TOFEDU: The Future of Education Journal
Volume 5 Number 2 (2026) Page: 2277-2284
E-ISSN 2961-7553 P-ISSN 2963-8135
https://journal.tofedu.or.id/index.php/journal/index

The Influence of Peer Empathy on Final Assignment Completion Stress of Guidance and Counseling Students at Jambi University

Imelda Putriyani[1], Akmal Sutja[2], Freddi Sarman[3]
imeldaputriani369@gmail.com, akmalsutja2020@gmai.com, freddisarman@unja.ac.id
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

ABSTRACT
This research is motivated by the belief that peer empathy is an important form of social support that helps reduce stress and encourages students to complete their final assignments. This support serves as a buffer against the stress felt by students. Therefore, this study aims to determine the effect of peer empathy on the stress of completing final assignments for Guidance and Counseling students at Jambi University. This study used a quantitative approach with an ex post facto method. The subjects were students of the Guidance and Counseling Study Program, batches of 2021 and 2022, at Jambi University. The data were then analyzed using statistical analysis with the help of SPSS. The study population was 144 students, with a sample of 106 students determined using the Slovin formula and a stratified sampling technique. Data collection used a Likert scale questionnaire that had been tested for validity and reliability, and was analyzed using a simple regression test in SPSS. The results showed that the level of peer empathy was in the high category with a percentage of 78.53%, while the level of stress in completing final assignments was in the medium category with a percentage of 58.12%. The analysis showed that peer empathy had a 63.9% effect on students' stress levels when completing their final assignments, while other factors contributed to the remaining 36.1%. Therefore, the greater the peer empathy, the lower the students' stress levels when completing their final assignments.

Keyword: peer empathy; final assignments stress; Guidance and Counseling students.

PENDAHULUAN
Pendidikan adalah suatu proses perubahan baik dari sikap, tingkah laku, perilaku seseorang atau kelompok dalam mengembangkan potensi diri. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran dan suasana belajar. Pendidikan bertujuan untuk membentuk generasi yang berkarakter, kompeten dan memberikan kontribusi yang positif (Ahmad et al., 2022). Keberhasilan dalam pendidikan tidak hanya berperan sebagai sarana pengetahuan, tetapi juga sebagai upaya untuk membentuk karakter, kemandirian, dan tanggung jawab. Namun, dalam proses keberhasilan dalam pendidikan memiliki banyak rintangan yang harus dihadapi. Rintangan yang berat bisa menjadi salah satu penyebab terjadinya stres. Banyak individu, termasuk mahasiswa, memiliki kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir akibat tuntutan akademik yang tinggi, serta tekanan psikologis yang muncul selama proses pengerjaan.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International Licens

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

Penyelesaian tugas akhir merupakan fase akademik yang menuntut kesiapan kognitif, emosional, dan sosial mahasiswa. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada tekanan penyusunan karya ilmiah, keterbatasan waktu, serta proses bimbingan yang intensif dengan dosen pembimbing. Kondisi tersebut kerap memunculkan stres akademik yang ditandai dengan gangguan fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku, seperti gangguan tidur, sakit kepala, perasaan cemas, sulit berkonsentrasi, menunda pengerjaan tugas akhir, hingga kecenderungan menghindari bimbingan dengan dosen pembimbing.

Menurut (Lazarus, Richard S., 1984), stres merupakan akibat dari hubungan (transaksi) antara seseorang dan lingkungan sekitarnya. Stres banyak ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Tanjungsari, Afianti & Prabowo (2024), di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik dengan gejala fisik, emosional, dan kognitif, dengan penyebab utamanya yaitu ketidakmampuan mengelola waktu, ekspektasi tinggi dan ketidakpastian proses bimbingan skripsi. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian (Emilia et al., 2025), 31% mahasiswa mengalami tingkat stres yang tergolong ringan dalam menyelesaikan skripsi, 50% mahasiswa berada pada kategori stres sedang, dan 19% mahasiswa mengalami tingkat stres yang termasuk dalam kategori berat saat menyelesaikan tugas akhir.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa menunjukkan gejala stres selama proses penyusunan tugas akhir. Mahasiswa mengaku sering merasa kelelahan fisik, sulit tidur, muncul pikiran negatif, serta cenderung menunda pengerjaan tugas akhir. Selain itu, terdapat kecenderungan mahasiswa menghindari proses bimbingan karena merasa tertekan ketika belum menunjukkan perkembangan yang signifikan pada tugas akhirnya.

