

## PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI JAWA BARAT

Titus Richard Melsasail Sikwanaman, Denrich Suryadi,  
Universitas Tarumanegara

\*Email Corresponding: [richardmelsasail@gmail.com](mailto:richardmelsasail@gmail.com)

### Abstrak

Stres akademik merupakan kondisi yang sering dialami oleh mahasiswa yang dipicu oleh tekanan tugas, ekspektasi yang tinggi, dan beban kerja yang berat. Mahasiswa tingkat akhir, terutama yang sedang menyusun skripsi, cenderung mengalami stres yang lebih intens. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Jawa Barat. Partisipan pada penelitian ini adalah 152 mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah di Jawa Barat. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental. Data pada penelitian ini diambil melalui kuesioner yang terdiri dari alat ukur dukungan sosial dan stres akademik. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dibuat kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang tidak signifikan dengan nilai  $r(152) = ,157, p > .053$ . dan memberikan persentase pada peran dukungan sosial terhadap stres akademik sebesar 2,5% sehingga dapat disimpulkan, dukungan sosial memiliki peran yang tidak signifikan dalam mempengaruhi stres akademik.

**Kata kunci : stres akademik, dukungan sosial**

### Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[NonCommercial](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## PENDAHULUAN

Stres secara umum wajar dialami oleh setiap orang. Namun secara khusus ada stres akademik yang dialami oleh para mahasiswa yang menempuh studi di jenjang perguruan tinggi. Stres akademik merupakan kondisi yang sering dialami oleh mahasiswa yang dipicu oleh tekanan tugas, ekspektasi yang tinggi, dan beban kerja yang berat (Zhou et al., 2021). Mahasiswa tingkat akhir, terutama yang sedang menyusun skripsi atau tugas akhir, cenderung mengalami stres yang lebih intens karena adanya tuntutan untuk menyelesaikan tugas besar ini dalam waktu yang terbatas (Gunawan & Kartini, 2020). Secara umum stres akademik adalah stres yang dimiliki oleh mahasiswa karena tuntutan atau stres sebagai dampak penugasan.

Stres akademik dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental dan fisik mahasiswa, termasuk masalah tidur, kecemasan, depresi, dan penurunan motivasi belajar (Parker & Martin, 2019). Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman, maupun dosen berfungsi sebagai sumber daya emosional yang penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik yang mereka hadapi (Kassam et al., 2018). Dukungan sosial dapat memediasi hubungan antara stres dan kesejahteraan, membantu mahasiswa mengelola kecemasan, dan meningkatkan ketahanan psikologis mereka (Rosenfeld & Richman, 2019).

Stres akademik yang tidak tertangani dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Penelitian oleh Salsabila et al., (2022) menunjukkan bahwa stres akademik dan dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*) menjadi prediktor bagi tinggi rendahnya kesehatan mental remaja akhir. Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang kuat memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi stres akademik dan tetap termotivasi dalam menyelesaikan tugas akademik mereka (Lin & Huang, 2020). Studi terbaru juga mengungkapkan bahwa kualitas dukungan sosial, bukan hanya kuantitasnya, berperan penting dalam mengurangi dampak stres akademik pada mahasiswa (Thompson et al., 2022). Dukungan sosial yang lebih terarah, seperti bantuan emosional yang diberikan oleh teman dekat dan keluarga, terbukti lebih efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Cohen et al., 2023). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2023) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerima dukungan sosial dari dosen atau mentor akademik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, serta kemampuan yang lebih baik untuk menyelesaikan tugas akademik mereka dengan hasil yang memuaskan. Beberapa hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa stres akademik yang tidak tertangani berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa, namun dukungan sosial yang berkualitas baik dari teman, keluarga, maupun dosen terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi stres dan mempertahankan motivasi akademik.

