengan 0,05. Atau dapat dilihat bahwasanya R-hitung lebih besar dari R-tabel yang mana dengan jumlah responden sebanyak 42 maka dapat diketahui r-tabel 0,304. Analisis data ini dilakukan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 6 for windows*, menghasilkan aitem yang valid sebanyak 13 butir dan terdapat 3 butir pertanyaan yang gugur, pertanyaan ini dibuktikan dengan adanya nilai signifikansi diatas 0,05 pada aitem 2, 7 dan 16.

c) Uji validitas Stres akademik

Tabel 4. 3 Skala Stres Akademik

aitem	Pearson correlation	Sig.(2.-Tailed)	N	aitem	Pearson correlation	Sig.(2.-Tailed)	N
1	.636	.000	42	10	.325	.036	42
2	.555	.000	42	11	.534	.000	42
3	.539	.000	42	12	.583	.000	42
4	.622	.000	42	13	.503	.001	42
5	.425	.005	42	14	.431	.004	42
6	.429	.005	42	15	.381	.013	42
7	.499	.001	42	16	.312	.044	42
8	.554	.000	42	17	.317	.041	42
9	.532	.000	42	18	.353	.022	42

Nilai hasil uji coba dari kuesioner Stres Akademik (y) berjumlah 18 aitem dan terdiri dari 13 aitem *favorable* dan 5 aitem *unfavorable*. Butir dapat dikatakan valid apabila nilai memenuhi kriteria signifikansi di bawah atau sama dengan 0,05. Atau dapat dilihat bahwasanya R-hitung lebih besar dari R-tabel yang mana dengan jumlah responden sebanyak 42 maka dapat diketahui r-tabel 0,304. Analisis data ini dilakukan *menggunakan software IBM SPSS Statistics 6 for windows*, menghasilkan bahwa seluruh aitem valid.

Uji Reliabilitas merujuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik menggunakan uji keandalan *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan *software SPSS 26 for Windows* instrument dikatakan reliabel jika nilai koefisien alpha tersebut melebihi 0,6.

a) Uji Reliabilitas *Self healing*

Tabel 4. 4 Reliabilitas *Self healing*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,786	13

Tabel diatas menunjukkan hasil perhitungan reliabilitas model Alpha Cronbach's. instrumen dikatakan reliabel jika nilai koefisien alpha tersebut melebihi 0,6. Berdasarkan hasil perhitungan instrumen *Self healing* (X1) menunjukkan hasil nilai koefisien Alpha sebesar 0,786 yang mana lebih besar dari 0,6 sehingga dapat disimpulkan bahwasanya instrumen tersebut reliabel.

b) Uji reliabilitas Motivasi Teman Sebaya

Tabel 4. 5 Reliabilitas Motivasi Teman Sebaya

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,839	13

Tabel diatas menunjukkan hasil perhitungan reliabilitas model Alpha Cronbach's. instrumen dikatakan reliabel jika nilai koefisien alpha tersebut melebihi 0,6. Berdasarkan hasil perhitungan instrumen Motivasi Teman Sebaya (X2) menunjukkan hasil nilai koefisien Alpha sebesar 0,839 yang

mana lebih besar dari 0,6 sehingga dapat disimpulkan bahwasanya instrumen tersebut reliabel.

c) Uji reliabilitas Stres Akademik

Tabel 4. 6 Reliabilitas Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,799	18

Tabel diatas menunjukkan hasil perhitungan reliabilitas model Alpha Cronbach's. instrumen dikatakan reliabel jika nilai koefisien alpha tersebut melebihi 0,6. Berdasarkan hasil perhitungan instrumen Stres Akademik (Y) menunjukkan hasil nilai koefisien Alpha sebesar 0,799 yang mana lebih besar dari 0,6 sehingga dapat disimpulkan bahwasanya instrumen tersebut reliabel.

3. Hasil penelitian

a. Deskripsi data penelitian

Berdasarkan hasil data yang di kumpulkan melaui metode pengumpulan data berupa angket (kuisisioner) pada responden yang merupakan mahasiswa aktif Prodi PAI UII angkatan 2022–2025 dengan jumlah total 45 responden, menunjukkan bahwa keterlibatan responden dari beberapa angkatan mencerminkan kondisi mahasiswa pada berbagai tingkat perkuliahan. Sebaran responden listas angkatan tersebut mengindikasikan bahwa stres akademik bukan hanya dialami

oleh mahasiswa pada semester tertentu, melainkan menjadi kondisi yang dirasakan secara umum oleh mahasiswa PAI UII.

Tabel 4. 7 Deskripsi Subyek

Deskripsi subyek		Jumlah	N
Jurusan	PAI 2022	14	45
	PAI 2023	11	
	PAI 2024	13	
	PAI 2025	7	

Peneliti mengelompokkan kondisi subyek penelitian pada setiap variabel menjadi 3 kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Data ini dihitung dari data yang diperoleh dari responden lintas angkatan mahasiswa aktif PAI UII 2022-2025.

Tabel 4. 8 Kategorisasi

Kategorisasi	<i>Self healing</i>	Motivasi teman sebaya	Stres akademik
Rendah	$X < 26$	$X < 26$	$X < 36$
Sedang	$26 \leq X < 39$	$26 \leq X < 39$	$36 \leq X < 54$
Tinggi	$X > 39$	$X > 39$	$X > 54$

Sehingga ditemukan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 9 Hasil Penormaan

kategorisasi	<i>Self healing</i>		Motivasi teman sebaya		Stres akademik	
Rendah	0	0%	0	0%	2	4,4%
Sedang	18	40%	10	22,2%	43	95,6%
Tinggi	27	60%	35	77,8%	0	0%
Total	45	100%	45	100%	45	100%

Berdasarkan tabel 4.9, variabel *Self healing* menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa aktif PAI UII angkatan 2022-2025 berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 27 responden (60%), sedangkan 18 responden (40%) berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola emosi dan memulihkan kondisi diri ketika menghadapi tekanan akademik.

Pada variabel motivasi teman sebaya, sebanyak 35 responden (77,8%) berada pada kategori tinggi dan 10 responden (22,2%) berada pada kategori sedang. Tingginya persentase tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memperoleh dukungan sosial dan dorongan positif yang kuat dari lingkungan pertemanan selama menjalani perkuliahan.

Sementara itu, variabel stres akademik didominasi kategori sedang, yaitu sebanyak 43 responden (95,6%), sedangkan kategori rendah sebanyak 2 responden (4,4%). Tidak terdapat responden pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik dialami

secara cukup merata oleh mahasiswa lintas angkatan, namun masih berada pada tingkat yang dapat dikendalikan.

Secara keseluruhan, tingginya *Self healing* dan motivasi teman sebaya menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan pengelolaan diri dan dukungan sosial yang baik, sehingga tekanan akademik yang dialami cenderung berada pada tingkat sedang dan tidak berkembang ke kategori tinggi.

b. Uji Asumsi

Uji asumsi meliputi Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Multikolineritas, dan Uji Heteroskedastisitas. Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis. Uji Normalitas dan uji linearitas merupakan saat dilakukannya uji regresi.

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengevaluasi sebaran data pada variabel apakah variabel penelitian terdistribusi normal atau tidak. Jika terdistribusi normal maka mengikuti kurve teoritik. Uji normalitas dilakukan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 26 for windows* dengan teknik *Parametric Test*. Sebaran disebut normal jika tidak ada perbedaan yang nyata ($p > 0.05$). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 10 Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		45
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,63153956
Most Extreme Differences	Absolute	,122
	Positive	,082
	Negative	-,122
Test Statistic		,122
Asymp. Sig. (2-tailed)		,093 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel diatas hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi 0.093 ($p > 0.05$). Variabel memiliki signifikansi lebih dari 0.05. hasil ini menunjukkan bahwa data residual dalam model regresi terdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas telah terpenuhi.

