



Pengaruh *Perceived Social Support* dan *Academic Stress* pada Mahasiswa

Nessa Habibah¹, Nisrina Luthfi Nurfadhilah², Farel Fadilah³, Lucky Purwantini^{4*}

¹⁻⁴Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Indonesia, Indonesia

E-mail: nessahabibah.13@gmail.com¹, nisrinaluthfi165@gmail.com², farelfadilah59@gmail.com³, purwantini.lucky@gmail.com⁴

*Penulis Korespondensi: purwantini.lucky@gmail.com

Abstract. This study aims to examine the effect of perceived social support on academic stress among active undergraduate students in Indonesia. The urgency of this research is driven by the high prevalence of academic stress resulting from complex curriculum demands, which often negatively impacts students' mental health. This research applied a quantitative approach using a convenience sampling technique. Data were collected from 1,062 active university students across Indonesia utilizing the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). Data were analyzed using simple linear regression analysis to test the relationship between variables. The results indicated that there was a significant negative effect of perceived social support on academic stress. However, the contribution of this effect was remarkably small, accounting for only 1.6% ($R^2 = 0.016$). These findings imply that social support is not the primary determinant of students' academic stress, but rather a limited buffer. Consequently, internal factors such as independent learning and systematic workload management play a more dominant role in determining academic stress levels. Higher education institutions are advised to strengthen the academic advisors' role in providing structured technical support and learning strategies.

Keywords: Academic Stress; Coping Strategy; Higher Education; Perceived Social Support; Undergraduate Students.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *perceived social support* terhadap *academic stress* pada mahasiswa aktif di Indonesia. Urgensi penelitian ini didasarkan pada fenomena tingginya tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa akibat tuntutan kurikulum yang kompleks, yang sering kali berdampak negatif pada kesehatan mental. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan dari 1.062 mahasiswa aktif di 74 kota dan 23 provinsi di Indonesia menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA). Analisis data dilakukan dengan metode regresi linear sederhana untuk menguji hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *perceived social support* dan *academic stress*. Namun, kontribusi pengaruh tersebut tergolong sangat kecil, yaitu hanya sebesar 1,6% ($R^2 = 0,016$). Temuan ini mengindikasikan bahwa *perceived social support* bukan merupakan determinan utama bagi stres akademik mahasiswa, melainkan faktor penyangga yang terbatas. Oleh karena itu, bagi mahasiswa, faktor internal seperti kemandirian belajar dan manajemen beban kerja yang sistematis lebih dominan dalam menentukan tingkat stres akademik dibandingkan *perceived social support* eksternal. Institusi perguruan tinggi disarankan untuk tidak hanya mengandalkan penyediaan lingkungan sosial yang suportif, tetapi juga memperkuat peran dosen pembimbing dalam memberikan dukungan teknis dan strategi belajar yang lebih terstruktur.

Kata Kunci: Dukungan Sosial Yang Dirasakan; Mahasiswa Sarjana; Pendidikan Tinggi; Strategi Koping; Stres Akademik.

1. LATAR BELAKANG

Dalam perjalanan hidup, hampir semua individu mengalami beberapa jenis stres yang sering kali mempengaruhi kesehatan mental individu. Individu merasakan stres ketika mereka menghadapi tantangan hidup termasuk tuntutan dan ancaman (Hidayat, 2023). Fenomena kesehatan mental di Indonesia saat ini berada pada level yang cukup mengkhawatirkan. Urgensi masalah ini dipertegas oleh laporan Statistik Pemuda Indonesia dari BPS yang menyoroti bahwa masa transisi menuju dewasa awal merupakan fase yang sangat rentan bagi kesehatan mental individu, khususnya pada populasi mahasiswa aktif se-Indonesia. Temuan

ini selaras dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) yang menunjukkan adanya kenaikan signifikan pada *prevelensi* gangguan mental *emotional* hingga mencapai angka 9.8% di kelompok masyarakat dalam rentang usia minimal 15 tahun. (Arianti & Susanti, 2025).

Berdasarkan penelitian Mufatihah et al. (2025) ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress akademik tingkat sedang dengan 47,06% responden mengalami stress akibat tekanan akademik. Sebagian besar mahasiswa mengalami stress akademik pada tingkat sedang dengan presentase 70,6 % akibat pengaruh variabel intrapersonal Mufatihah et al, (2025). Tekanan psikologis yang berat sering kali menjadi pemicu utama munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup pada kelompok tersebut Nurhidayah et al. (2024). Secara konseptual, stres akademik bermanifestasi melalui cara individu memaknai berbagai tuntutan pendidikan serta pola respons mereka baik secara emosional, jasmani, kognisi, maupun tingkah laku dalam mengelola tekanan tersebut Alifah et al. (2022).

Selain faktor keluarga, tekanan dari lingkungan pendidikan juga memberikan kontribusi signifikan terhadap penurunan kesehatan mental melalui fenomena stres akademik. Sifat kepribadian yang kuat berperan sebagai benteng bagi individu agar tetap teguh dan bangkit di tengah tekanan yang pada akhirnya dapat meredam efek negatif dari stres akademik Purwantini et al. (2024). Fenomena tersebut juga terlihat nyata pada mahasiswa aktif yang sering kali menghadapi tingkat stres akademik yang tinggi akibat beratnya beban tugas serta tuntutan pembelajaran di awal masa perkuliahan Putu et al. (2025). Selain itu, mahasiswa sering kali mengalami kelelahan mental dan keputusasaan yang serupa dalam menghadapi tugas mereka (Nadeak & Simbolon, 2025). Hal ini mengindikasikan bahwa di lingkungan pendidikan tinggi, tekanan akademik merupakan persoalan mendesak yang menuntut perhatian serta penanganan yang mendalam.