Namun, meskipun ada bukti yang menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik, tantangan utama terletak pada bagaimana menciptakan lingkungan dukungan yang inklusif dan memadai bagi semua mahasiswa, terutama yang berada dalam fase transisi yang penuh tekanan. Faktor-faktor seperti persepsi mahasiswa terhadap dukungan yang diterima, serta keberagaman dalam jaringan sosial mereka, dapat memengaruhi efektivitas dukungan sosial dalam mengurangi stres (Liu et al., 2022). Bahkan ada fenomena tren mahasiswa yang berhenti kuliah sebelum lulus. Salah satu penyebab signifikan adalah tekanan akademik, baik karena tuntutan nilai, beban tugas, maupun ketidaksiapan menghadapi transisi dari SMA ke dunia perkuliahan.

Survei yang pernah dilakukan oleh *American College Health Association* memperlihatkan tingkat stres lebih tinggi pada 56,2% mahasiswa yang mengalami stres akademik sehingga mengakibatkan mahasiswa mengalami *drop out*. Sedangkan di Indonesia, mahasiswa secara nasional mengalami stres akademik dengan tingkat persentase sebesar 36,7 - 71,6% (4) dan secara regional di Provinsi Jawa Barat sebesar 60% (Sitty Hana Anissa Fukui/Gojhes, 2024). Beberapa hasil survei global, nasional dan regional mengungkapkan bahwa faktor penyebab stres akademik mahasiswa adalah ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik dan harus dilakukan oleh mahasiswa.

Studi yang dilakukan di beberapa wilayah di Jawa Barat menunjukkan bahwa stres akademik merupakan permasalahan serius yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Penelitian oleh Faturahman, Novianty, dan Rahayu (2023) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir menunjukkan tingkat stres yang tinggi, yang berkorelasi secara signifikan dengan perilaku prokrastinasi akademik dan ketakutan akan kegagalan. Kondisi ini diperburuk oleh tekanan waktu, beban tugas akhir yang berat, dan kurangnya dukungan emosional yang memadai. Sementara itu, penelitian Awal dan Kusdiyati (2023) terhadap mahasiswa dari berbagai universitas di Jawa Barat juga menemukan bahwa stres akademik memiliki dampak negatif terhadap keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran daring, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik dan emosional secara bersamaan. Pemilihan fokus di Jawa Barat dalam penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa provinsi ini memiliki jumlah mahasiswa yang sangat besar dan beragam, serta merupakan salah satu pusat pendidikan tinggi di Indonesia. Kompleksitas sosial, budaya, dan ekonomi yang khas di Jawa Barat menciptakan dinamika stres akademik yang unik, menjadikannya konteks yang relevan dan penting untuk dikaji lebih lanjut.

Meskipun fenomena stres akademik juga ditemukan di berbagai provinsi lain di Indonesia, fokus pada wilayah Jawa Barat memiliki urgensi tersendiri. Jawa Barat merupakan provinsi dengan jumlah perguruan tinggi terbanyak setelah DKI Jakarta, serta memiliki populasi mahasiswa yang sangat besar dan beragam, baik dari segi latar belakang sosial, ekonomi, maupun budaya (Badan Pusat Statistik, 2023). Selain itu, Jawa Barat juga menjadi tujuan utama mahasiswa dari luar daerah, sehingga tekanan adaptasi lingkungan turut memperbesar potensi stres, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi masa transisi akademik ke dunia kerja. Kompleksitas ini menciptakan tantangan psikologis yang lebih besar dibandingkan di beberapa daerah lain yang lebih homogen. Ditambah lagi, beberapa laporan seperti yang disampaikan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2019) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan psikologis, termasuk stres, cukup tinggi di kalangan remaja dan dewasa muda.