Secara statistik, nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang berarti dari distribusi normal. Dengan demikian, distribusi dapat dianggap normal, sehingga memenuhi syarat.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah kedua skala memiliki hubungan yang linier atau tidak. Hubungan antara kedua variabel apabila dikatakan linier apabila $p < 0.05$ sedangkan

dapat dikatakan tidak linier apabila kedua variabel memiliki nilai $p > 0.05$. Hasil uji linearitas ketiga variabel disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 11 Uji Linearitas X1 (*Self healing*)

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres akademik * X1	Between Groups	(Combined)	1788,217	43	41,586	1,493	,582
		Linearity	952,180	1	952,180	34,183	,108
		Deviation from Linearity	836,038	42	19,906	,715	,757
	Within Groups		27,856	1	27,856		
	Total		1816,073	44			

Tabel 4. 12 Uji Linearitas X2 (Motivasi Teman Sebaya)

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres akademik * X2	Between Groups	(Combined)	1809,582	43	42,083	6,484	,304
		Linearity	194,202	1	194,202	29,920	,115
		Deviation from Linearity	1615,380	42	38,461	5,926	,317
	Within Groups		6,491	1	6,491		
	Total		1816,073	44			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel ANOVA variabel X1 (*Self healing*) diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0.757, nilai tersebut lebih besar dari nilai 0.05 ($0.757 > 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel X1 (*Self healing*) dan variabel Y bersifat linear.

Sedangkan, hasil uji linearitas pada variabel X2 (Motivasi teman sebaya) dan variabel Y hal ini ditunjukkan pada tabel ANOVA diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0.317 yang mana nilai ini lebih besar dari 0.05 ($0.317 > 0.05$). Dengan hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa

hubungan variabel X2 (Motivasi Teman Sebaya) dan variabel Y bersifat linier.

Secara keseluruhan, hasil tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel independen dengan variabel dependen telah memenuhi asumsi linieritas, sehingga model regresi dapat digunakan.

3) Uji Multikolineritas

Uji multikolineritas merupakan pengujian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier yang tinggi antara variabel independen dalam suatu model regresi. Hal ini dilakukan dengan memperhatikan nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF), yang mana apabila nilai *tolerance* > dari 0.10 dan nilai *VIF* < 10 maka model regresi dinyatakan tidak mengalami masalah multikolineritas. Hasil pengujian disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 13 Uji Multikoloniaritas

Coefficients ^a			
		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	self healingl	,738	1,355
	motivasi teman sebaya	,738	1,355

a. Dependent Variable: stres akademik

Berdasarkan hasil uji multikoloniaritas, variabel independen *Self Healiang* (X1) dan Motivasi Teman Sebaya (X2) masing-masing memiliki nilai Tolerace sebesar 0,738, yang lebih

besar dari 0,10, serta nilai VIF sebesar 1,355, yang lebih kecil dari 10. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memenuhi kriteria uji multikoloniaritas.

Secara statistik, nilai tolerance yang tinggi dan VIF yang rendah mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang terlalu kuat (korelasi tinggi) antar variabel independen dalam model. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala multikoloniaritas dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

4) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan pengujian untuk mengetahui dalam model regresi terdapat ketidaksamaan varians residual pada setiap pengamatan. Dalam penelitian ini menggunakan metode Glejser dengan melihat nilai signifikansi pada masing-masing variabel independen, apabila nilai lebih besar dari 0.05 maka apa disimpulkan model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 14 Uji Heteroskedestisitas

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	-1,730	4,744		,717
	self healing	,109	,100	,187	,280
	motivasi teman sebaya	,021	,084	,043	,801

a. Dependent Variable: ABS_RES

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan metode glejser, diperoleh nilai signifikansi pada Variabel X1 (*Self healing*) sebesar 0.280 dan pada variabel X2 (Motivasi Teman Sebaya) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.801. kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

Secara statistik, nilai signifikansi yang melebihi 0,05 mengindikasikan bahwa model regresi dalam penelitian ini tidak mengalami gejala heteroskedastisitas, sehingga model ini dapat dikatakan telah memenuhi asumsi klasik.

c. Uji Data Hasil Penelitian

1) Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk melihat distribusi data yang melibatkan hubungan antara variabel dependen dengan lebih dari satu variabel independen yang memiliki hubungan linier. Sebelum menyusun persamaan regresi linier berganda, peneliti terlebih dahulu menghitung nilai korelasi, koefisien determinan, nilai F hitung, serta tingkat signifikansi sebagai bagian dari proses analisis data penelitian ini.

Tabel 4. 15 Hasil Uji Regresi Linier Berganda (Model Summary)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,481 ^a	,232	,195	5,76406

a. Predictors: (Constant), motivasi teman sebaya, self healing

Dari tabel 4.15 model summary dapat diketahui bahwa nilai-nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,481 yang menunjukkan adanya hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Nilai R square sebesar 0,206, sedangkan nilai Adjuster R Square sebesar 0.195. Nilai tersebut menunjukkan kemampuan variabel independen dalam mempengaruhi variabel dependen dalam penelitian ini. maka dari data tersebut diketahui bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 19,5%, sedangkan sisanya sebesar 80,5% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan menghadapi stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh self healing dan motivasi teman sebaya, tetapi juga faktor lain seperti spiritualitas, kondisi ekonomi, dukungan keluarga, dan kemampuan coping individu.

Secara konseptual, kemampuan *Self healing* berperan dalam membantu individu mengendalikan emosi serta menghadapi tekanan yang muncul dalam proses akademik. Disisi lain, motivasi yang berasal dari teman sebaya dapat memberikan dorongan dan

dukungan sosial untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan perkuliahan yang terjadi di dalam ruang lingkup akademik.

Tabel 4. 16 Hasil Uji Regresi Linier Berganda (ANOVA)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	420,647	2	210,323	6,330	,004 ^b
	Residual	1395,426	42	33,224		
	Total	1816,073	44			

a. Dependent Variable: stres akademik

b. Predictors: (Constant), motivasi teman sebaya, self healing

Dari hasil perhitung yang disajikan dalam tabel diatas menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 6.330 dengan tingkat signifikansi 0.004 yang mana berarti $p=0.004<0.05$. berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa *Self healing* dan Motivasi Teman Sebaya secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Kesiapan mahasiswa menghadapi Stres akademik di Prodi PAI UII. hubungan ini bermakna bahwa kedua variabel tersebut memiliki peran dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII, di mana *Self Healing* membantu pengelolaan emosi, sedangkan Motivasi Teman Sebaya memberikan dukungan Sosial.