Mengingat berbagai kompleksitas masalah tersebut, *perceived social support* muncul sebagai faktor krusial yang dapat memitigasi risiko gangguan kesehatan mental. Dukungan yang didapat dari keluarga, rekan, maupun individu penting lainnya (*significant others*) secara empiris terbukti mampu menjadi pelindung psikis bagi seseorang yang sedang berada dalam situasi krisis (Fauzia & Pebriani, 2024). Kaitan erat antara keduanya terlihat dari temuan penelitian yang mengonfirmasi adanya korelasi negatif yang signifikan, di mana peningkatan *perceived social support* yang diterima berbanding lurus dengan penurunan tingkat *academic stress* pada mahasiswa. Hasil temuan penelitian pada Febrian & Wijayanti (2025) ini mengonfirmasi adanya korelasi negatif yang signifikan, di mana peningkatan *perceived social support* yang diterima berbanding lurus dengan penurunan tingkat stres akademik pada individu. Pada penelitian Ekanesia et al. (2024) realitas di lapangan menunjukkan bahwa

mahasiswa yang merasa tidak memiliki dukungan dari lingkungannya (*low perceived social support*) cenderung terjebak dalam siklus stres akademik yang berat.

Hal ini terlihat dari meningkatnya perasaan kewalahan menghadapi tugas dan isolasi emosional. Dengan demikian, studi ini menjadi sangat penting untuk menyelidiki bagaimana optimalisasi *perceived social support* dapat dijadikan strategi yang ampuh untuk meredakan *academic stress* pada populasi mahasiswa. Penelitian mengenai *perceived social support* dan *stres akademik* telah banyak dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penekan tekanan psikologis, seperti yang dilakukan oleh Hidayat (2023), Putu et al., (2025) dan Nadeak & Simbolon (2025) pada mahasiswa. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat, di mana dukungan dari berbagai sumber, termasuk orang tua, guru, dan teman sebaya menjadi sumber utama untuk meningkatkan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik (Hidayat, 2023). Peneliti sebelumnya seperti Basith et al., (2025) dan Ratheeswari (2025) menunjukkan bahwa *perceived social support* tidak boleh dipandang sebagai variabel tunggal yang sederhana (hanya sekadar keberadaan orang lain).

Kelemahan utama dari berbagai penelitian terdahulu sebagian besar terletak pada keterbatasan cakupan wilayah geografis sampel yang cenderung berpusat pada satu institusi perguruan tinggi atau daerah tertentu saja (Ratheeswari, 2025). Hal ini menyebabkan hasil penelitian tersebut sulit untuk digeneralisasikan secara luas pada populasi mahasiswa nasional yang lebih besar (Ratheeswari, 2025). Selain itu, ketergantungan pada laporan mandiri (*self-report*) dari responden dalam jumlah yang terbatas juga berisiko menimbulkan bias data jika tidak divalidasi dengan sebaran sampel yang representatif (Laksmiwati & Tondok, 2023). Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah pendekatan pengukuran yang lebih menyeluruh guna meminimalisir kemungkinan terjadinya bias pengambilan data tersebut. Celah (*research gap*) inilah yang ingin dipenuhi melalui penelitian ini, dengan melibatkan sampel berskala besar yang mencakup wilayah demografis yang lebih luas.

Berbagai keterbatasan dalam penelitian terdahulu memberikan ruang bagi penelitian ini untuk menelaah lebih jauh mengenai dinamika psikologis pada mahasiswa aktif di lingkungan akademik saat ini. Dengan memfokuskan kajian pada pengaruh *perceived social support* dan *academic stress*, penelitian ini diharapkan akan diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh *perceived social support* sebagai penyangga dalam memitigasi tekanan akademik yang dirasakan individu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *perceived social support* dari keluarga, teman, dan orang penting lainnya terhadap tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Melalui analisis ini, diharapkan dapat terungkap sejauh mana *perceived social support* berperan sebagai faktor protektif yang efektif dalam membantu

mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang melebihi batas ketahanan individunya.

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988), mendefinisikan *perceived social support* sebagai keyakinan seseorang bahwa keluarga, teman, maupun orang terdekat lainnya akan selalu siap membantu di saat dibutuhkan. Dukungan ini tidak hanya terbatas pada bantuan emosional atau perasaan, tetapi juga mencakup aspek relasional, materi, serta pemberian informasi yang bermanfaat. Konsep *perceived social support* menitikberatkan pada bagaimana seorang individu menginterpretasikan ketersediaan sumber dukungan di sekitarnya saat menghadapi situasi sulit, yang berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) untuk memitigasi dampak peristiwa menekan terhadap gejala stres (Zimet et al., 1988)

Menurut Zimet et al. (1988), *perceived social support* terdiri dari beberapa dimensi utama, salah satunya adalah dukungan dari pihak keluarga untuk siswa yang merupakan dukungan yang diberikan oleh keluarga kepada siswa, seperti dukungan yang diterima individu berfungsi untuk membantu bantuan dalam proses pengambilan keputusan serta memenuhi berbagai kebutuhan emosional mereka. Selain itu, terdapat dukungan teman untuk siswa yang berupa dukungan yang diberikan oleh teman-teman, seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari. Terakhir, dukungan yang signifikan dari orang lain (dukungan orang terdekat) untuk siswa adalah dukungan yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki pengaruh pada kehidupan mereka, seperti membuat mereka merasa nyaman dan dihargai.

Menurut Zimet et al. (1988), *perceived social support* atau dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*) terdiri dari tiga dimensi utama berdasarkan sumber dukungannya. Secara komprehensif, sumber dukungan tersebut dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu keluarga (*family*), teman (*friends*), dan orang-orang penting lainnya (*significant others*). Ketiga dimensi ini mengukur sejauh mana individu merasa memiliki sumber daya pendukung yang dapat diandalkan dalam menghadapi tekanan hidup, di mana masing-masing subskala menunjukkan validitas faktorial yang kuat dalam mengukur persepsi dukungan subjektif. Melalui instrumen *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), terungkap bahwa tingginya dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*) terbukti berkorelasi erat dengan rendahnya tingkat gejala depresi serta gangguan kecemasan pada diri seseorang (Zimet et al., 1988).

Menurut Sun et al. (2011), *academic stress* didefinisikan sebagai keadaan psikologis individu yang diakibatkan oleh tekanan dari berbagai tuntutan akademik, seperti tugas yang menumpuk, ujian yang intensif, serta harapan dari keluarga dan lingkungan yang lebih luas.

