



## **DEVELOPING SUPPORT SYSTEM TERHADAP TINGKAT STRESS MENGHADAPI SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

**Feny Dwi Anggraeni<sup>1</sup>, Eka Diana Permatasari<sup>2</sup>, Yessy Pramita Widodo<sup>3</sup>, Ikawati Setyaningrum<sup>4</sup>, Deni Irawan<sup>5</sup>, Wisnu Widyantoro<sup>6</sup>, Firman Hidayat<sup>7</sup>, Umi Salamah<sup>8</sup>, Agung Laksana Hendra Pamungkas<sup>9</sup>**

<sup>1-9</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi  
fenydwianggraeni727@gmail.com

### **Abstrak**

Stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam proses mengerjakan skripsi dapat berdampak buruk terhadap fisik dan psikologis. Dukungan sosial perlu diberikan pada mahasiswa untuk mengurangi tingkat stres. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh *developing support system* terhadap tingkat stres mahasiswa. Pada penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimen* dengan rancangan *one group pre-post test without control group*. DSS diberikan dengan cara berbentuk group dan memberikan motivasi kepada mahasiswa. Tingkat stres di ukur menggunakan kuesioner *the dominant scale of stress in thesis writing* yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Responden pada penelitian ini berjumlah 65 mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Analisis data di lakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *paired t-test*. Hasil dari penelitian ini adalah sebelum diberikan DSS adalah tingkat stres mahasiswa di tingkat rendah (1,5%), sedang (92,3%) dan tinggi (6,2%). Setelah di lakukan DSS tingkat stres mahasiswa menjadi rendah (15,4%) dan sedang (84,6%). Tingkat stres pada mahasiswa dipengaruhi oleh tanggung jawab baru untuk menyelesaikan tugas akhir tepat waktu, merasa bingung menentukan topik dan kurangnya persiapan sebelumnya. DSS dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi.

**Kata Kunci:** *developing support system, stress, mahasiswa tingkat akhir, tugas akhir skripsi.*

### **Abstract**

*Stress among final-year students during the thesis writing process can have detrimental physical and psychological effects. Providing social support is essential to mitigate these stress levels. This study aimed to analyze the effect of a Developmental Support System (DSS) on the stress levels of these students. A pre-experimental design was employed, using a one-group pretest-posttest approach without a control group. The DSS was administered through group sessions designed to provide motivation and social support. Stress levels were measured using a questionnaire adapted and modification from the Dominant Scale of Stress in Thesis Writing. The study involved 65 final-year students working on their theses. Data were analyzed using univariate and bivariate methods, with a paired t-test used to compare scores before and after the intervention. The results indicated that prior to the DSS intervention, student stress levels were distributed as follows: low (1.5%), moderate (92.3%), and high (6.2%). Following the intervention, stress levels showed significant improvement: low (15.4%) and moderate (84.6%), with no students reporting high stress. Factors contributing to student stress included new responsibilities to complete the thesis on time, confusion in selecting a research topic, and inadequate prior preparation. The study concludes that the implementation of the Developing Support System effectively reduces stress levels among final-year students working on their thesis.*

**Keywords:** *developing support system, stress, final-year students, thesis*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

\* Corresponding author : Feny Dwi Anggraeni

Address : Universitas Bhamada, Kalisapu, Kab. Tegal

Email : [fenydwianggraeni727@gmail.com](mailto:fenydwianggraeni727@gmail.com)

Phone : 082230618166

## PENDAHULUAN

Stress merupakan keadaan yang dapat ditimbulkan akibat tuntutan fisik, faktor lingkungan dan situasi sosial yang sulit dikendalikan (Yafi, 2025). Mahasiswa menjalani masa kuliah di suatu universitas selama minimal tiga sampai empat tahun, dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan stress (Aulia & Panjaitan, 2019).

Berdasarkan survey data Global di 39 negara di dunia tahun 2024 menyatakan bahwa mahasiswa 40% individu di seluruh dunia menilai tingkat stres mereka secara keseluruhan sebagai "cukup buruk" atau "sangat buruk". Tingkat stres dalam kehidupan sehari-hari hanya 6% yang tidak pernah mengalami stres, sementara 16% hampir tidak pernah mengalaminya, dan 79% individu mengalami stres. Orang yang merasa paling stres setiap hari adalah mereka yang bekerja penuh waktu dan mahasiswa sebesar 83% (Nurcholis et al., 2023).