Tabel 4. 17 Hasil Uji Regresi Linier Berganda (Coefficients)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	66,829	7,884		8,477	,000
	self healing	-,588	,166	-,557	-3,537	,001
	motivasi teman sebaya	,326	,152	,338	2,147	,038

a. Dependent Variable: stres akademik

Rumus persamaan untuk menyelesaikan regresi linier berganda sebagai berikut:

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

Y = variabel dependen

a = konstanta

b₁, b₂ = koefisien regresi masing-masing variabel

X₁, X₂ = variabel independen

e = eror

pada tabel diatas dapat lihat bahwa:

a = angka konstanta regresi sebesar 66.829 (dilihat dari konstanta)

b₁ = angka koefisien regresi sebesar -0.588 (*Self healing*)

b₂ = angka koefisien regresi sebesar 0.326 (Motivasi Teman Sebaya)

$$Y = 66.829 + -0.588 (X_1) + 0.326 (X_2) + e$$

Angka diatas menunjukkan bahwa nilai konstanta yang diperoleh sebesar 66.829 maka dapat diartikan jika variabel independen bernilai 0 (konstan) maka variabel dependen bernilai 66.829. Nilai koefisien regresi variabel X₁ -0.588 bernilai negatif (-) bisa diartikan jika variabel X₁ meningkat 1% maka variabel Y akan menurun. Sedangkan dengan nilai koefisien regresi variabel X₂ 0.326 yang bernilai positif (+) dapat diartikan jika variabel X₂ meningkat 1% maka variabel Y akan meningkat. Hal ini juga berlaku sebaliknya, jika variabel X₁ menurun 1% maka variabel Y akan meningkat dan jika variabel X₂ menurun 1% maka variabel Y akan

menurun. Dengan data yang telah di paparkan, dapat dikatakan Bahwasanya *Self healing* (X_1) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi Stres Akademik di Prodi PAI UII dan Motivasi Teman Sebaya (X_2) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi Stres Akademik di Prodi PAI UII.

2) Uji Hipotesis

1. H_a : terdapat pengaruh *Self healing* (X_1) terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi Stres Akademik (Y) di Prodi PAI UII.
2. H_o : tidak terdapat pengaruh *Self healing* (X_1) terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi Stres Akademik (Y) di Prodi PAI UII.
3. H_a : terdapat pengaruh Motivasi Teman Sebaya (X_2) terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi Stres Akademik (Y) di Prodi PAI UII.
4. H_o : tidak terdapat pengaruh Motivasi Teman Sebaya (X_2) terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi Stres Akademik (Y) di Prodi PAI UII.
5. H_a : terdapat pengaruh *Self healing* (X_1) dan Motivasi Teman Sebaya (X_2) secara simultan dan signifikan terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik (Y) di Prodi PAI UII.
6. H_o : tidak terdapat pengaruh *Self healing* (X_1) dan Motivasi Teman Sebaya (X_2) secara simultan dan signifikan terhadap

kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik (Y) di Prodi PAI UII.

Uji hipotesis dalam regresi linier berganda apati lakukan dengan cara mengambil keputusan berasakan taraf signifikansi sebagai berikut:

- a) Signifikansi > 0.05 H_0 diterima dan H_a ditolak
- b) Signifikansi < 0.05 H_0 ditolak dan H_a diterima

Dari tabel *Coefficients* diatas diketahui bahwasanya :

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t) menunjukkan bahwa Variabel *Self healing* (X1) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,001, yang berada di bawah batas 0,05. Hal ini mengidentifikasi bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Self healing* memilik pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Selanjutnya, variabel Motivasi Teman sebaya (X2) memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,038, yang juga lebih kecil dari 0,05, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga Motivasi Teman Sebaya terbukti berpengaruh signifikan terhadap stres akademik.

Berdasarkan hasil uji simultan (uji f) pada tabel ANOVA, diperoleh nilai F hitung sebesar 66,330 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,004, yang lebih kecil dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara bersama sama variabel *Self healing* dan Motivasi teman sebaya

berpengaruh signifikan terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besaran pengaruh *Self healing* dan Motivasi Teman Sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti, hal ini disebabkan adanya linieritas antar variabel. Hasil dari penelitian ini dijabarkan pada beberapa poin berikut :

1. Pengaruh *Self healing* terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII

Setelah dilakukan penelitian dengan menyebarkan Kuesioner dan berdasarkan hasil asumsi klasik, data yang diperoleh dari penelitian ini telah memenuhi kriteria normalitas tidak ditemukannya gejala multikoloniaritas dan bebas dari heteroskedastisitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel penelitian *Self healing* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,001 yang mana lebih kecil dari 0,05.

Pengaruh tersebut terjadi karena *Self healing* membantu mahasiswa mengelola tekanan emosional yang muncul selama proses perkuliahan. Mahasiswa yang mampu melakukan pemulihan diri dengan baik cenderung lebih tenang dalam menghadapi tugas, ujian,

maupun tuntutan akademik lainnya. Kemampuan ini membuat mahasiswa lebih mudah mengontrol emosi, berpikir positif, dan tidak mudah merasa tertekan ketika menghadapi kesulitan akademik.

Dalam kehidupan mahasiswa PAI, proses *Self healing* dapat dilakukan melalui aktivitas positif, seperti meningkatkan ibadah, melakukan refleksi diri, menjalankan hobi, atau melakukan kefiatan yang memberikan ketenangan batin. Aktifitas tersebut membantu mahasiswa menjaga keseimbangan psikologis sehingga tekanan akademik tidak berkembang menjadi stres yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Annisa Aisa, mahasiswi IAIN menemukan bahwa aktivitas spiritual seperti Shalat tepat waktu, Dzikri dan doa juga menjadi bagian penting dalam membantu mahasiswa memperoleh ketenangan batin. Begitupula penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Andhayani, Rizka, Kholiza, dan Mariam bahwa *Self healing* bisa menjadi cara yang digunakan mahasiswa untuk mengurangi stres akademik, dengan beberapa aktivitas yang bisa dilakukan antara lain mendengarkan musik, berolahraga, dan mengejar hobi.

Temuan ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Carl Rogers dalam perspektif humanistik menyatakan bahwa setiap individu memiliki dorongan dasar untuk berkembang dan memperbaiki dirinya yang dikenal sebagai *actualizing tendency*. Dorongan ini memungkinkan individu untuk berupaya mengatasi tekanan yang

dihadapi, termasuk melalui proses *Self healing*. Melalui proses tersebut, individu dapat memahami kondisi dirinya, mengelola emosi, serta mencapai keseimbangan psikologis yang lebih baik sehingga mampu menghadapi beradaptasi dengan tuntutan akademik yang dihadapi.

Maka dari hasil ini mengindikasikan bahwa *Self healing* bukan sekedar aktivitas relaksasi, tetapi juga merupakan kemampuan psikologis yang membantu individu beradaptasi terhadap tuntutan akademik. Temuan ini juga memperkuat pandangan Carl Rogers bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang dan memperbaiki diri. Dalam konteks ini, *Self healing* menjadi bentuk nyata dari kemampuan tersebut dalam membantu individu menghadapi stres akademik.

2. Pengaruh motivasi teman sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII

Motivasi teman sebaya juga menunjukkan pengaruh terhadap kesiapan mahasiswa PAI menghadapi stres akademik, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,038 yang mana lebih kecil dari 0,05. Hal ini membuktikan secara parsial, bahwa Motivasi Teman Sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII. Temuan ini sejalan dengan *Propinquity Theory* yang dikemukakan oleh Leon Festinger bersama Stanley dan Kurt Back. Teori ini menjelaskan kedekatan fisik maupun interaksi yang intens antar individu menjadi dasar

terbentuknya hubungan sosial, termasuk kelompok teman sebaya. Kedekatan tersebut memungkinkan terjadinya komunikasi yang lebih sering, pertukaran pengalaman, pendapat, ide serta munculnya pengaruh motivasi di antara anggota kelompok teman sebaya. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Artikel yang ditulis oleh Dean Permata. Hasil kajian menunjukkan bahwa motivasi belajar dan relasi teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan di lingkungan sekolah.