Kondisi akademik ini bermanifestasi saat individu merasa bahwa berbagai tuntutan pendidikan telah melampaui kapasitas atau kemampuan mereka untuk melakukan strategi koping secara efektif, sehingga menimbulkan perasaan cemas, ketegangan emosional, kelelahan mental, hingga gejala fisik seperti sulit berkonsentrasi Sun et al. (2011). *Academic stress* juga dipandang sebagai fenomena kompleks yang melibatkan dimensi tekanan psikologis dan fisik yang dapat menghambat potensi belajar serta kualitas lulusan.

Sun et al. (2011) mengidentifikasi bahwa *academic stress* dibentuk oleh lima dimensi utama, yang meliputi tekanan dalam proses belajar (*pressure from study*), beratnya beban tugas (*workload*), kecemasan akan pencapaian nilai (*worry about grades*), hingga ekspektasi yang dibebankan pada diri sendiri (*self expectation*), serta perasaan putus asa atau hilang harapan (*despondency*). Kelima aspek ini mencakup tekanan psikologis akibat beban pendidikan, kekhawatiran atas hasil pencapaian, tuntutan internal terhadap diri sendiri, tekanan akademik yang berat dapat memicu munculnya rasa tidak percaya diri pada mahasiswa saat mereka harus berhadapan dengan berbagai hambatan di lingkungan pendidikan Sun et al. (2011).

Berdasarkan temuan pada penelitian Binta et al. (2022), terdapat dua temuan faktor yang mempengaruhi *academic stress* ia menyatakan bahwa *academic stress* sendiri dipicu oleh interaksi faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, dan rasa percaya diri, dengan faktor eksternal yang mencakup jadwal belajar yang padat, tekanan untuk berprestasi, status sosial, hingga kompetisi antar orang tua. Secara etimologis dan konseptual, hipotesis merupakan asumsi sementara yang dianggap benar sebagai landasan utama dalam pemecahan masalah maupun penelitian lebih lanjut (Junaedi & Wahab, 2023), Berdasarkan penelitian terdahulu di atas, diduga terdapat pengaruh yang signifikan antara *perceived social support* terhadap tingkat *academic stress* pada mahasiswa. Atas dasar dugaan tersebut, penelitian ini menguji Hipotesis Alternatif (H_a) yang menyatakan adanya pengaruh di antara kedua variabel, serta Hipotesis Nol (H₀) yang menyatakan tidak adanya pengaruh tersebut.

3. METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian dan Teknik Sampling yang digunakan

Metode pemilihan sampel dalam studi ini menerapkan teknik non-probability sampling melalui pendekatan *convenience sampling* yang dipilih berdasarkan pertimbangan efisiensi biaya penghematan waktu, serta kemudahan akses bagi peneliti dalam menjangkau responden (Rusilowati et al., 2025). Subjek dalam penelitian ini melibatkan 1.062 mahasiswa aktif se-Indonesia yang mencakup mahasiswa dari Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) yang tersebar di berbagai wilayah Indonesia. Para partisipan tersebut

adalah mereka yang secara sukarela dan kebetulan bersedia mengisi kuesioner penelitian yang disebarkan melalui media digital hingga kuota jumlah sampel minimal terpenuhi.

Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, skala psikologi digunakan sebagai teknik utama untuk mengukur variabel atau struktur psikologis yang bersifat laten dan tidak dapat diamati secara langsung, seperti sikap, persepsi, kepribadian, maupun motivasi (Sinadia, 2024). Skala psikologi ini disusun dalam bentuk sejumlah pernyataan atau item yang merepresentasikan indikator-indikator dari variabel yang diukur, sehingga memungkinkan peneliti untuk memperoleh data kuantitatif yang dapat dianalisis secara statistik (Sinadia, 2024).

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua skala psikologi sebagai instrumen utama. Evaluasi terhadap variabel *perceived social support* dilakukan menggunakan instrumen *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). Skala ini terdiri dari 12 butir pertanyaan yang menilai persepsi individu terhadap dukungan dari tiga sumber utama : keluarga (*family*), teman (*friends*), dan sosok spesial (*significant others*). Adapun tingkat *academic stress* diukur melalui *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang disusun oleh Saun et al. (2011). Instrumen ini menggunakan 16 butir pernyataan yang menjangkau lima dimensi utama, meliputi tekanan belajar (*pressure from study*), beban tugas (*workload*), kekhawatiran terhadap nilai akademik (*worry about grades*), serta ekspektasi diri (*self-expectation*), serta munculnya perasaan putus asa (*despondency*).

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dalam dua tahapan utama. Pertama, statistik deskriptif diaplikasikan sebagai metode untuk mengumpulkan, mengolah, menyajikan, serta merangkum data agar memberikan informasi penelitian yang lebih bermakna (Bagaskara et al., 2025). Kedua, guna mengukur besarnya pengaruh *perceived social support* terhadap *Academic stress*, dilakukan pengujian hipotesis melalui metode Analisis Regresi Linear Sederhana. Sebelum melangkah ke tahap uji hipotesis, data penelitian terlebih dahulu dipastikan telah memenuhi prasyarat statistik melalui uji normalitas dan uji linearitas. Melalui bantuan perangkat lunak SPSS untuk memastikan konsistensi internal alat ukur.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data Demografis

Berdasarkan hasil data demografis pada tabel.1 diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (72,50%), menempuh pendidikan S1

(90,87%), berada di semester 4 (35,50%), dan merupakan angkatan tahun 2024 (35,31%). Dari latar belakang akademis dan ekonomi, sebagian besar berasal dari prodi Ilmu Ekonomi (27,21%), memiliki IPK 3,51 - 4,00 (63,37%), serta pendapatan orang tua sebesar 5 - 10 juta rupiah (30,23%). Dalam kesehariannya, mayoritas tidak menerima beasiswa (79,57%), bukan mahasiswa rantau (62,81%), tinggal bersama orang tua (62,34%), hanya berfokus kuliah (30,41%), dan berencana langsung bekerja setelah lulus (69,30%). Terakhir, secara geografis, basis perguruan tinggi responden dominan berada di Kota Bekasi (36,53%), Provinsi Jawa Barat (59,70%).