Hasil wawancara pra-penelitian dengan beberapa mahasiswa juga menunjukkan bahwa tekanan yang dirasakan tidak hanya berasal dari tuntutan akademik, tetapi juga dari perasaan tidak dipahami oleh lingkungan sekitar. Mahasiswa merasa lebih nyaman berbagi cerita dan keluh kesah kepada teman sebaya dibandingkan kepada dosen atau keluarga. Dalam situasi tersebut, teman sebaya menjadi tempat berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta membantu menenangkan perasaan ketika menghadapi kesulitan dalam penyusunan tugas akhir.

Fenomena ini menunjukkan bahwa keberadaan teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Empati teman sebaya, yaitu kemampuan memahami perasaan, sudut pandang, dan kondisi emosional orang lain, dipandang sebagai faktor protektif yang mampu mereduksi dampak stres. Mahasiswa yang mendapatkan empati dari lingkungannya cenderung merasa dipahami, dihargai, dan tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan penyusunan tugas akhir.

Sejumlah penelitian mutakhir menunjukkan bahwa dukungan sosial dan empati berkontribusi terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. Dalam kajian Bimbingan dan Konseling (Sutja et al., 2026), menekankan pentingnya interaksi sosial yang sehat dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi. Sejalan dengan itu (Andriyani et al., 2023), menjelaskan bahwa dinamika hubungan sebaya memiliki kontribusi dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik melalui dukungan emosional yang bersifat empati.

Empati teman sebaya adalah kemampuan individu yang berada dalam kelompok sebaya untuk memahami, merasakan, dan menempatkan diri pada perasaan serta pikiran teman yang memiliki usia, status, dan pengalaman sosial yang relatif sama. Oleh karena itu, empati teman sebaya menjadi dukungan sosial yang penting dalam membantu mengurangi tekanan dan

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International Licens

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

mendorong mahasiswa menyelesaikan tugas akhir. Dalam interaksi sosial, kemampuan untuk memahami kondisi emosional oranglain menjadi salah satu keterampilan bagi individu. Davis (1983), mengungkapkan bahwa empati adalah kemampuan individu untuk memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain melalui proses kognitif dan afektif.

Di lingkup mahasiswa, dukungan sosial bisa berasal dari keluarga, teman sebaya, dosen, dan lingkungan kampus. Dukungan tersebut berfungsi sebagai pelindung terhadap tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Evi & Abidin, 2015), menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa, dimana dukungan teman sebaya dapat membantu mengurangi tekanan yang dirasakan dalam penyelesaian tugas akhir. Penelitiaan oleh Rahadiansyah & Chusairi (2021), menyatakan hasil analisis data dengan regresi linear sederhana menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Jadi, dapat disimpulkan bahwa empati teman sebaya berperan penting dalam membantu mahasiswa dalam mengelola stres salah satunya dalam proses penyelesaian tugas akhir.

Meskipun berbagai studi telah membahas tentang stres akademik dan dukungan sosial, masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh empati teman sebaya terhadap stres dalam konteks penyelesaian tugas akhir, khususnya pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. Sebagian besar penelitian lebih menitikberatkan pada faktor internal seperti regulasi emosi dan motivasi belajar, sementara faktor empati teman sebaya belum banyak dikaji sebagai variabel yang memiliki kontribusi langsung terhadap penurunan stres pada fase akhir studi.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh empati teman sebaya terhadap stres penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Kebaruan penelitian ini terletak pada penekanan empati teman sebaya sebagai faktor sosial yang berperan dalam mengurangi stres akademik pada konteks penyusunan tugas akhir, yang sekaligus menjadi dasar pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode ex post facto. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2021 dan 2022 yang berjumlah 144 mahasiswa. Penetapan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik stratified random sampling dengan menggunakan rumus sloven sebanyak 104 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dsn regresi linier sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Empati Teman Sebaya