Dengan tingginya populasi mahasiswa, potensi terjadinya stres akademik yang tidak tertangani pun meningkat, dan dampaknya bisa berskala besar. Penelitian di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung Jawa Barat menunjukkan bahwa sekitar 94,12% mahasiswa mengalami stres akademik, dengan penyebab utama meliputi beban akademik, kurangnya pemahaman materi, tekanan waktu, dan ekspektasi tinggi dari diri sendiri maupun pihak eksternal. Gejala stres yang sering ditemukan antara lain sakit kepala, gelisah, penurunan motivasi, dan gangguan tidur (Hakim et al, 2025). Mahasiswa di Jawa Barat berasal dari latar belakang sosial ekonomi dan budaya yang beragam dari kota besar seperti Bandung hingga daerah pedesaan. Perbedaan ini memengaruhi daya dukung mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian bisa membantu memahami faktor-faktor risiko dan pelindung dalam konteks lokal.

Tingginya angka *drop out* mencerminkan kurangnya keberhasilan dalam mempertahankan dan membimbing mahasiswa hingga lulus. Penelitian tentang stres akademik dapat menjadi dasar pengembangan intervensi atau kebijakan berbasis data untuk meningkatkan retensi mahasiswa dan kualitas lulusan. Implementasi bantuan konseling karier atau kesiapan mental juga diperlukan sebagai salah satu manfaat dalam penelitian ini. Penelitian ini juga akan mendukung visi Pemerintah Daerah Jawa Barat untuk menciptakan generasi muda yang tangguh dan berdaya saing global, sejalan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) di bidang pendidikan.

Fenomena mahasiswa yang mengalami stres akademik hingga memilih untuk menghentikan studinya bukanlah hal baru, terutama di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Beberapa penelitian di wilayah Jawa Barat menunjukkan bahwa tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi, tuntutan akademik yang tinggi, dan bimbingan yang tidak konsisten menjadi faktor dominan penyebab stres. Studi oleh Tanjung Sari, Afiati, dan Prabowo (2024) di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa mengungkap bahwa tekanan akademik menjadi alasan utama mahasiswa tingkat akhir tidak melanjutkan kuliah. Hal serupa juga ditemukan dalam kajian Suryani dan Harumi (2024), yang menyoroti bahwa stres akademik lebih berkontribusi terhadap keputusan mahasiswa untuk berhenti kuliah dibandingkan faktor-faktor non-akademik seperti keuangan atau masalah keluarga. Di samping itu, laporan dari Bandung Bergerak (2021) menunjukkan peningkatan kasus gangguan psikologis mahasiswa akibat beban akademik selama proses penyusunan skripsi, yang berujung pada keputusan *drop out*. Temuan-temuan ini menguatkan bahwa stres akademik merupakan persoalan serius yang berdampak langsung terhadap keberlanjutan studi mahasiswa tingkat akhir di Jawa Barat.

Meskipun sejumlah penelitian telah membahas keterkaitan antara dukungan sosial dan stres akademik, sebagian besar studi tersebut dilakukan di luar wilayah Jawa Barat dan tidak secara khusus menyoroti mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, temuan dari penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang bervariasi, sehingga belum memberikan gambaran yang konsisten. Oleh karena itu, penting untuk meninjau kembali apakah dukungan sosial memiliki peran dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Jawa Barat, mengingat tekanan akademik dan latar belakang sosial yang khas di wilayah ini.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif non-eksperimental yang bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Jawa Barat. Penelitian ini melibatkan 152 partisipan yang dipilih menggunakan teknik non-probability sampling, tepatnya convenience sampling, dengan kriteria mahasiswa semester akhir (semester 6 hingga 10) yang sedang menyusun skripsi atau tugas akhir di universitas-universitas di Jawa Barat. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner Google Form pada berbagai platform media sosial seperti Line, WhatsApp, dan Instagram, selama periode 13 hingga 20 Juni 2025. Alat ukur yang digunakan meliputi Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang telah direvisi menjadi 12 item dengan skala Likert 1-7 untuk mengukur dukungan sosial, serta skala stres akademik yang diadaptasi dari Wulandari & Rachmawati (2014) dan Maharani (2022), terdiri dari 40 butir pertanyaan dengan skala Likert 1-4 untuk mengukur tingkat stres akademik. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 20, dengan teknik analisis utama berupa regresi linear sederhana untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen (dukungan sosial) dan variabel dependen (stres akademik). Selain itu, dilakukan uji normalitas menggunakan one sample Kolmogorov-Smirnov test untuk memastikan distribusi data normal, serta uji reliabilitas pada masing-masing alat ukur untuk memastikan konsistensi internal instrumen penelitian. Analisis tambahan seperti uji beda berdasarkan jenis kelamin dan usia menggunakan Independent-Sample-Test dan One Way ANOVA juga dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat dukungan sosial dan stres akademik pada kelompok partisipan yang berbeda. Seluruh proses penelitian ini dilakukan secara sistematis dan terstruktur guna memperoleh hasil yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Jawa Barat cenderung tinggi. Berikut adalah tabel partisipan