Tabel 1. Data Demografis.

Variabel		Jumlah	Total	Persentase	Total P.
Jenis Kelamin	Laki-Laki	292	1062	27,50%	100
	Perempuan	770		72,50%	
Orientasi Setelah Lulus	Tidak Tahu	18	1062	1,69%	100%
	Magang	41		3,86%	
	Bekerja	736		69,30%	
	Wiraswasta	44		4,14%	
	Melanjutkan Pendidikan	163		15,35%	
	Menikah	12		1,13%	
	Lain-lain	48		4,52%	
	Hanya Kuliah	323		30,41%	
	Kuliah & Organisasi	307		28,91%	
Aktivitas	Kuliah & Bekerja Full-Time	129	1062	12,15%	100%
	Kuliah & Part-Time	102		9,60%	
	Kuliah & Berusaha (Wiraswasta)	43		4,05%	
	Kuliah & Magang	56		5,27%	
	Kuliah & Freelance	65		6,12%	
	Lain-lain	37		3,48%	
	IPK 0,00 – 1,50	3		0,28%	
	1,51 – 2,00	6		0,56%	
	2,01 – 2,50	103		9,70%	
	2,51 – 3,00	277		26,08%	
IPK	3,01 – 3,50	673	1062	63,37%	100%
	3,51 – 4,00	667		62,81%	
	Tidak	667		62,81%	

(sumber: diolah oleh peneliti)

Hasil Pengujian Deskriptif

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada yang tercantum pada Tabel 2. diketahui bahwa *Perceived Social Support* memiliki nilai rata-rata 62,96 dari rentang skor yang mungkin (min 12, maks 84), Standar deviasi sebesar 14,151 menunjukkan sebaran skor yang cukup beragam di antara responden. Dan untuk *Stress Academic* memiliki nilai rata-rata 50,76 dari rentang skor yang mungkin (min 16, maks 80), responden berada pada tingkat stres akademik yang cenderung moderat ke tinggi. Standar deviasi sebesar 10,821 menunjukkan bahwa variasi

tingkat stres antar responden tidak sebesar variasi pada *perceived social support*.

Tabel 2. Teknik Deskriptif.

Variable	Skor Min.	Skor Maks.	Mean	Std. Deviasi	Rendah	Kategori Sedang	Tinggi
Perceived Social Support	12	84	62.96	14.151	$X < 48,81$	$48,81 \leq X \leq 77,11$	$X > 77,11$
Stress Academic	16	80	50.76	10.821	$X < 39,94$	$39,94 \leq X \leq 61,58$	$X > 61,58$

(sumber: diolah oleh peneliti)

Untuk kategorisasi pada Tabel 3. variabel *Perceived Social Support*, mayoritas responden (51,26%) memiliki persepsi akan ketersediaan bantuan dari lingkungan sekitar yang berada pada level maksimal (tinggi). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden merasa mendapatkan dukungan yang baik dari lingkungan sosial mereka. Dan untuk variabel *Stress Academic*, mayoritas responden (53,62%) juga berada pada kategori tinggi.

Tabel 3. Hasil Pembagian Kategori.

Variabel	Kategorisasi					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Perceived Social Support	255	23,98%	263	24,74%	545	51,26%
Stress Academic	261	24,55%	232	21,28%	570	53,62%

(sumber: diolah oleh SPSS)

Hasil Pengujian Asumsi

Hasil uji normalitas pada Tabel 4. dengan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa variabel *perceived social support* dan stres akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga kedua variabel dinyatakan tidak berdistribusi normal secara statistik. Namun, hasil *Residual Statistics* menunjukkan nilai rata-rata residual sebesar 0,000 dengan standar deviasi sebesar 10,728, yang mengindikasikan bahwa residual model tersebar di sekitar nilai nol sehingga asumsi normalitas residual terpenuhi dan analisis regresi linear dapat dilanjutkan.

Tabel 4. Hasil Pengujian Asumsi Normalitas Residual.

Variabel	S-W-Z	df	p
Perceived Social Support	0,916	1062	0,001
Academic Stress	0,984	1062	0,001

(sumber: diolah oleh SPSS)

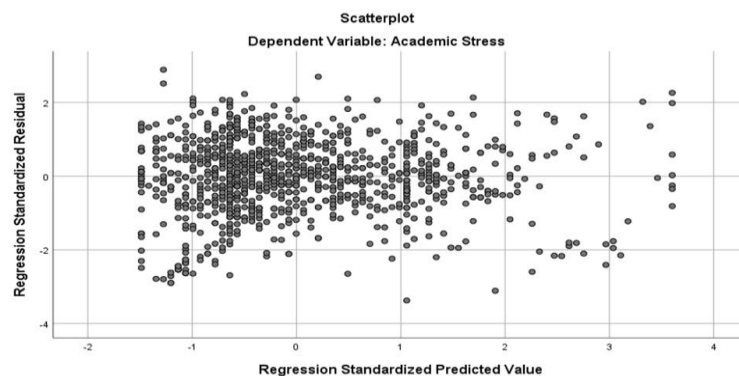
Berdasarkan hasil pengujian asumsi linearitas pada Tabel 5. diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.001. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas tidak terpenuhi, yang menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara *Perceived Social Support* dan *Academic Stress*.

Tabel 5. Hasil Pengujian Asumsi Linearitas.

Variabel	Deviation from linearity		
	F	df	p
Perceived Social Support dengan Academic Stress	17,540	1	0,001

(sumber: diolah oleh SPSS)

Diketahui grafik dibawah ini menunjukkan titik-titik data menyebar secara acak di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y tanpa membentuk pola tertentu yang jelas. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas atau asumsi homoskedastisitas terpenuhi hasil pengujian hipotesis.