Penyebaran angket penelitian pada variabel X (Empati Teman Sebaya) dilakukan kepada 106 responden dengan jumlah 14 item pernyataan. Untuk mengetahui gambaran Empati Teman Sebaya, dapat dilihat pada tabel berikut.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International Licens

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

Gambar 1.1 Persentase Empati Teman Sebaya

No	Indikator X	Skor						
		Ideal	Maks	Min	Σ(Sigma)	Mean	%	Ket
1.	*Perspective taking* (3)	12	12	4	914	8,62	71,83%	Tinggi
2.	*Emphatic concern* (5)	20	20	10	1695	15,99	79,95%	Tinggi
3.	*Personal distress* (3)	12	12	5	1022	9,64	80,3%	Tinggi
4.	*Fantasy* (3)	12	12	5	1031	9,73	81,08%	Tinggi
Jumlah Keseluruhan (14)		56	56	24	4662	43,98	78,53%	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa empati teman sebaya berada pada kategori Tinggi dengan presentase 78,53%. Jika dilihat dari masing-masing indikator, *Perspective taking* memperoleh presentase 71,83% dikategori Tinggi, indikator *Emphatic concern* memperoleh presentase 79,95% dikategori Tinggi, indikator *Personal distress* memperoleh presentase 80,3% dikategori Tinggi, dan pada kategori *Fantasy* memperoleh presentase 81,08% dikategori Tinggi.

Deskripsi Stres Penyelesaian Tugas Akhir

Penyebaran angket penelitian pada variabel Y (Stres Penyelesaian Tugas Akhir) dilakukan kepada 106 responden dengan jumlah 20 item pernyataan. Untuk mengetahui gambaran Stres Penyelesaian Tugas Akhir, dapat dilihat pada tabel berikut.

Gambar 1.2 Presentase Stres Penyelesaian Tugas Akhir

No	Indikator Y	Skor						
		Ideal	Maks	Min	∑(Sigma)	Mean	%	Ket
1.	Fisiologis (7)	28	26	5	2033	19,17	68,46	Tinggi
2.	Emosional (5)	20	19	2	1448	13,66	68,3	Tinggi
3.	Kognitif (5)	20	20	1	1083	10,21	51,05	Sedang
4.	Perilaku (3)	12	10	0	366	3,45	28,75	Rendah
Jumlah Keseluruhan (20)		80	75	8	4930	46,50	58,12	Sedang

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa stres penyelesaian tugas akhir berada pada kategori sedang dengan presentase 58,12% dengan kategori sedang. Jika dilihat dari masing-masing indikator, fisiologis memperoleh presentase 68,46% dikategori tinggi, indikator emosional memperoleh presentase 68,3% dikategori tinggi, indikator kognitif memperoleh presentase 51,5% dikategori sedang, dan pada kategori perilaku memperoleh presentase 28,75% dikategori rendah.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis melalui analisis regresi, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi ketentuan statistik parametrik. Uji prasyarat yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linearitas antara variabel empati teman sebaya dan stres penyelesaian tugas akhir. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal serta memiliki hubungan yang linear, sehingga layak untuk dianalisis menggunakan uji regresi.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International Licens

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

Gambar 1.3 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		106
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.62081875
Most Extreme Differences	Absolute	.065
	Positive	.040
	Negative	-.065
Test Statistic		.065
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel diatas menunjukkan bahwa dua variabel tersebut memiliki nilai signifikan Asymp.Sig. (2-tailed) 0,200 maka > 0,05 sesuai dengan kriteria penafsiran uji normalitas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmognorov Smirnov pada penelitian ini berdistribusi normal.