Dalam konteks mahasiswa, interaksi intens dengan teman sebaya dapat menjadi sumber motivasi, baik dalam bentuk dukungan maupun dorongan untuk berprestasi dan menghadapi stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik. Namun, perlu digaris bawahi bahwa motivasi tersebut juga dapat memunculkan tekanan, terutama ketika individu merasa perlu menyesuaikan diri dengan standar kelompok atau membandingkan diri dengan pencapaian teman lainnya. Temuan ini sejalan dengan hasil analisis referensi yang menunjukkan bahwa variabel Motivasi Teman Sebaya (X_2) memiliki koefisien sebesar 0,326 dengan arah positif. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa setiap peningkatan Motivasi Teman Sebaya akan diikuti oleh peningkatan pada variabel dependen. Dengan kata lain, motivasi tidak hanya menjadi sumber hubungan melainkan juga dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa Prodi PAI UII.

Dengan demikian, makna dari hasil penelitian ini adalah Motivasi Teman Sebaya memiliki peran penting dalam memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, baik sebagai sumber dukungan maupun sebagai potensi tekanan. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan pengelolaan diri yang baik agar pengaruh lingkungan teman sebaya dapat diarahkan menjadi hal yang positif dalam menghadapi tuntutan akademik.

3. Pengaruh simultan *Self healing* dan Motivasi Teman Sebaya Terhadap Kesiapan Mahasiswa Menghadapi Stres Akademik di Prodi PAI UII.

Ketika di uji secara simultan, *Self healing* dan Motivasi Teman Sebaya menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai uji f dengan angka signifikan sebesar 0,004 lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa kedua variabel ini bersama sama memberikan kontribusi yang nyata terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII. Hal ini mengindikasikan bahwa kombinasi antara *Self healing* dan Motivasi Teman Sebaya saling melengkapi dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII. Dengan kata lain kedua variabel ini bersama sama memiliki pengaruh signifikan terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII sebesar 19,5%, sedangkan sisanya sebesar 80,5% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa kesiapan menghadapi stres akademik

tidak hanya dipengaruhi oleh self healing dan motivasi teman sebaya, tetapi juga faktor lain seperti spiritualitas, kondisi ekonomi, dukungan keluarga, dan kemampuan coping individu

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Carl Rogers dalam teori humanistik yang menekankan bahwa individu memiliki dorongan alami untuk berkembang dan memperbaiki dirinya, konsep ini berkaitan dengan *Self healing* sebagai kemampuan individu dalam memulihkan kondisi psikologis dan menjaga keseimbangan emosional. Selain itu dalam teori *Propinquity* yang dikemukakan oleh Leon Festinger bersama Stanley Schachter dan Kurt Back menjelaskan bahwa kedekatan dan interaksi yang intens dengan teman sebaya dapat membentuk hubungan sosial yang kuat, sehingga teman sebaya dapat menjadi sumber motivasi dalam menghadapi stres akademik, maupun menjadi sumber tekanan dalam kehidupan akademik.

Maka, makna dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memerlukan keseimbangan antara kekuatan internal dan dukungan eksternal. *Self healing* berfungsi sebagai kemampuan dari dalam diri untuk mengatasi tekanan, sedangkan motivasi teman sebaya menjadi faktor dari lingkungan sosial dalam memperkuat dan bahkan menambah tekanan akademik. Oleh karena itu, kombinasi keduanya sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik secara lebih efektif dan adaptif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Self healing* dan Motivasi Teman Sebaya Terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Variabel *Self healing* (X1) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Prodi PAI UII. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi, menjaga kestabilan diri, dan melakukan pemulihan psikologis cenderung lebih siap menghadapi tekanan akademik
2. Variabel Motivasi Teman Sebaya (X2) juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan dengan teman sebaya dapat memberikan dorongan positif berupa semangat belajar, dukungan emosional, serta motivasi untuk menyelesaikan tuntutan akademik. Namun, dalam kondisi tertentu, lingkungan teman sebaya juga dapat menimbulkan tekanan apabila mahasiswa merasa harus mengikuti standar atau pencapaian kelompoknya.
3. Secara bersama sama, *Selfhealing* dan Motivasi Teman Sebaya berpengaruh signifikan terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik. Hal ini menunjukkan bawa kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik

dipengaruhi oleh faktor internal berupa kemampuan pengelolaan diri dan faktor eksternal berupa dukungan sosial dari lingkungan pertemanan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *Self healing* dan motivasi teman sebaya terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi stres akademik di Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa diharapkan dapat lebih memahami kondisi diri sendiri dengan menerapkan penyegaran diri secara rutin, seperti menjaga pola istirahat, mengatur waktu belajar, memperkuat aktivitas spiritual, dan melakukan kegiatan positif untuk mengurangi stres akademik
2. Mahasiswa juga perlu membangun lingkungan pertemanan yang suportif dan tidak menciptakan persaingan akademik yang berlebihan, sehingga hubungan teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan dalam menghadapi stres akademik.
3. Bagi prodi PAI UII diharapkan dapat menyediakan kegiatan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, seperti pendampingan akademik, atau kegiatan lainya agar dapat membantu mahasiswa lebih siap menghadapi tuntutan perkuliahan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya meneliti dua variabel, dengan kontribusi 19,5%. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang juga berpengaruh terhadap kesiapan

mahasiswa menghadapi stres akademik, seperti dukungan keluarga, manajemen waktu, religiositas, maupun kesehatan mental agar hasil penelitian menjadi lebih luas, mendalam dan mampu memberi gambaran yang lebih lengkap.

\

DAFTAR PUSTAKA

- ‘Adziima, Mavatih Fauzul. “Psikologi Humanistik Abraham Maslow.” *Jurnal Tana Mana* 2, no. 2 (2022): 86–93. <https://doi.org/10.33648/jtm.v2i2.171>.
- Aisa, Anna, Iswa Hasanah, Uswatun Hasanah, and Sri Rizqi Wahyuningrum. “SELF-HEALING UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK MAHASISWA SAAT KULIAH DARING.” *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 2, no. 2 (2021): 136–53. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153>.
- Aisa, Anna, Iswa Hasanah, Uswatun Hasanah, and Sri Rizqi Wahyuningrum. “SELF-HEALING UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK MAHASISWA SAAT KULIAH DARING.” *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 2, no. 2 (2021): 136–53. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153>.
- Akbar, Muhammad Dinullah, and Elli Nur Hayati. “Hubungan Antara Emotional Focused Coping Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister Psikologi Di Yogyakarta.” *JURNAL SOSIAL EKONOMI DAN HUMANIORA* 9, no. 3 (2023): 257–66. <https://doi.org/10.29303/jseh.v9i3.406>.
- “Akreditasi Prodi – Program Studi Pendidikan Agama Islam.” Accessed April 26, 2026. <https://fis.uui.ac.id/pai/akreditasi-prodi/>.
- Andhayani, Anis, Afifah Rizka, Haura Nur Kholiza, and Syajida Mariam. “Self Healing Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Akademik.” *PARADE RISET* 1, no. 1 (2023): 135–46.
- Anggaini, Dwi, Adri Senen, and Hasna Satya Dini. “Proyeksi Kebutuhan Energi Secara Microspasial Berdasarkan Penentuan Variabel Independen Dengan Metode Kolmogorov-Smirnov.” *KILAT* 10, no. 2 (2021): 349–58. <https://doi.org/10.33322/kilat.v10i2.1401>.
- Arikunto, Suharsimi. *Pengembangan Instrumen Penelitian Dan Penilaian Program*. 2017.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. “Konsep Stres Akademik Siswa.” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–48. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. “Konsep Stres Akademik Siswa.” *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–48. <https://doi.org/10.29210/119800>.