**Gambar 1.** Hasil Pengujian Asumsi Homoskedastisitas

(sumber: diolah oleh SPSS)

Hasil Pengujian Hipotesis

Pengujian korelasi dari kedua variabel yaitu *perceived social support* sebagai variabel bebas dan *academic stress* sebagai variabel terikat menggunakan uji korelasi *Pearson Correlation*. Hasil dari uji analisis menghasilkan nilai $r = -0,119$, $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut berarti terdapat korelasi atau hubungan bersifat negatif yang lemah antara *perceived social support* dan *academic stress* pada mahasiswa.

Tabel 6. Hasil Pengujian Hipotesis.

Variabel	Spearman	p
Perceived Social Support - Academic Stress	-0,199	0,001

(sumber: diolah oleh SPSS)

Hasil Pengujian Regresi Sederhana

Analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa *perceived social support* berpengaruh signifikan terhadap *academic stress*, $B = -0,097$, $p < 0,001$. Setiap peningkatan satu satuan *perceived social support* berhubungan dengan penurunan *academic stress* sebesar 0,097 poin. Model regresi memiliki nilai $R^2 = 0,016$, yang berarti *perceived social support* berkontribusi atau menyumbang pengaruh terhadap variasi *academic stress* sebesar 1,6%.

Tabel 7. Hasil Pengujian Regresi Sederhana.

Variabel	B	P
Constant	56.893	0,001
Perceived Social Support (Ket. Variabel Bebas)	-0,097	0,001
F	17.499	
df regression	1	
df residual	1060	
R	-0,119	
R ²	0,016	
Adjust R ²	0,015	

(sumber: diolah oleh SPSS)

Hasil Pengujian Mann-Whitney

Berdasarkan Tabel 8. Hasil uji Mann-Whitney U Test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *academic stress* yang signifikan ($U = 104763,000$, $p = 0,086$) antara kelompok laki-laki (*Mean Rank* =505,28) dan kelompok perempuan (*Mean Rank* =541,44).

Tabel 8. Hasil Uji *Academic Stress* ditinjau dari Jenis Kelamin.

Variabel	Mean Rank		U	Z	df	p
	Laki-Laki	Perempuan				
Academic Stress	505,28	541,44	104763,000	-1,717		0,086

(Sumber: diolah oleh SPSS)

Hasil Pengujian Kruskal Wallis

Berdasarkan hasil uji *Kruskal-Wallis* pada Tabel 9, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan di antara mahasiswa berdasarkan kategori IPK mereka. Berdasarkan nilai *Mean Rank*, kelompok mahasiswa dengan IPK 1,51 – 2,00 mengalami tingkat stres akademik tertinggi (793,92). Sebaliknya, tingkat stres akademik terendah justru ditemukan pada kelompok mahasiswa dengan IPK 0,00 – 1,50 (468,00).

Tabel 9. Hasil uji beda *Academic Stres* ditinjau dari IPK terakhir.

Variabel	Mean Rank					X ²	df	p
	IPK 0,00 – 1,50	IPK 1,51 – 2,00	IPK 2,51 – 3,00	IPK 3,01 – 3,50	IPK 3,51 – 4,00			
Academic Stress	468,00	793,92	655,56	573,86	493,02	32,286	4	0,001

(Sumber: Diolah oleh SPSS)

Berdasarkan uji *Kruskal-Wallis* pada Tabel 10, diperoleh nilai $p = 0,014$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan di antara mahasiswa berdasarkan orientasi mereka setelah lulus. Mahasiswa yang berencana magang memiliki tingkat stres akademik tertinggi (*Mean Rank* = 669,42), disusul oleh kelompok yang

berencana menikah (*Mean Rank* = 638,33). Sebaliknya, tingkat stres akademik terendah ditemukan pada mahasiswa yang menjawab tidak tahu (*Mean Rank* = 467,42).

Tabel 10. Hasil Uji beda Academic Stres diinjau dari Orientasi Setelah Lulus.

Variabel	Mean Rank							X ²	df	p
	Tidak Tahu	Magang	Bekerja	Wiraswasta	Melanjutkan Pendidikan	Menikah	Lain-Lain			
Academic Stress	467,42	669,42	528,66	523,88	490,87	638,33	599,30	15,872	6	0,014

(Sumber: Diolah oleh SPSS)

Berdasarkan hasil uji *Kruskal-Wallis* pada Tabel 10, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan di antara mahasiswa berdasarkan jenis aktivitas yang mereka jalani. Berdasarkan nilai *Mean Rank*, kelompok mahasiswa yang hanya fokus kuliah mengalami tingkat stres akademik tertinggi (574,37), disusul oleh kelompok mahasiswa yang kuliah sambil aktif berorganisasi (556,84). Sebaliknya, tingkat stres akademik terendah ditemukan pada kelompok mahasiswa yang menjalani aktivitas kuliah sambil berwiraswasta (409,34).

Tabel 10. Hasil Uji beda Academic Stres ditinjau dari Aktivitas

Variabel	Mean Rank								X ²	df	p
	Hanya Kuliah	Dan Organisasi	Dan Full Time	Dan Part-Time	Dan Wira .	Dan Magang	Dan Freelance	Lain-Lain			
Academic Stress	574,37	556,84	463,08	503,01	409,34	522,37	529,23	423,89	27,161	7	0,001

(Sumber: Diolah oleh SPSS)

Pembahasan

Temuan penelitian yang melibatkan 1.062 responden mahasiswa aktif di seluruh Indonesia secara meyakinkan menerima hipotesis alternatif (H_a) melalui uji regresi linear sederhana. Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh, hasil ini membuktikan secara statistik bahwa *perceived social support* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic stress* mahasiswa. Secara teoretis, hasil ini memberikan dukungan empiris yang kuat terhadap konsep yang diajukan oleh (Zimet et al., 1988), yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*) bukan sekadar bantuan fisik, melainkan keyakinan subjektif individu bahwa keluarga, teman, dan orang terdekat akan selalu siap membantu di saat mereka menghadapi tekanan. Dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*) dalam konteks mahasiswa mencakup dimensi emosional, informasi, dan instrumental yang dirasakan oleh mahasiswa dari jaringan sosialnya. Koefisien regresi yang bernilai negatif yang menunjukkan arah hubungan yang berbanding terbalik.