Gambar 1.4 Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Penyelesaian Tugas Akhir * Empati Teman Sebaya	Between Groups	(Combined)	1843.545	20	92.177	1.066	.400
		Linearity	446.694	1	446.694	5.164	.026
		Deviation from Linearity	1396.852	19	73.519	.850	.643
	Within Groups		7352.945	85	86.505		
	Total		9196.491	105			

Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis pada tabel diatas dan output *SPSS statistic* 26 diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi tabel Anova 0,026 < 0,05 sedangkan deviation from linearity adalah 0,643 > 0,05. Maka sesuai dengan ketentuan pengambilan keputusan yang ada, dapat disimpulkan bahwa kedua dari variabel penelitian terdapat hubungan yang linear.

Gambar 1.3 Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	**Std. Error of the Estimate**
1	.800[a]	.639	.636	**5.648**

Berdasarkan tabel *model summery* diatas diketahui nilai koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,639 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel empati teman sebaya (X) terhadap stres penyelesaian tugas akhir (Y) adalah sebesar 63,9%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kontribusi pengaruh variabel empati teman sebaya terhadap stres penyelesaian tugas akhir sebesar 63,9%, sedangkan 36,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Pembahasan

Empati Teman Sebaya

Berdasarkan hasil analisis data pada variabel empati teman sebaya, ditemukan bahwa secara umum, mahasiswa memiliki empati dengan teman sebaya yang berada pada kategori "Tinggi" dengan rata-rata peresentase sebesar 78,53%. Meskipun capaian tersebut secara kolektif tergolong memuaskan, namun jika ditinjau lebih mendalam pada setiap aspeknya, terdapat satu indikator yang memperoleh persentase paling rendah, yaitu pada indikator *Perspective taking* dengan perolehan sebesar 71,83%.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International Licens

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

Secara konseptual, empati terdiri dari empat komponen utama yaitu *perspective taking*, *empathic concern*, *personal distress*, dan f*antasy*, sebagaimana dijelaskan oleh (Davis, 1983). Empati tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memahami pikiran orang lain (kognitif), tetapi juga melibatkan keterlibatan perasaan (afektif). Seluruh indikator pada penelitian ini berada dalam kategori "Tinggi", yang menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mampu memahami kondisi temannya secara rasional, tetapi juga terlibat secara emosional.

Indikator pengambilan perspektif (71,83%) menggambarkan kemampuan mahasiswa untuk memandang masalah dari sudut pandang temannya. Kemampuan ini penting dalam membentuk hubungan sosial yang harmonis, karena individu cenderung tidak cepat menghakimi dan lebih terbuka terhadap pengalaman orang lain. Indikator perhatian empatik (79,95%) mencerminkan tingkat kepedulian emosional yang tinggi, misalnya dalam pemberian perhatian dan respons positif terhadap kondisi teman. Adapun indikator tekanan pribadi (80,3%) dan fantasi (81,08%) menunjukkan keterlibatan emosional yang intens serta kemampuan untuk membayangkan diri berada dalam situasi orang lain, yang semakin memperkaya kualitas empati dalam persahabatan.

Hasil tersebut memiliki makna yang sangat penting bila dikaitkan dengan konteks mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK). Empati tidak hanya berperan dalam hubungan sosial harian, melainkan juga merupakan kompetensi pokok yang wajib dimiliki oleh calon konselor. Menurut Rogers, (1957), menekankan bahwa empati adalah prasyarat esensial untuk membentuk hubungan bantuan (*helping relationship*) yang penuh kehangatan, penerimaan, dan bebas dari penilaian. Tanpa empati, proses konseling tidak akan efektif karena konseli merasa tidak dipahami.

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) dengan tingkat empati yang baik akan lebih siap mengembangkan keterampilan konseling dasar seperti *attending*, *listening*, dan *responding* dengan tepat. Kualitas empati yang tergambar dalam hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) sudah memiliki dasar pribadi yang kuat untuk mendukung kesiapan profesional mereka sebagai calon konselor.