Tabel 1. Data Partisipan

Variabel	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	66	43%
Perempuan	86	57%
Usia		
19	4	2.6%
20	18	11.9%
21	62	40.8%
22	56	36.9%
23	10	6.8%
24	1	0.5%
25	1	0.5%
jumlah	152	100%

Berdasarkan Tabel Data Partisipan di atas, penelitian ini melibatkan total 152 mahasiswa tingkat akhir dengan komposisi jenis kelamin yang cukup seimbang, yaitu 66 orang laki-laki (43%) dan 86 orang perempuan (57%). Dari segi usia, mayoritas partisipan berada pada rentang usia 21 hingga 22 tahun, dengan rincian 62 orang (40,8%) berusia 21 tahun dan 56 orang (36,9%) berusia 22 tahun. Sementara itu, partisipan berusia 20 tahun berjumlah 18 orang (11,9%), usia 23 tahun sebanyak 10 orang (6,8%), dan usia 19, 24, serta 25 tahun masing-masing hanya diwakili oleh 4

orang (2,6%), 1 orang (0,5%), dan 1 orang (0,5%). Data ini menunjukkan bahwa sampel penelitian didominasi oleh mahasiswa yang berada pada usia produktif untuk menyelesaikan tugas akhir, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat merepresentasikan pengalaman stres akademik dan persepsi dukungan sosial pada kelompok mahasiswa tingkat akhir secara umum di Jawa Barat.

**Tabel 2 Uji regresi antara dukungan sosial terhadap stres akademik**

Model	Nilai r	Nilai r square	Konstanta	sig	Keterangan
Dukungan Sosial dengan Stres Akademik	.157	0.025	65.376	.053	Terdapat pengaruh yang tidak signifikan

Berdasarkan uji regresi antara kedua variabel yaitu variabel dukungan sosial terhadap variabel stres akademik dengan tujuan untuk meneliti mengenai peran antara kedua variabel. Didalam penelitian ini, nilai secara signifikan dengan nilai  $r = .157$ ,  $p > .053$  dan pada nilai  $r^2 = 0.25$ . Berikutnya hasil konstanta dengan nilai sebesar 65.376. Berdasarkan hasil yang didapat, penelitian ini dapat dikatakan bahwa terdapat persentase pada peran dukungan sosial terhadap stres akademik yaitu sebesar 2,5%. Dukungan sosial memiliki peran yang tidak signifikan dalam mempengaruhi stres akademik.

**Tabel 3 Uji korelasi dukungan sosial dan stres akademik**

Variabel	Pearson correlation	sig	Keterangan
Dukungan Sosial dengan Stres Akademik	-.157	>.053	Terdapat hubungan negatif