Hal ini mengindikasikan bahwa setiap peningkatan *perceived social support* akan diikuti oleh penurunan stres akademik. Temuan ini mempertegas peran dukungan sosial sebagai penyangga (*buffer*) yang memitigasi dampak negatif beban studi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Di tengah lingkungan kampus yang kompetitif, perasaan dicintai dan dihargai terbukti ilmiah mampu mereduksi ketegangan emosional akibat tuntutan akademik. Temuan dalam penelitian ini secara umum sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayat (2023) serta Febrian & Wijayanti (2025), yang secara konsisten melaporkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *perceived social support* dengan *academic stress*.

Hal ini mengonfirmasi bahwa jaringan sosial yang stabil berfungsi sebagai faktor protektif yang vital bagi individu dalam jenjang pendidikan manapun. Konsistensi ini juga diperkuat oleh temuan terbaru dari (Ria et al., 2025) yang menunjukkan bahwa seluruh dimensi *perceived social support* baik dukungan emosional, instrumental, informasi, maupun penghargaan berhubungan negatif dengan stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, penelitian Ellis et al. (2023) yang secara spesifik meneliti mahasiswa di Universitas Pattimura menegaskan bahwa semakin tinggi *perceived social support*, terutama dari orang tua dalam memberikan perhatian dan fasilitas, maka akan semakin berkurang tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Hasil yang selaras juga ditemukan oleh Basith et al. (2025) yang menyatakan bahwa *perceived social support* secara langsung dan signifikan memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Pola-pola ini menunjukkan bahwa perasaan menjadi bagian dari jaringan sosial yang suportif membantu mahasiswa mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap tantangan akademik yang mereka hadapi.

Namun, meskipun arah hubungannya konsisten dengan literatur global, terdapat perbedaan yang sangat mencolok pada aspek kekuatan hubungan variabel dalam penelitian ini jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu. Perbedaan yang ditemukan oleh penelitian ini adalah pada nilai korelasi (*R*) yang tergolong sangat lemah. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *perceived social support* memiliki variasi stres akademik pada mahasiswa aktif, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini. Peneliti berargumentasi bahwa rendahnya angka kontribusi ini mencerminkan realitas mahasiswa aktif saat ini yang menghadapi tuntutan akademik yang sangat kompleks, dibandingkan dengan populasi sekolah menengah. Sebagai pembanding, penelitian Hidayat (2023) pada populasi siswa sekolah menengah menemukan pengaruh *perceived social support* yang jauh lebih besar.

Bagi mahasiswa aktif, dukungan emosional dari keluarga atau teman mungkin memberikan rasa nyaman secara psikis, namun tidak selalu mampu mereduksi hambatan teknis

yang menjadi akar utama stres akademik, seperti tugas-tugas yang menuntut. Argumen kelompok mengenai pengaruh yang sangat kecil ini diperkuat oleh temuan Aprilia & Yoenanto (2022). Hal ini membuktikan bahwa pada jenjang perguruan tinggi, terdapat banyak faktor dominan lainnya yang memengaruhi kondisi mahasiswa. Bahkan, penelitian Nababan & Rantung (2022) pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir melaporkan koefisien korelasi yang jauh lebih rendah dan menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived social support* dengan stres akademik pada populasi tersebut. Fenomena hubungan yang lemah hingga tidak signifikan ini juga ditemukan oleh Ikhwaningrum et al. (2022) dalam konteks pembelajaran daring.

Di mana *perceived social support* secara parsial tidak terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Pembahasan mengenai dimensi *perceived social support* memberikan gambaran lebih rinci mengenai rendahnya pengaruh tersebut. Penelitian Ria et al. (2025) menyoroti bahwa di kalangan mahasiswa, dukungan emosional (perhatian dan empati) serta dukungan informasi (nasihat strategi belajar) adalah dua bentuk dukungan yang paling dirasakan manfaatnya. Dukungan emosional memberikan rasa aman, sementara dukungan informasi membantu mahasiswa menentukan prioritas tugas mereka. Namun, efektivitas dukungan ini sangat bergantung pada bagaimana mahasiswa mempersepsikannya secara subjektif.

Kotyśko & Frankowiak (2025) menjelaskan bahwa dukungan yang dirasakan merupakan determinan yang jauh lebih penting bagi kesehatan mental dibandingkan *received support* (dukungan yang nyata diterima). Dalam data penelitian ini, mayoritas responden berada pada kelompok dengan IPK yang sangat tinggi. Kelompok mahasiswa ber-IPK tinggi ini kebetulan mencatat skor stres akademik yang paling rendah dibandingkan kelompok lainnya. Tentu saja, data berupa angka rata-rata ini tidak bisa dipakai untuk memastikan bahwa IPK tinggi adalah penyebab utama turunnya stres akademik seseorang. Angka tersebut hanya memotret situasi di lapangan bahwa mahasiswa berprestasi dalam sampel ini cenderung memiliki pola belajar mandiri yang lebih tertata.

Situasi tersebut sejalan dengan pandangan (Khoirunnisa & Dewi Rosiana, 2023) yang menyatakan bahwa individu dengan kemandirian psikologis yang baik biasanya lebih siap menghadapi tantangan kuliahnya sendiri, sehingga peran dukungan sosial dari luar tidak lagi menjadi hal yang mendesak bagi mereka. Karakteristik demografis subjek penelitian ini secara mutlak didominasi oleh perempuan. Namun, hasil uji beda menunjukkan bahwa secara statistik ternyata tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Meskipun jumlah subjek didominasi perempuan, tingkat tekanan

akademis yang dirasakan di lapangan ternyata setara dengan mahasiswa laki-laki. Fenomena ini dapat dipahami melalui pemikiran Asensio et al. (2023) yang menemukan bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap penurunan stres sering kali tidak bekerja dengan kekuatan yang sama pada perempuan dibandingkan laki-laki.