Menurut Zaki, (2019), empati yang terbentuk melalui interaksi sosial akan memperkuat sensitivitas interpersonal serta kualitas hubungan antarindividu. Oleh karena itu, hasil penelitian yang menunjukkan empati teman sebaya pada kategori baik tidak hanya mengilustrasikan kualitas persahabatan mahasiswa, tetapi juga merefleksikan kualitas kepribadian serta kesiapan kompetensi dasar mahasiswa Bimbingan dan Konseling sebagai calon konselor profesional. Empati dalam konteks ini berfungsi sebagai kualitas personal maupun profesional yang krusial dalam membentuk identitas mahasiswa BK.

Stres Penyelesaian Tugas Akhir

Berdasarkan hasil penyebaran angket yang diisi oleh mahasiswa, diperoleh stres penyelesaian tugas akhir berada pada kategori "Sedang" dengan presentase 58,12%. Tingkat stres penyelesaian tugas akhir ditinjau dari presentase setiap indikatorny, seperti fisiologis 68,46%, emosional 8,3%, dan kognitif 51,05%. Namun, pada indikator perilaku mendapatkan nilai lebih rendah dengan presentase 28,75%. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan dalam penghindaran tugas, penurunan motivasi, menghindari bimbingan dengan dosen, dan perubahan dalam kebiasaan belajar.

Edward P. Sarafino & Timothy W. Smith (2011), menyatakan bahwa stres terwujud melalui empat respons utama, yakni fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Sejalan dengan teori tersebut, keempat respons tersebut terlihat dengan jelas, khususnya dominasi pada dimensi kognitif dan perilaku. Lazarus (1984), menjelaskan bahwa stres timbul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi kapasitas yang dimilikinya.

Pada konteks tugas akhir, mahasiswa menganggap tugas tersebut sebagai beban

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International Licens

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

akademik yang berat penilaian primer (*primary appraisal*) dan merasa sumber daya pribadi belum memadai untuk mengatasinya penilaian sekunder (*secondary appraisal*). Penilaian inilah yang memicu stres, terutama pada proses berpikir dan perilaku akademik.

Stres akibat penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa cenderung lebih dominan pada aspek kognitif dan perilaku, dibandingkan pada aspek fisiologis serta emosional. Dengan kata lain, mahasiswa tidak begitu mengalami "keluhan fisik", melainkan kelelahan pikiran dan penurunan kualitas perilaku dalam belajar.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres dalam menyelesaikan tugas akhir tidak hanya melibatkan keluhan fisik atau emosional, melainkan lebih menonjol pada pengaruh terhadap pola pikir dan perilaku belajar mahasiswa. Kondisi ini perlu mendapat perhatian serius karena dapat memengaruhi kualitas penyelesaian tugas akhir serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Pengaruh Empati Teman Sebaya Terhadap Stres Penyelesaian Tugas Akhir

Hasil dari pengolahan *SPSS statistic* versi 26 diperoleh nilai signifikansi 0,000 < 0,05 yang menunjukkan bahwa variabel empati teman sebaya (X) memiliki pengaruh terhadap stres penyelesaian tugas akhir (Y). Besarnya pengaruh dapat dilihat dari *R Square* sebesar 0,639 yang berada pada kategori “cukup tinggi”. Dapat disimpulkan bahwa pengaruh variabel empati teman sebaya (X) terhadap stres penyelesaian tugas akhir mencapai 63,9%, sedangkan 36,1% sisanya disebabkan oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Berdasarkan tabel koefisien regresi, nilai konstanta (a) tercatat 98,386 dan koefisien regresi empati teman sebaya (b) sebesar –1,180. Oleh karena itu, persamaan regresi dapat diformulasikan Y = 98,368 – 1,180X. Nilai koefisien regresi yang negatif mengindikasikan hubungan berlawanan arah antara empati teman sebaya dan stres penyelesaian tugas akhir. Artinya, semakin meningkat empati teman sebaya, semakin menurun tingkat stres mahasiswa saat menyelesaikan tugas akhir. Sebaliknya, penurunan empati teman sebaya akan menyebabkan peningkatan stres yang dialami mahasiswa.