- Basar, A. An Defitri, Ririn Muthia Zukhra, and Nopriadi. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19." *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN* 10, no. 2 (2021): 287–96. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.140>.
- Dinar, Eli, Dika, Albangkowi 25 Mei 2025 di Yogyakarta.
- Djollong, Andi Fitriani. "Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif." *Istiqra: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 2, no. 1 (2014).
- Febrianti, Nadya Rizki, Naharus Surur, and Ma'rifatin Indah Kholili. "Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa." *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* 7, no. 1 (2023): 1. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.66632>.
- Firmansyah, Deri and Dede. "Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)* 1, no. 2 (2022): 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>.
- Flannelly, Kevin J., Laura T. Flannelly, and Katherine R. B. Jankowski. *Quantitative Research for Chaplains and Health Care Professionals: A Primer*. 1st ed. Routledge, 2020. <https://doi.org/10.4324/9780429435690>.
- Gatari, Annisa. "Hubungan Stres Akademik Dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa." *Cognicia* 8, no. 1 (2020): 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>.
- Ghaidha', Anastasya Rana, and Mhd Bagus Sudinadji. *PENGALAMAN SELF-HEALING DALAM SITUASI STRES AKADEMIK*. n.d.
- Haris, Yogi Sopian, Muhammad Syarqowi, and Abdul Hafiz. *KAJIAN NEUROPSIKOLOGI: DAMPAK POLA PIKIR POSITIF TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF NEUROSAINS*. n.d.
- Hidayat, Aziz Alimul. *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas*. Health Books Publishing, 2021.
- Hikmawati, Fenti. *Metodologi Penelitian*. 2020.
- Karos, Kiki Andi, Waode Suarni, and Ida Sriwaty Sunarjo. *Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa*. 2021.
- Kehidupan, Dari Konsep ke. *Psikologi Sosial: Dari Konsep Ke Kehidupan*. n.d.

- Kusumawati, Rani, Ngatmin Abbas, and Aulia Azizah. "PERAN KELUARGA DAN TEMAN SEBAYA DALAM MEMBENTUK IDENTITAS SOSIAL." *JSPH: Jurnal Sosial Politik Humaniora* 1, no. 1 (2024): 24–32. <https://doi.org/10.59966/jsph.v1i1.1015>.
- Lumban Gaol, Nasib Tua. "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Mahardhani, F. Octaffia, Anggitya Nur Ramadhani, Rizky Melyn Isnanti, Tri Nur Chasanah, and Ardian Praptojojati. "Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa." *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6, no. 1 (2020): 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>.
- Maulana, Andi. "Analisis Validitas, Reliabilitas, Dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa." *Jurnal Kualita Pendidikan* 3, no. 3 (2022): 133–39. <https://doi.org/10.51651/jkp.v3i3.331>.
- Melati, Inka Sukma. *Quarter Life Crisis: Apa penyebab dan solusinya dilihat dari Perspektif Psikologi?* 4, no. 1 (2024).
- Mushofa, Mushofa, Dina Hermina, and Nuril Huda. "Memahami Populasi Dan Sampel: Pilar Utama Dalam Penelitian Kuantitatif." *Jurnal Syntax Admiration* 5, no. 12 (2024): 5937–48. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1992>.
- Mustafa, Pinton Setya. "Statistika Inferensial Meliputi Uji Beda Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Tinjauan." *DIDAKTIKA: Jurnal Pemikiran Pendidikan* 28, no. 2 (2022): 1.
- Mutiara, Nia Bening, Citra Finky Lestary, Qarsela Tiara Umardi, and Alrefi Alrefi. "Tren Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Di Indonesia." *Journal of Society Counseling* 1, no. 2 (2023): 218–29. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i2.304>.
- Nasar, Abdul, Dimas Hadi Saputra, Mochammad Rifan Arkaan, Muhammad Bimo Ferlyando, Muhammad Teguh Andriansyah, and Putra Dena Pangestu. "UJI PRASYARAT ANALISIS." *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis* 2, no. 6 (2024): 786–99.
- Nasution, Nur Cahaya. "DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR." *Al-Hikmah* 12, no. 2 (2018). <https://doi.org/10.24260/al-hikmah.v12i2.1135>.

- Nugraha, Billy. *Pengembangan Uji Statistik: Implementasi Metode Regresi Linier Berganda dengan Pertimbangan Uji Asumsi Klasik*. Pradina Pustaka, 2022.
- Nursadrina, Cut, Kurnia Rahmayanti, and Melda Sofia. *PENGARUH STRES TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK: TINJAUAN PSIKOLOGI KLINIS*. 11, no. 1 (2025).
- Parancika, Rd Bily. "Pembentukan Karakter dengan Mengenal Diri Sendiri." *Journal Educational of Indonesia Language* 3, no. 2 (2022): 37–51. <https://doi.org/10.36269/jeil.v3i2.1252>.
- Pertiwi, Rahma Sri, Magdalena Hanoum, and Lucky Purwantini. "DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN SCHOOL WELL-BEING PADA SISWA SMP." *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 16, no. 1 (2024): 14–26. <https://doi.org/10.33558/soul.v16i1.10621>.
- Prof. Dr. Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. V (PT RENAKA CIPTA, 2002), n.d.
- Purwati, Mirna, and Amalia Rahmandani. "Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang." *Jurnal Empati* 7, no. 2 (2020): 456–66.
- Putri, Andi Khairunnisa, and Chandradewi Kusristanti. "Locus of Control Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wilayah DKI Jakarta." *Journal Psikologi Forensik Indonesia* 1, no. 1 (2021): 20–26. <https://doi.org/10.71088/jpfi.v1i1.6>.
- Rahmayanty, Dinny, Fira Febri Triana, Grestia Ananta, and Reva Andreani. "Konformitas Teman Sebaya Terhadap Gaya Hidup Di Lingkungan Pertemanan." *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran* 11, no. 1 (2023): 212–20. <https://doi.org/10.24269/dpp.v11i1.8498>.
- Rahmi Pertiwi, Getar, Risnita, and M. Syahrani Jailani. "Jenis Jenis Penelitian Ilmiah Kependidikan." *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023): 41–52. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.59>.
- Rahmi Pertiwi, Getar, Risnita, and M. Syahrani Jailani. "Jenis Jenis Penelitian Ilmiah Kependidikan." *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023): 41–52. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.59>.

- Raihanah Raihanah. "Implementasi Self Healing Pada Santri Pondok Pesantren Dan Peserta Didik Sekolah Negeri." *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan* 2, no. 1 (2022): 61–71. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v2i1.1133>.
- Rajagukguk, Robert, Candra Sinuraya, Jane Savitri, Kristin Rahmani, and Stephanie Andamari. "Model of Student Development by Chickering Theory." *Proceedings of the 1st International Conference on Emerging Issues in Humanity Studies and Social Sciences*, 2021, 177–82. <https://doi.org/10.5220/0010749800003112>.
- "Relevansi Teori Belajar Humanistik Carl Rogers Dalam Pendidikan Karakter Perspektif Islam | Thawalib: Jurnal Kependidikan Islam." Accessed April 21, 2026. <https://jurnal.staithawalib.ac.id/index.php/thawalib/article/view/361>.
- Romdona, Siti, Silvia Senja Junista, and Ahmad Gunawan. "Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara Dan Kuesioner." *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik* 3, no. 1 (2025): 39–47.
- Santi, Novi Nitya, and Rosa Imani Khan. "Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas III Sekolah Dasar." *JURNAL PENDIDIKAN DASAR NUSANTARA* 4, no. 2 (2019): 191. <https://doi.org/10.29407/jpdn.v4i2.13013>.
- Sijal, Mutakallim. "Penelitian Hipotesis." *Metode Penelitian Manajemen Dan Bisnis* 23 (2024).
- Sinaga, Zepanya Veronica, Rijal Abdillah, and Titik Larasati. "eran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa yang Berkuliah di Bekasi." *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 16. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2944>.
- "Strategi Pengendalian Emosi Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa Di MI Walosingo Paesan | JURNAL ASIMILASI PENDIDIKAN." Accessed April 21, 2026. <https://asimilasi.journalilmiah.org/index.php/ja/article/view/58>.
- Sugiono. *Metode Penelitian Studi Kasus (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi)*. 1st ed. Alfabeta, cv., 2023.
- Susanto, Primadi Candra, Dewi Ulfah Arini, Lily Yuntina, and Josua Panatap. *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)*. n.d.