Perempuan cenderung memiliki tuntutan internal serta ekspektasi diri yang lebih tinggi terhadap prestasi akademik mereka. Akibatnya, meskipun mereka berada dalam lingkungan yang suportif, tingkat stres akademik mereka di lapangan tetap berada pada level yang sama dengan laki-laki akibat adanya tekanan dari dalam diri sendiri. Perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis aktivitas mahasiswa ini juga didukung oleh temuan penelitian terdahulu. Saputri & Saraswati, (2026) pada mahasiswa teknik di Indonesia menemukan bahwa keterlibatan dalam organisasi berkaitan dengan tingkat stres akademik, di mana mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi cenderung melaporkan stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang aktif, karena aktivitas organisasi turut mengembangkan keterampilan manajemen waktu, komunikasi, dan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Sejalan dengan itu, Khadijah et al. (2024) yang meneliti mahasiswa yang kuliah sambil bekerja paruh waktu turut menunjukkan bahwa beban ganda antara kuliah dan aktivitas lain di luar akademik dapat memicu variasi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

Temuan mengenai perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan orientasi lulusan ini menunjukkan dinamika yang unik. Penelitian terdahulu oleh Yang et al. (2025) memaparkan bahwa mahasiswa tingkat akhir serta mereka yang belum memiliki pengalaman magang justru melaporkan tingkat kecemasan dan tekanan psikologis yang signifikan lebih tinggi. Namun, hasil dalam penelitian ini menunjukkan temuan yang sebaliknya, di mana kelompok mahasiswa yang menjawab "tidak tahu" mengenai rencana setelah lulus justru mencatat tingkat stres akademik paling rendah. Meskipun demikian, pandangan Flores-Buils & Mateu-Pérez, (2025) tetap relevan bahwa orientasi masa depan memengaruhi variasi stres. Hal ini terbukti dari kelompok yang berencana magang dan menikah yang justru mengalami stres tertinggi, karena target konkret tersebut memberikan tekanan psikologis tambahan di tengah masa kuliah mereka.

Analisis profil oleh Kotyśko & Frankowiak (2025) juga menunjukkan adanya profil mahasiswa yang meskipun memiliki *perceived social support* yang tinggi, tetap melaporkan gejala stres yang tinggi pula yang sering kali didominasi oleh perempuan yang lebih ekspresif dalam mencari bantuan namun tetap merasa kewalahan oleh beban studi yang kompleks. Hal ini selaras dengan temuan Vasquez et al. (2022) yang mencatat perbedaan signifikan pada

perceived social support yang lebih tinggi pada perempuan, namun tidak diikuti dengan perbedaan signifikan pada kemampuan koping stres mereka dibandingkan laki-laki. Karakteristik subjek mahasiswa aktif dari berbagai rumpun ilmu seperti ekonomi dan kesehatan juga menyiratkan adanya beban kurikulum jurusan yang kaku, yang tidak dapat diredam hanya dengan dukungan emosional dari orang terdekat. Temuan bahwa *perceived social support* hanya memberikan kontribusi sehingga membawa implikasi strategis bagi pengembangan program bantuan di perguruan tinggi. Berdasarkan analisis Ria et al. (2025) diperlukan penguatan pada dimensi dukungan informasi dan dukungan teknis dari dosen pembimbing akademik sebagai *significant others*.

Program pendampingan harus lebih fokus pada pemberian arahan strategi belajar yang efektif dan bimbingan akademik yang terstruktur. Nababan & Rantung (2022) menekankan bahwa upaya pengurangan stres akademik harus mempertimbangkan bantuan akademik dari institusi pendidikan itu sendiri, bukan hanya mengandalkan dukungan keluarga atau teman. Hal ini didukung oleh Asensio-Martínez et al. (2023) yang menyatakan perlunya strategi manajemen sosial baru untuk membantu mahasiswa membangun jaringan sosial yang stabil guna memoderasi stres selama masa studi mereka. Penelitian ini tidak terlepas dari beberapa keterbatasan. Penggunaan desain studi potong lintang (*cross-sectional*) membuat dinamika perubahan *academic stress* dan *perceived social support* dalam jangka panjang tidak dapat tergambarkan secara absolut.

Selain itu, ketergantungan pada laporan mandiri (*self-report*) melalui kuesioner daring berisiko memunculkan bias keinginan sosial di mana responden cenderung memberikan jawaban yang terlihat ideal secara sosial dalam memersepsikan dukungan yang mereka terima. Seluruh rangkaian pengujian ini menegaskan bahwa meskipun *perceived social support* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa aktif di Indonesia, kekuatan pengaruh tersebut secara praktis sangatlah terbatas. Hal ini menjadi bukti nyata bahwa bagi mahasiswa, dukungan eksternal hanyalah salah satu komponen kecil dari mekanisme pertahanan diri mereka.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *perceived social support* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *academic stress* pada mahasiswa aktif di Indonesia. Namun, hasil analisis menunjukkan bahwa kontribusi *perceived social support* tersebut tergolong sangat kecil, yaitu hanya sebesar 1,6%. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan emosional saja tidak cukup untuk mengatasi hambatan teknis akademik yang kompleks seperti beban

tugas yang berat. Faktor internal seperti kemandirian belajar dan manajemen beban kerja yang sistematis terbukti lebih dominan dalam menentukan tingkat stres mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa dengan IPK tinggi cenderung memiliki pola belajar mandiri yang stabil sehingga tidak terlalu bergantung pada *perceived social support* untuk mereduksi stres mereka.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan desain penelitian dengan menggunakan pendekatan longitudinal guna menangkap dinamika fluktuasi *perceived social support* dan *academic stress* mahasiswa dari waktu ke waktu secara lebih akurat. Selain itu, peneliti berikutnya juga diharapkan dapat melakukan stratifikasi sampel yang lebih spesifik, misalnya dengan membandingkan karakteristik tekanan akademik serta ekspektasi *perceived social support* antara kelompok mahasiswa tahun pertama dengan mahasiswa tingkat akhir, atau berdasarkan rumpun program studi yang berbeda.