Temuan ini sejalan dengan teori stres dari Richard S. Lazarus dan Susan Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa stres timbul dari evaluasi individu terhadap tuntutan yang dihadapi serta ketersediaan sumber daya untuk mengatasinya. Dalam hal ini, empati teman sebaya berfungsi sebagai sumber daya psikososial yang mendukung mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik.

Selain itu, Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith (2011), menyatakan bahwa dukungan sosial dari orang-orang terdekat, seperti teman sebaya, berperan sebagai pelindung terhadap efek stres melalui bentuk dukungan emosional, perhatian, dan pengertian. Empati dari teman sebaya membuat mahasiswa merasa dipahami, didengar, dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan.

Empati dari teman sebaya membuat mahasiswa merasa tersupport, dipahami, dan tidak sendirian saat menghadapi beban akademik, sehingga dapat mengelola stres dengan lebih baik (Lestari & Purnamasari, 2022). Empati teman sebaya juga tidak hanya mendukung pembentukan hubungan sosial yang positif, tetapi juga memberikan dampak konkret dalam mempertahankan keseimbangan psikologis mahasiswa.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa empati teman sebaya bukan hanya hubungan sosial, melainkan faktor pelindung utama yang secara signifikan menurunkan stres penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas pertemanan berbasis empati memberikan pengaruh konkret terhadap kesejahteraan mental mahasiswa dalam menghadapi beban akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil dari perhitungan

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International Licens

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135

pada variabel X (empati teman sebaya) secara keseluruhan yang diperoleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi memiliki tingkat empati teman sebaya pada kualitas baik sebesar 78,53%. Hasil dari perhitungan pada variabel Y (stres penyelesaian tugas akhir) secara keseluruhan yang diperoleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi juga memiliki tingkat stres penyelesaian tugas akhir pada kualitas sedang 58,12%. Hal ini dibuktikan dari hasil uji regresi sederhana menunjukkan adanya pengaruh empati teman sebaya terhadap stres penyelesaian tugas akhir mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi dengsn nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dan nilai R Square sebesar 0,639 atau 63,9% yang termasuk dalam kategori "cukup tinggi". Sehingga dapat diketahui bahwa besar kontribusi pengaruh variabel empati teman sebaya terhadap stres penyelesaian tugas akhir mahasiswa adalah 63,9% dan 36,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, A., Sari, A. J. T., Wardana, A. H., Rosyid, M. N. I., Widianto, E., & Rasyad, A. (2022). Tren Perkembangan Pendidikan Non-Formal. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori Dan Praktik*, *7*(2), 76–82.

Andriyani, P., Sutja, A., & Sarman, F. (2023). Pengaruh Interaksi Teman Sebaya terhadap Kepercayaan Diri Siswa di Mts N 2 Kota jambi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *3*(3), 10258–10268.

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *44*(1), 113.

Edward P. Sarafino & Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons,INC.

Emilia, C., Pangestu, D., Akyuwen, F., & Pahlevi, N. H. (2025). *Analisis Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi) di STIE Pembangunan Tanjungpinang*. *4*(2), 1432–1438.

Evi, S., & Abidin, Z. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Dengan Stres Menghadapi Tugas Akhir Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Jurusan Teknik Sipil Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, *4*(3), 46–50. https://doi.org/10.14710/empati.2015.12974

Lazarus, Richard S., F. S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*.

Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). *Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa*. Universitas Ahmad Dahlan.

Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(2), 1290–1297.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, *21*(2), 95.

Sutja, A., Harahap, N. H., Ramadhoni, S. R., Ferdiansyah, M., Zubaidah, Z., & Yaksa, R. R. A. (2026). Workhsop Penguatan Literasi Digital untuk Pelajar: Respon terhadap Era Disruptif. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat*, *7*(1), 146–151.

Tanjungsari, D., Afiati, E., & Prabowo, A. S. (2024). *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Academic Stress Of Students Working On Thesis (Case Study On Final Year Students At Sultan Ageng Tirtayasa University) Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa)*. *5*(3), 737–741.

Zaki, J. (2019). *The war for kindness: Building empathy in a fractured world*. Crown.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International Licens

E-ISSN 2961-7553
P-ISSN 2963-8135