Adanya tuntutan dalam menyelesaikan tugas akhir maka muncul adanya masalah tentang stres akademik. Stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dipengaruhi oleh faktor intrinsic dan ekstrinsik. Adapun faktor interinsik terdiri atas motivasi/harapan, kondisi fisik dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri sedangkan faktor ekstrinsik antara lain faktor keluarga, fasilitas, lingkungan, literatur, biaya, dosen pembimbing, beban SKS yang ada (Norhidayah et al., 2020).

Kesulitan yang dirasakan diantaranya proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing. Ketika menyelesaikan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui. Stres dalam mengerjakan tugas akhir dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang buruk, penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat, mengurangi kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri dan resiko gangguan kejiwaan atau bahkan ide serta upaya bunuh diri apabila tidak mendapatkan coping atau penyelesaian masalah dengan baik (Aulia & Panjaitan, 2019). Upaya untuk mengatasi stres adalah

dengan memberikan intervensi dan promosi kesehatan yang efektif dengan pemberian manajemen stres dan intervensi psikologis (Manurung, 2025).

Dukungan sosial diartikan sebagai informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku (Cahyani et al., 2025). Dukungan sosial pada mahasiswa dapat diperoleh baik dari keluarga, teman dan dosen. Dukungan sosial dalam lingkungan memiliki potensi untuk memengaruhi prestasi akademik, kesehatan fisik dan mental mahasiswa, serta kemampuan mereka dalam mengelola stres secara positif. *Developing support system* atau pengembangan sistem dukungan merupakan salah satu upaya untuk memberikan dukungan dari sistem oleh keluarga seperti ayah, ibu maupun teman dekat, dan dosen. Dukungan yang diberikan dalam intervensi ini berupa bantuan secara emosional, informasi maupun praktis.

## METODE

Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimen* dengan desain *one group pre-post-test without control group*. Penelitian ini menekankan pada perbandingan antara tingkat stress mahasiswa menghadapi skripsi antara sebelum dan sesudah di beri perlakuan dengan *Developing Support System*.

Alat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tingkat stress yang dikembangkan oleh peneliti dengan modifikasi *The Dominant Scale of Stress in Thesis Writing*. Penelitian dilaksanakan selama 3 bulan yaitu bulan Desember 2024-Februari 2025. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 65 mahasiswa tingkat akhir. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik purposive sampling. Tahapan dalam penelitian ini dimulai dari pre intervensi dengan memberikan kuesioner tingkat stres kepada mahasiswa, memberikan intervensi DSS yang meliputi konseling, diskusi, motivasi, refleksi, dan dukungan kelompok, dan post test setelah dilakukan intervensi selama 3 bulan. Analisis data di lakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *paired t-test*. Penelitian telah mendapatkan persetujuan etik dengan nomor No.163/Univ-Bhamada/KEP.EC/XI/2024

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Tabel 1 Data karakteristik responden

Indikator	Frequency (f)	Percent (%)
<b>Jenis kelamin</b>		
Perempuan	52	80
Laki-laki	13	20
<b>Usia</b>		
20 Tahun	5	7,7
21 Tahun	37	56,9
22 Tahun	17	26,2
23 Tahun	5	7,7
24 Tahun	1	1,5
Motivasi		
Orang tua	62	95,4
Saudara	0	0
Teman dekat	1	1,5
Lainnya	2	3,1
Keluarga yang tinggal serumah		
<4	50	76,9
>5	15	23,1
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada tabel 1 didapatkan data bahwa mahasiswa sebagian besar berjenis kelamin perempuan 80% perempuan dan 20% berjenis kelamin laki-laki. Hal tersebut yang memungkinkan terjadinya stres dan usia terbanyak yaitu 21 tahun sebesar 56,9%. Jenis kelamin perempuan memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dari pada laki-laki. Perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik sehingga menyebabkan munculnya hormon negatif seperti stres, gelisah, cemas, dan rasa takut (Da'awi, Muh Mujib., 2021). Sedangkan usia juga berpengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir hal ini disebabkan karena seseorang yang memiliki usia yg sudah dewasa bisanya mampu mengontrol stres yang terjadi dibandingkan usia kanak-kanak. Semakin dewasa usia biasanya semakin bijaksana, mampu berpikir rasional, mampu mengendalikan emosi, semakin dapat menunjukkan intelektual dan psikologisnya.

### Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Diberikan *Developing Support System*

Hasil penelitian pada 65 responden mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir sebelum di berikan *developing support system* menunjukan bahwa

tingkat stress mahasiswa dengan indikator tingkat stress tinggi sebesar 6,2% (n=4), tingkat stress sedang sebanyak 92,3% (n=60), tingkat stress rendah sebesar 1,5% (n=1).

Tabel 2 Tingkat stress mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan *developing support system*

Indikator	Frequency (f)	Percent (%)
Rendah	1	1,5
Sedang	60	92,3
Tinggi	4	6,2
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100</b>

Penyebab stres yang dihadapi mahasiswa sangat beragam, misalnya masalah akademik, sosiokultural, lingkungan, dan psikologis. Penyebab stres pada mahasiswa tingkat akhir merupakan hal yang normal terjadi karena stress merupakan bagian dari perkembangan diri dan menyesuaikan diri dengan mendapatkan peran dan tanggung jawab baru sebagai mahasiswa tingkat akhir (Oktara et al., 2024)

Hasil penelitian ini juga di dukung oleh penelitian yang di lakukan oleh Juliana tahun 2024 yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stress terbanyak dengan indikator sedang sebanyak 91,2%, tinggi 11% dan rendah 2,9%. Juliana juga mengatakan bahwa stres merupakan suatu tekanan yang terjadi karena adanya ketidaksesuaian kemampuan seseorang dengan tuntutan lingkungan ataupun diri sendiri yang melebihi batas kemampuannya. Beberapa faktor stress akademik yaitu faktor eksternal meliputi waktu dan uang pendidikan, standar hidup dan dukungan sosial (Juliana, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa stres mahasiswa di pengaruhi oleh tanggung jawab baru untuk segera menyelesaikan skripsi tepat waktu, dan terdapat beberapa penyebab stress pada saat mengerjakan skripsi seperti mahasiswa tidak percaya diri pada saat pengajuan judul, dan merasa bingung menentukan topik yang diminati, hal tersebut di katakan oleh mahasiswa karena kurangnya persiapan sebelumnya untuk membaca jurnal dan penelitian terkait topik yang akan di ambil.

### Tingkat Stres Mahasiswa Sesudah Diberikan *Developing Support System*

Hasil penelitian pada 65 responden mahasiswa tingkat akhir yang sedang

mengerjakan tugas akhir sesudah di berikan *developing support system* menunjukan bahwa tingkat stress mahasiswa dengan indikator tingkat stress tinggi sebesar 0% (n=0), tingkat stress sedang sebanyak 84,6% (n=55), tingkat stress rendah sebesar 15,4% (n=10).

Tabel 3 Tingkat stress mahasiswa setelah diberikan *developing support system*

Indikator	Frequency (f)	Percent (%)
Rendah	10	15,4
Sedang	55	84,6
Tinggi	0	0
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100</b>

Pada penelitian ini ada perubahan data dari sebelum dan sesudah di berikan intervensi yaitu ada penurunan nilai dari mahasiswa tingkat stress tinggi sebelumnya berjumlah 6,2% menjadi 0% sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perubahan tingkat stress pada mahasiswa dari tingkat sedang ke ringan dan dari tingkat tinggi ke sedang, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial sangat di perlukan oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. DSS diberikan kepada mahasiswa melalui beberapa proses pendekatan secara emosional maupun diskusi interaktif pada saat bimbingan. Mahasiswa setelah di berikan intervensi DSS akan lebih mengenal dengan pembimbing dan mendapatkan motivasi serta dukungan sosial dari pembimbing dan dukungan orang tua yang menjadi faktor dalam membantu mahasiswa mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Hal ini dibuktikan dengan sebagian besar mahasiswa mendapatkan motivasi dari orang tua sebesar 95,4% (n=52) dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Norhidayah tahun 2020 yang menyatakan bahwa dukungan keluarga memiliki pengaruh pada tingkat stress mahasiswa sebesar 75,7% ketika mengerjakan tugas akhir, (Norhidayah et al., 2020).