Berdasarkan uji korelasi pada kedua variabel. Dalam uji korelasi ini menggunakan metode Pearson Correlation. Setelah melakukan uji korelasi, hasil yang diperoleh mengatakan terdapat hubungan korelasi negatif yang lemah antara variabel dukungan sosial dan variabel stres akademik dengan nilai  $r(152) = -.157$ ,  $p > .053$ , hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialaminya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memang berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik, namun peran tersebut tidak signifikan secara statistik pada mahasiswa tingkat akhir di Jawa Barat. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa meskipun dukungan sosial penting, terdapat faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi stres akademik, seperti beban tugas, tekanan waktu, dan ekspektasi personal maupun eksternal. Selain itu, persepsi mahasiswa terhadap dukungan yang diterima juga sangat subjektif dan dapat dipengaruhi oleh kepribadian, pengalaman masa lalu, serta kondisi lingkungan akademik. Temuan ini mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dalam upaya mengurangi stres akademik, tidak hanya melalui peningkatan dukungan sosial, tetapi juga melalui manajemen waktu, pelatihan coping, dan intervensi psikologis yang lebih spesifik. Selain itu, hasil yang tidak signifikan pada uji beda demografis menunjukkan bahwa stres akademik dan persepsi dukungan sosial merupakan fenomena yang merata di seluruh kelompok mahasiswa tingkat akhir, tanpa memandang jenis kelamin atau usia. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan program intervensi berbasis kampus yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa tingkat akhir.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diteliti, dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Jawa Barat tergolong cukup tinggi. Dapat

dilihat bahwa, skor rata-rata pada setiap dimensi dukungan sosial memiliki nilai di atas mean hipotetik, yang mengartikan bahwa, mahasiswa cenderung memiliki penilaian yang positif terhadap dimensi *significant others, family, friends*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi Pearson antara dukungan sosial dan stres akademik adalah  $r(152) = -.157$ ,  $p > .053$ , serta nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,025. Nilai korelasi negatif tersebut menunjukkan bahwa secara arah, terdapat kecenderungan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Namun, dikarenakan nilai signifikan lebih besar dari 0,05, maka hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Artinya, meskipun arah hubungan sesuai teori, yakni dukungan sosial berpotensi mengurangi stres, temuan ini tidak cukup kuat untuk menyatakan adanya hubungan yang nyata dalam populasi.

Selanjutnya, nilai  $r$  square sebesar 0,025 menunjukkan bahwa dukungan sosial hanya menjelaskan sekitar 2,5% variasi dalam stres akademik. Dengan demikian, kontribusi dukungan sosial terhadap stres akademik dalam penelitian ini dapat dikatakan sangat kecil dan tidak bermakna secara statistik. Hasil ini memperkuat kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Jawa Barat.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial, sebagaimana diukur dalam penelitian ini, tidak memainkan peran signifikan dalam menjelaskan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, tidak dapat dikatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres akademik. Hasil ini juga mengindikasikan bahwa stres akademik kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar dukungan sosial, seperti beban akademik yang berlebihan, tekanan dalam penyelesaian tugas akhir, hubungan dengan dosen pembimbing, manajemen waktu, maupun faktor psikologis internal seperti kecemasan dan kemampuan coping.

## REFERENSI

- Abdillah, A. A. (2022). Peran memori kerja verbal dan visuospasial dalam pencapaian akademik matematika dan membaca pada anak usia sekolah dasar. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2201.00164>
- Ardiansyah, M. R., & Dewi, T. R. (2023). Perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar menurut teori Piaget dan penerapannya dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 1234-1243. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/22931>
- Chen, X., Wang, L., & Wang, Z. (2019). Social support and academic stress in Chinese college students: The mediating role of coping styles. *Frontiers in Psychology*, 10, 3021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03021>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan. (2024). *Buku panduan KPT 2024*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. <https://de.scribd.com/document/752322007/Buku-Panduan-KPT-2024-Direktorat-Pembelajaran-Dan-Kemahasiswaan>
- Fauziah, N., & Mulyani, S. (2023). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap perkembangan kognitif anak usia sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 15(2), 45-55. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jbk/article/view/63193>
- Fitriana, N., & Sa'diyah, H. (2021). Peran dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi: Afeksi*, 10(1).
- Gunawan, S., & Kartini, A. (2020). The impact of academic stress and social support on student well-being. *Journal of Educational Psychology*, 42(3), 215-227. <https://doi.org/10.1002/edp.1237>