- susilo, mohamad joko. *Metogologi Penelitian Pendidikan Agama Islam (Kunci Keberhasilan Dan Strategi Menyusun Tugas Akhir)*. 1st ed. Universitas Islam Indonesia, 2022.
- Syahputri, Addini Zahra, Fay Della Fallenia, and Ramadani Syafitri. “Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif.” *TARBIYAH: Journal of Educational Science and Teaching* 2, no. 1 (2023): 160–66.
- Tan, Siang Yong, and Angela Yip. “Hans Selye (1907–1982): Founder of the Stress Theory.” *Singapore Medical Journal* 59, no. 4 (2018): 170.
- Umbaran, Febri. *Komunikasi Interpersonal Jarak Jauh Mahasiswa Rantau Asal Kalimantan FISIP UNISRI dengan Orang Tua dalam Menjaga Hubungan Harmonis melalui WhatsApp*. n.d.
- Utomo, Prio, and Reza Pahlevi. *Peran Teman Sebaya sebagai Moderator Pembentukan Karakter Anak: Systematic Literature Review*. n.d.
- “Visi Keilmuan Prodi PAI – Program Studi Pendidikan Agama Islam.” Accessed April 26, 2026. <https://fis.uui.ac.id/pai/visi-keilmuan-prodi-pai/>.
- Widana, I. Wayan, and Ni Putu Lia Muliani. *Uji Persyaratan Analisis*. Klik Media, 2020.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Skala pertanyaan

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan, saya Muhammad Arifudin mahasiswa Universitas Islam Indonesia yang sedang menyelesaikan tugas akhir dengan judul:

Pengaruh *Self healing* dan Motivasi Teman Sebaya Terhadap Kesiapan Mahasiswa Menghadapi Stres Akademik di Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah:

Mahasiswa/i aktif Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia

Sehubungan dengan penelitian tersebut, saya memohon kesediaan Saudara/I untuk meluangkan waktu mengisi kuesioner ini. Saya berharap jawaban yang diberikan jujur dan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya agar diperoleh hasil yang maksimal. Semua jawaban bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Atas Ketersediaannya, saya ucapkan terima kasih banyak.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

1. Pembagian skor

Keterangan:

Penilaian	Keterangan	Skor
SS	Sangat Setuju	4

S	Setuju	3
TS	Tidak Setuju	2
STS	Sangat Tidak Setuju	1

2. Butir pertanyaan skala *Self healing*.

1. Saya dapat menerima kekurangan diri saya dalam bidang akademik
 - A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
2. Saya terkadang menyalahkan diri ketika hasil belajar kurang memuaskan
 - A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
3. Saya mampu menerima kegagalan akademik sebagai bagian dari proses belajar
 - A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju

4. Saya tetap menghargai diri sendiri meskipun melakukan kesalahan akademik seperti lupa mengerjakan tugas atau terlambat masuk kelas.
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
5. Saya tetap berpikir optimis saat menghadapi tekanan tugas kuliah yang menumpuk.
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
6. Saya berusaha mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif ketika tekanan tugas meningkat
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
7. Saya melihat kesulitan akademik seperti tugas dan ujian sebagai tantangan
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju

- D. Sangat tidak setuju
8. Saya mampu mengendalikan emosi ketika merasa tertekan dengan banyaknya tugas perkuliahan
- A. Sangat setuju
- B. Setuju
- C. Tidak setuju
- D. Sangat tidak setuju
9. Saya tidak mudah marah saat menghadapi tekanan akademik seperti tugas yang banyak, tenggat yang mepet dll.
- A. Sangat setuju
- B. Setuju
- C. Tidak setuju
- D. Sangat tidak setuju
10. Saya berusaha mencari cara untuk membuat diri lebih tenang saat tertekan akibat tuntutan akademik dengan melakukan hal yang lebih positif
- A. Sangat setuju
- B. Setuju
- C. Tidak setuju
- D. Sangat tidak setuju
11. Saya kurang pintar dalam memilih aktivitas positif untuk mengurangi stres.
- A. Sangat setuju

- B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
12. Saya memiliki cara sehat untuk mengalihkan pikiran dari tekanan kuliah
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
13. Saya menghindari aktivitas yang memperburuk kondisi psikologis akibat tuntutan akademik.
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
3. Butir soal skala motivasi teman sebaya
- 1. Saya sering berdiskusi dengan teman sebaya mengenai tugas kuliah.
 - A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
 - 2. Teman sebaya saya terbuka dalam bertukar pendapat.
 - A. Sangat setuju

- B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
3. Saya dapat menyampaikan kesulitan belajar kepada teman sebaya.
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
4. Diskusi dengan teman sebaya membantu saya memahami materi perkuliahan dengan lebih baik
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
5. Saya percaya teman sebaya dapat membantu kesulitan akademik saya.
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
6. Teman sebaya memberikan pengaruh positif pada sikap belajar saya.
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju

- C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
7. Lingkungan teman sebaya yang positif membuat saya lebih termotivasi dalam menjalani perkuliahan.
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
8. Saya yakin saran teman sebaya bermanfaat bagi perkembangan akademik
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
9. Teman sebaya memberikan semangat ketika saya merasa lelah belajar.
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
10. Saya tetap merasa kurang termotivasi walaupun teman sebaya memberi semangat belajar.
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju

C. Tidak setuju

D. Sangat tidak setuju

11. Saya termotivasi belajar lebih giat karena dukungan teman.

A. Sangat setuju

B. Setuju

C. Tidak setuju

D. Sangat tidak setuju

12. Teman sebaya mendorong saya meraih prestasi akademik

A. Sangat setuju

B. Setuju

C. Tidak setuju

D. Sangat tidak setuju

13. Saya menjadi lebih percaya diri dalam belajar karena teman sebaya.

A. Sangat setuju

B. Setuju

C. Tidak setuju

D. Sangat tidak setuju

4. Butir soal skala stres akademik

1. Saya merasa cemas ketika menerima banyak tugas kuliah sekaligus.

A. Sangat setuju

B. Setuju

C. Tidak setuju

D. Sangat tidak setuju

2. Saya merasakan ketegangan saat menghadapi ujian.
 - A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
3. Saya tidak mudah panik ketika menghadapi tuntutan akademik mendadak.
 - A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
4. Tubuh saya terasa tegang saat mendapatkan tekanan akademik secara tiba-tiba, seperti pelaksanaan ulangan yang mendadak.
 - A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
5. Saya tidak kesulitan ketika menghadapi banyak tugas sekaligus.
 - A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
6. Saya merasa kelelahan akibat tuntutan akademik yang terus-menerus.

- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
7. Saya harus mengerahkan usaha ekstra untuk tetap fokus belajar.
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
8. Saya merasa energi saya terkuras karena beban akademik.
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
9. Saya kehilangan motivasi belajar akibat stres berkepanjangan.
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju
 - D. Sangat tidak setuju
10. Saya jarang merasa stres meskipun tekanan akademik tinggi.
- A. Sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak setuju

D. Sangat tidak setuju

11. Saya mengalami gangguan fisik akibat stres akademik.

A. Sangat setuju

B. Setuju

C. Tidak setuju

D. Sangat tidak setuju

12. Saya tidak dapat tidur nyenyak meskipun banyak tugas kuliah

A. Sangat setuju

B. Setuju

C. Tidak setuju

D. Sangat tidak setuju

13. Saya kesulitan untuk berkonsentrasi ketika berada di bawah tekanan.

A. Sangat setuju

B. Setuju

C. Tidak setuju

D. Sangat tidak setuju

14. Saya bisa berpikir jernih ketika menghadapi tekanan akademik.

A. Sangat setuju

B. Setuju

C. Tidak setuju

D. Sangat tidak setuju

15. Saya menunda untuk mengerjakan tugas ketika stres akibat tekanan akademik.

- A. sangat setuju
- B. Setuju
- C. Tidak setuju
- D. Sangat tidak setuju

16. Saya menarik diri dari aktivitas akademik ketika stres.

- A. Sangat setuju
- B. Setuju
- C. Tidak setuju
- D. Sangat tidak setuju

17. Banyaknya tugas dan tuntutan akademik mempengaruhi pola makan saya

- A. Sangat setuju
- B. Setuju
- C. Tidak setuju
- D. Sangat tidak setuju

18. Saya tetap konsisten belajar meskipun banyak tugas yang belum diselesaikan.

- A. Sangat setuju
- B. Setuju
- C. Tidak setuju
- D. Sangat tidak setuju

E. Tabulasi data

No.	SELF HEALING												
	SF.1	SF.2	SF.3	SF.4	SF.5	SF.6	SF.7	SF.8	SF.9	SF.10	SF.11	SF.12	SF.13
1	3	1	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3
2	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3
5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3
6	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4
7	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4
8	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4
10	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3
11	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3
12	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4
13	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3
14	3	2	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3
15	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3
16	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	3	1	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3
20	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3
21	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4
22	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
23	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
25	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
27	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4
28	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
29	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
30	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
31	4	1	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4
32	3	1	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4
33	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
34	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
35	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
36	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3
37	3	1	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4
38	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
39	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
40	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3
41	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3
42	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
43	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
44	4	2	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	4
45	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3

MOTIVASI TEMAN SEBAYA												
X2.1	X2.2	X2.3	X2.4	X2.5	X2.6	X2.7	X2.8	X2.9	X2.10	X2.11	X2.12	X2.13
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2
4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3
4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3
4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3
3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	2	2	4	3	4	1	4	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3
3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3
4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4
3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3
3	3	2	4	3	2	4	3	4	1	4	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3
3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4
3	4	3	3	3	3	4	4	3	1	2	3	3
4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4
4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4
3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	1	4	2
3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	4	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3
3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3

STRESS AKADEMIK																	
Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18
2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3
2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	1	3
3	3	2	4	1	3	4	2	1	2	1	3	3	2	3	4	4	1
2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	2	2	3	1	3	3	2	2
2	3	2	4	2	2	3	2	3	4	1	1	2	3	2	3	4	2
3	3	2	3	3	3	4	2	1	2	2	3	4	2	3	3	3	2
2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2
4	4	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2
4	3	3	3	2	1	2	3	1	3	2	3	2	2	4	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2
2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2
3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2
3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	2	3
3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
3	1	3	1	2	3	2	2	2	2	1	4	2	3	2	2	2	2
2	2	3	3	1	1	3	2	1	2	1	1	4	2	3	3	1	2
3	3	3	4	4	2	4	2	1	2	1	3	4	2	3	3	3	2
3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2
2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2
3	3	4	3	2	3	4	2	2	3	2	4	3	2	2	4	2	2
3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2
4	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2
3	4	3	3	3	2	4	2	2	3	2	3	4	2	3	3	2	2
2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	3	2
3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2
4	3	2	2	4	4	4	3	2	2	1	1	2	2	4	4	2	1
3	3	1	2	1	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2
2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2
2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
3	2	2	1	2	4	4	2	2	2	2	3	2	2	4	4	2	2
4	2	2	3	2	4	4	4	2	2	1	2	3	2	4	4	2	2
2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	2	2	4	2
3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2
4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2
3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2
3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2
4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	4	4	4	1
1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2
3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2
3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2

F. Olah data SPSS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		45
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,63153956
Most Extreme Differences	Absolute	,122
	Positive	,082
	Negative	-,122
Test Statistic		,122
Asymp. Sig. (2-tailed)		,093 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Case Processing Summary

	Included		Cases Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
stres akademik * X1	45	100,0%	0	0,0%	45	100,0%
stres akademik * X2	45	100,0%	0	0,0%	45	100,0%

stres akademik * X1

Report

stres akademik			
1	Mean	N	Std. Deviation
7,07	6	1	.
	4,5430		
9,27	5	1	.
	7,7070		

9,73	6 1,9770	1	.
0,40	6 5,9380	1	.
0,48	6 1,8930	1	.
0,91	5 8,1030	1	.
0,96	6 3,5880	1	.
1,07	5 8,5280	1	.
1,67	5 7,6660	1	.
1,69	5 9,0170	1	.
2,57	5 4,9720	1	.
2,66	5 7,6660	1	.
2,73	5 8,1190	1	.
3,35	5 7,9510	1	.
3,75	5 9,3760	1	.
4,22	5 8,8630	1	.
5,15	5 2,6820	1	.
5,17	6 5,5030	1	.
5,53	5 9,9140	1	.
6,16	5 3,6090	1	.
6,62	5 6,5730	1	.

6,68	5 1,4060	1	.
7,49	5 9,2950	1	.
9,47	5 6,4940	1	.
9,78	5 8,7030	1	.
0,00	4 9,7330	2	5,277 85
0,28	4 7,2610	1	.
0,99	5 8,0050	1	.
1,38	5 7,6660	1	.
1,63	5 8,5110	1	.
1,71	4 6,4430	1	.
1,73	5 6,3410	1	.
1,86	5 9,6070	1	.
2,03	4 3,2930	1	.
3,12	4 2,6970	1	.
3,56	5 2,8910	1	.
3,77	5 5,4900	1	.
4,52	4 4,8510	1	.
6,10	4 9,5820	1	.
6,60	5 3,6460	1	.