DAFTAR REFERENSI

- Alifah, I., Purwantini, L., & Hanoum, M. (2022). Stres akademik dan optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir, 2, 29–40.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Arianti, D., & Susanti, A. (2025). Peningkatan kesehatan mental remaja melalui dukungan sosial yang lebih kuat di lingkungan sekolah. *Jurnal Medika: Medika*, 4(2), 181–184.
- Asensio, M. A., Aguilar Latorre, A., Masluk, B., Gascón-Santos, S., Sánchez-Calavera, M. A., & Sánchez-Recio, R. (2023). Social support as a mediator in the relationship between technostress or academic stress and health: Analysis by gender among university students. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1236825>
- Bagaskara, S., Nurhayati, E., Akmal, S. Z., Fitriana, T. S., & Januarsjaf, A. (2025). *Statistik untuk psikologi dan ilmu sosial: Buku panduan praktis untuk mahasiswa dan peneliti muda*.
- Basith, A., Fitriyadi, S., Suwanto, I., & Mariana, D. (2025). The role of social support and academic resilience on students' academic stress. *The International Journal of Counseling and Education*, 10, 20–31. <https://doi.org/10.23916/00202501051520>
- Binta, A., Jannah, N., Kholili, I., & Hidayat, R. R. (2022). Stres akademik dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh: Perbedaan gender. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 6(1). <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i1.62485>
- Ekanesia, P., Akbar, R. F., & Sastri, P. D. (2024). Profil perceived social support dan hubungannya dengan kesehatan mental remaja di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 22, 21–33. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v22i01.361>
- Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). *Pedagogika: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, 10(1), 12–17. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol10issue1page12-17>

- Fauzia, D., & Pebriani, L. V. (2024). Peran perceived social support terhadap academic anxiety: Studi pada mahasiswa tahun pertama. *Journal of Psychological Science & Profession*, 8(2), 83–95. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.55737>
- Febrian, A. D., & Wijayanti, A. C. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinom Klaten. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9, 4873–4880. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.48955>
- Flores-Buils, R., & Mateu-Pérez, R. (2025). The reciprocal relationship between vocational indecision and academic stress, and how to cope with it through resilience. *Education Sciences*, 15(2), 1–13. <https://doi.org/10.3390/educsci15020222>
- Hidayat, N. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *Eudaimonia Journal Psychology Universitas Sains Indonesia*, 11(1), 102–110. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1page102-110>
- Ikhwaningrum, A. R. S., Yusuf, M., & Saniatuzzulfa, R. (2022). Hubungan resiliensi dan perceived social support dengan stres akademik saat pembelajaran daring pada mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 50–61. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p50-61>
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis penelitian dalam kesehatan. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 142–146. <https://doi.org/10.56467/jptk.v6i2.98>
- Khadijah, S., Dhanty, K. F., Sambas, R. A., & Saliyanto. (2024). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Universitas X. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3626–3633.
- Khoirunnisa, A., & Rosiana, D. (2023). Pengaruh perceived social support terhadap psychological well-being mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 874–881. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.7404>
- Kotyśko, M., & Frankowiak, J. (2025). The importance of perceived social support for symptoms of depression and academic stress among university students: A latent profile analysis. *PLOS ONE*, 20(5), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324785>
- Laksmiwati, E. D., & Tondok, M. S. (2023). Perceived social support, academic self-efficacy, and anxiety among final-year undergraduate students: A mediation analysis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 5(2), 173–182. <https://doi.org/10.51214/00202305514000>
- Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena stres akademik pada mahasiswa. 6, 573–580.
- Nababan, C., & Rantung, J. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 32–39. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1293>
- Nadeak, R. N., & Simbolon, H. (2025). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Medan. *Dharmas Education Journal*, 5(1), 1514–1524. <https://doi.org/10.55681/sentri.v5i1.5337>
- Nurhidayah, S., Pramintari, R. D., Ekasari, A., & Febriana, W. A. (2024). Emotion regulation and social support with suicide ideation in broken home adolescents. *International Conference on Innovations in Social Sciences Education and Engineering*, 1–9.

- Purwantini, L., Fadhiilah, A. Q., & Hanoum, M. (2024). Dukungan sosial dan hardiness terhadap stres akademik pada siswa Sekolah Penggerak (Kurikulum Merdeka). *Soul: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(2), 130–142. <https://doi.org/10.33558/soul.v16i2.10644>
- Putu, N., Santika, N., Saputra, I. K., & Juniarta, I. G. N. (2025). Gambaran tingkat dan tuntutan stres akademik mahasiswa baru tahun pertama PSSKPPN dalam menjalani semester awal. *Community of Publishing in Nursing*, 13, 110–118. <https://doi.org/10.24843/coping.2025.v13.i01.p15>
- Ratheeswari, K. (2025). Academic stress levels and perceived social support from peers among college students. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 7(5), 1–11. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i05.57455>
- Ria, A. R., Junias, M. S., & Takalapeta, T. (2025). Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 32–39. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1293>
- Rusilowati, U., Yunan, A., & Baltasar, S. (2025). *Metodologi penelitian* (N. Nurafifah, Ed.).
- Saputri, M., & Saraswati, K. D. H. (2026). Gambaran stres akademik pada mahasiswa teknik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 19(1), 43–57. <https://doi.org/10.24912/provitae.v19i1.36959>
- Sinadia, A. R. (2024). Aplikasi dan praktik konstruksi skala psikologi sebagai instrumen pengukuran dalam penelitian pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2, 28–38. <https://doi.org/10.31154/sjip.v2i1.1144.28-38>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Vasquez, R. A., Esteban, R. F. C., Benito, O. M., & Caycho Rodríguez, T. (2022). Examining academic self-efficacy and perceived social support as predictors for coping with stress in Peruvian university students. *Frontiers in Education*, 7, 1–7. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.881455>
- Yang, M., Li, X., Qin, X., Tian, X., Zhang, H., & Wen, H. (2025). The relationship between perceived academic stress and college students' employment anxiety: The mediating role of psychological resilience. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1602808>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2