- Handayani, R. (2023). *Kemandirian belajar dan tantangan akademik mahasiswa tahun pertama*. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 56(2), 120-135.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). *Social relationships and health*. *Science*, 241(4865), 540-545.
- Kassam, A., Shrestha, N., & Bhatnagar, S. (2018). *Social support and its impact on academic stress: A review of literature*. *International Journal of Educational Research*, 61, 74-81. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.04.004>
- Kornell, N., & Bjork, R. A. (2007). *The promise and perils of self-regulated study*. *Psychonomic Bulletin & Review*, 14(2), 219-224. <https://doi.org/10.3758/BF03194055>
- Kurniawan, D., & Sari, M. (2022). *Perbedaan strategi belajar antara siswa SMA dan mahasiswa tahun awal: Tinjauan psikologi pendidikan*. *Jurnal Psikologi Terapan*, 18(1), 45-59.
- Lin, S. F., & Huang, H. M. (2020). *The effects of social support on stress and academic performance among university students*. *Journal of Applied Social Psychology*, 50(3), 161-170. <https://doi.org/10.1111/jasp.12689>
- Misbah, Q., Lestari, R., & Fauziah, N. (2022). *Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa selama perkuliahan daring*. *Jurnal Psikologi Insight*, 15(1), 45-53. <https://doi.org/10.31289/insight.v15i1.5600>
- Parker, P. D., & Martin, A. J. (2019). *Academic stress and anxiety in university students: A systematic review of the literature*. *International Journal of Educational Research*, 98, 25-41. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.04.003>
- Putri, A. P., & Hidayat, R. (2022). *Pengaruh faktor demografis terhadap tingkat stres akademik mahasiswa di masa pandemi*. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 4(3), 123-135. <https://doi.org/10.23887/jppi.v4i3.46789>
- Rahmawati, I., & Prasetyo, B. (2023). *Pengaruh stunting terhadap perkembangan kognitif dan prestasi belajar anak usia sekolah*. *Jurnal Kedokteran Gigi Terpadu*, 11(1), 89-96. <https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/jkgt/article/view/19137>
- Rivas-Diez, R., García-Martínez, I., Fernández-Camínero, G., & García-Martín, M. Á. (2022). *Social support and academic stress in university students: The role of belonging and engagement*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2552. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052552>
- Rosenfeld, L. B., & Richman, J. A. (2019). *The role of social support in academic stress among students*. *Journal of College Student Development*, 60(4), 431-444. <https://doi.org/10.1353/csd.2019.0044>
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). *Stres akademik dan perceived social support sebagai prediktor kesehatan mental remaja akhir*. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 10(2), 123-135. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. Wiley.
- Sari, A., & Nuraini, L. (2021). *Tahapan kognitif Piaget dan implementasinya dalam pendidikan tinggi*. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 13(3), 88-102.
- Taylor, S. E. (2011). *Social support: A review*. In *Handbook of Health Psychology*.
- Ullah, M. S., Akhter, S., Aziz, M. A., & Islam, M. (2023). *Social support: Mediating the emotional intelligence-academic stress link*. *Frontiers in Psychology*, 14, 1218636. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218636>
- Wahyuni, L., & Sari, M. D. (2022). *Tahapan perkembangan kognitif remaja dan implikasinya terhadap pendidikan di tingkat SMA*. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan dan Anak Usia Dini*, 4(2), 98-108. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1578>
- Wang, Y., Xie, X., & Wang, H. (2020). *The buffering effect of social support on the stress-performance relationship during academic examinations*. *Psychological Reports*, 123(3), 864-880. <https://doi.org/10.1177/0033294119828032>

- Zhang, Y., Zhang, X., & Zheng, Y. (2021). *The role of communication competence in the relationship between perceived social support and academic stress*. *Journal of College Student Development*, 62(4), 463-478. <https://doi.org/10.1353/csd.2021.0040>
- Zhou, X., Wang, X., & Zhang, H. (2021). *Stress and coping strategies among university students: The role of social support*. *Journal of Mental Health*, 30(1), 67-75. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875185>