6,65	4	1	.
	8,8390		
0,50	5	1	.
	3,0810		
1,22	4	1	.
	5,9550		
5,14	3	1	.
	7,2880		
otal	5	4	6,424
	5,1333	5	51

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres akademik * X1	Between Groups	(Combined)	1788,217	43	41,586	1,493	,582
		Linearity	952,180	1	952,180	34,183	,108
		Deviation from Linearity	836,038	42	19,906	,715	,757
	Within Groups		27,856	1	27,856		
	Total		1816,073	44			

stres akademik * X2

Report

	stres akademik		
2	M	N	Std. Deviation
	ean		
2,36	5	1	.
	9,0170		
2,68	6	1	.
	1,8930		
3,11	4	1	.
	6,4430		
4,38	5	1	.
	5,4900		
4,46	6	1	.
	1,9770		

	5	1	.
4,76	8,8630		
	5	1	.
4,77	7,6660		
	5	1	.
4,86	4,9720		
	5	1	.
5,07	9,2950		
	5	1	.
5,18	7,6660		
	6	1	.
5,65	5,9380		
	6	1	.
6,07	4,5430		
	5	1	.
6,30	8,1190		
	6	1	.
6,57	3,5880		
	5	1	.
7,00	8,5280		
	5	1	.
7,26	2,6820		
	5	1	.
7,52	1,4060		
	5	1	.
7,64	7,7070		
	6	1	.
8,30	5,5030		
	5	1	.
8,90	8,1030		
	4	1	.
9,24	2,6970		
	5	1	.
9,65	3,6090		
	5	2	2,547
0,00	4,6925		71
	5	1	.
0,08	9,3760		

2,43	4 7,2610	1	.
2,54	4 3,2930	1	.
4,59	4 6,0010	1	.
4,89	5 6,5730	1	.
5,22	5 8,5110	1	.
5,26	3 7,2880	1	.
6,78	5 6,3410	1	.
6,84	5 7,6660	1	.
6,91	5 9,9140	1	.
8,01	4 4,8510	1	.
8,19	5 8,7030	1	.
8,97	5 3,6460	1	.
9,54	5 3,4650	1	.
9,72	4 9,5820	1	.
0,10	5 9,6070	1	.
0,86	5 3,0810	1	.
1,11	5 7,9510	1	.
2,00	4 5,9550	1	.
5,37	5 8,0050	1	.

9,33	4	1	.
	8,8390		
total	5	4	6,424
	5,1333	5	51

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres akademik * X2	Between Groups	(Combined)	1809,582	43	42,083	6,484	,304
		Linearity	194,202	1	194,202	29,920	,115
		Deviation from Linearity	1615,380	42	38,461	5,926	,317
	Within Groups		6,491	1	6,491		
	Total		1816,073	44			

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	motivasi teman sebaya, self healing ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: stres akademik

b. All requested variables entered.

Model Summary^a

--

a. Dependent Variable: stres akademik

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	self healing ^l	,738	1,355
	motivasi teman sebaya	,738	1,355

a. Dependent Variable: stres akademik

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	45,9957	61,7424	55,1333	3,09195	45
Residual	-11,57117	10,93764	,00000	5,63154	45
Std. Predicted Value	-2,955	2,138	,000	1,000	45
Std. Residual	-2,007	1,898	,000	,977	45

a. Dependent Variable: stres akademik

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	motivasi teman sebaya, self healing ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: stres akademik

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,481 ^a	,232	,195	5,76406

a. Predictors: (Constant), motivasi teman sebaya, self healing

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	420,647	2	210,323	6,330	,004 ^b
	Residual	1395,426	42	33,224		
	Total	1816,073	44			

a. Dependent Variable: stres akademik

b. Predictors: (Constant), motivasi teman sebaya, self healing

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	66,829	7,884		8,477	,000
	self healing	-,588	,166	-,557	-3,537	,001
	motivasi teman sebaya	,326	,152	,338	2,147	,038

a. Dependent Variable: stres akademik

G. Surat izin penelitian

Hal: Surat Permohonan untuk Penelitian

Kepada Yth,
Kepala Prodi PAI FIAI UII
Ibu Mir'atun Nur Arifah, M.Pd.I
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berkenaan dengan tugas akhir (Skripsi) Semester Ganjil tahun Akademik 2025/2026 saya:

Nama : Muhammad Arifuddin

NIM : 22422039

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Healing* Dan Motivasi Teman Sebaya Terhadap Kesiapan Mahasiswa Menghadapi Stres Akademik di Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia

No. Tlp 085392039263

Email : 22422039@Students.uii.ac.id

Dengan ini bermaksud mengajukan permohonan izin kepada Kepala Prodi PAI FIAI UII untuk melaksanakan penelitian serta dapat memperoleh data jumlah mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) FIAI UII dari angkatan 2022-2025. Data tersebut akan digunakan sebagai bagian dari keperluan penyusunan tugas akhir / skripsi yang sedang saya kerjakan.

Saya mengucapkan terima kasih atas izin dan kerja sama yang telah diberikan oleh pihak Program Studi PAI FIAI UII, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Saya juga memastikan bahwa seluruh data yang diperoleh telah digunakan sesuai dengan kaidah akademik dan etika penelitian yang berlaku.

Dengan segala hormat, saya berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk seluruh komponen dari Program Studi PAI sebagai bentuk dedikasi. Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan Kerjasama Ibu saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 8 Februari 2026

Penulis,



Muhammad Arifuddin

H. Kartu bimbingan

TANGGAL	MATERI	CATATAN	VALIDASI	ACTION
19/02/2026	 Review proposal skripsi	Membuat butir butir pertanyaan penelitian yang sesuai de		
19/02/2026	 Butir pertanyaan	beberapa aitem masih umum, sekala likert belum di cantui		
21/02/2026	 butir pertanyaan berbentuk gfron	masih ada beberapa pertanyaan yang ambigu dan typo. tc		
16/03/2026	 butir pertanyaan	Ini antara kisi2 dg instrumennya sebaiknya dipisah, masih .		
01/04/2026	 olah data	distribusi unfavorabel harus merata		
08/04/2026	 uij validitas & reliabilitas	yang tidak valid dibuang kmd ditata kembali instrumenny		
09/04/2026	 menyebarkan repondem utama	ditata kembali instrumennya dan selanjutnya bisa dipakai i		

08/04/2026	 uij validitas & reliabilitas	yang tidak valid dibuang kmd ditata kembali instrumenny		
09/04/2026	 menyebarkan repondem utama	ditata kembali instrumennya dan selanjutnya bisa dipakai i		
20/04/2026	 olah ada uji asumsi	coba langsung di masukan ke bab 4 dan saya dikirimin file		
22/04/2026	 review bab 4 dan uji asumsi	penambahan interpretasi, tambahkan makna bukan cumar		
28/04/2026	 review ualng file skripsi bab 1, 2, 3	penambahan data empiris latar belakang, perbaiki typo, di		
24/05/2026	 review ulang file skripsi bab 4	Dalam Bab IV, hal 56-60 terkait dengan deskripsi responde		
24/05/2026	 review ulang file skripsi bab 5	di BAB V, langsung to the point sj jawaban SINGAT dari Rt		+

I. *Curriculum vitae*



MUHAMMAD ARIFUDDIN

MAHASISWA PAI 22

PROFILE

Saya Muhammad Arifuddin mahasiswa pai 22, dan saya berasal dari jambi. Dengan adanya ini saya harap saya bisa bergabung dengan tim untuk mensukseskan acara tamah pada tahun ini

CONTACT ME

085392039263

arifuddinmuhammad84@gmail.com

PENDIDIKAN

- TK DHARMAWAN ITA
- SDN 179/IX
- PMD GONTOR
- PMD GONTOR

PENGALAMAN

- Pada tahun 2019 saya di prcayai untuk menjadi ketuaPUBLUC SPEAKING KONTEST dengan adanya amanah ini melatih pribadi saya menjadi lebih disiplin, dan dapat bertanggung jawab
- Pada tahun 2019 masih di tahun yang sama saya di percayai untuk menjadi salah satu kontingen jambore kepramukaan antar sekolah seprovinsi dan alhamdulillah kami mendapatkan juara 1, dengan adanya pengalaman ini saya mendapatkan pelajaran untuk bisa berkerjasama dalam tim
- Pada tahun 2020 saya di amanahin menjadi koodinator kepramukaan dan mendapatkan bagian ANKULAT (andalah khusus koordinator bagian latihan) dengan pengalaman ini saya bisa untuk lebih disiplin dan mendisiplinkan

KEAHLIAN

- mengatur tim
- public speaking
- management project
- dapat bekerjasama dengan tim