Intervensi DSS dapat memberikan beberapa manfaat bagi mahasiswa tingkat akhir di antaranya pembimbing berupaya untuk memberikan jalan keluar atau motivasi pada seluruh mahasiswa jika ada masalah baik akademik maupun non akademik sehingga mahasiswa bisa menyelesaikan permasalahannya dan dengan hal tersebut maka diharapkan untuk mahasiswa bisa dengan tenang menyelesaikan skripsi tanpa adanya masalah keluarga dan membangun interaksi yang baik bersama pembimbing. DSS juga memberikan motivasi tidak hanya

masalah akademik namun juga memberikan pendekatan secara emosional kepada mahasiswa untuk meluapkan permasalahannya

### **Pengaruh pemberian *developing support system* terhadap Tingkat stress mahasiswa**

#### **Tingkat akhir**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa hasil dari *uji Paired samples statistic* mendapatkan hasil bahwa pengaruh *Developing Support System* terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir menghadapi skripsi terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan hasil *sig (2-tailed)*  $0,000 < 0,05$  serta nilai  $t=9.270$  yang menjelaskan bahwa efek terjadi disebabkan adanya intervensi bukan secara kebetulan.

Tabel 4 Hasil uji statistic pengaruh pemberian intervensi *developing support system* terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat akhir

	N	Mean	t	Sig(2-tailed)
<b>Sebelum</b>	65	31.80	9.270	0,000
<b>DSS</b>	65	24.16		
<b>Sesudah</b>				
<b>DSS</b>				

Mahasiswa ketika mendapatkan banyak dukungan sosial maka stres pada mahasiswa akan semakin menurun, dan sebaliknya ketika tidak menerima dukungan sosial maka stres pada mahasiswa akan meningkat (Rahman et al., 2024). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Juliana tahun 2024 yang menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi stres yang dialami seseorang. Seseorang yang mengalami stres akan berkurang apabila mendapat dukungan sosial dari mentor, teman sejawat atau sahabat, keluarga, dan lainnya (Juliana, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa faktor yang dapat menyebabkan adanya pengaruh pada penelitian DSS dalam menurunkan tingkat stress mahasiswa yaitu penelitian dilakukan sesuai dengan SOP yang telah ditetapkan. Peneliti melakukan monitor ketat terhadap responden karena intervensi dilakukan dalam waktu yang cukup lama yaitu selama tiga bulan. Hal tersebut menyebabkan prosesi DSS berjalan sesuai SOP dengan memberikan informasi, motivasi, konseling baik oleh dosen maupun oleh grup bimbingan dalam hal ini adalah teman kelompok bimbingan.

Motivasi dalam penelitian ini di dapatkan dari keterlibatan mahasiswa dan pembimbing pada saat proses bimbingan skripsi dan kemampuan dari beberapa mahasiswa yang berbeda-beda sehingga diskusi interaktif bersama pembimbing dan kelompok bimbingan sangat di perlukan. Pada bulan februari mahasiswa masih pada tahap pertengahan pembuatan proposal skripsi dan capaian proposal pada setiap anak hasilnya berbeda-beda ada yang sudah mengerjakan hingga bab 3 namun masih banyak mhs yang masih di bab 1 dan 2. Sebelum diberikan lembar post test mahasiswa di berikan intervensi DSS yang ke dua berupa motivasi kepada mahasiswa untuk segera menyelesaikan revisi yang telah di berikan oleh pembimbing dan konsisten dalam melakukan bimbingan. Sehingga harapannya pada akhir batas pengajuan siding proposal mahasiswa bisa mengejar ketertinggalan dalam mengerjakan skripsi dan termotivasi oleh para dosen pembimbing serta teman sebaya yang telah mencapai bab 3 dan akan melakukan proses ujian proposal. Hal ini sejalan dengan penelitian Prawinata dan Tohdeng tahun 2023 yang menyatakan bahwa bimbingan secara responsif berupa konseling kelompok dapat digunakan untuk mengurangi stres akademik. Konseling kelompok adalah layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk memecahkan masalah pada saat bimbingan. Melalui bimbingan kelompok, siswa yang mengalami kesulitan akademik stres dapat mengekspresikan ketegangan mereka melalui dukungan dan penguatan untuk membantu mengurangi stres akademis (Pratiwinata & Tohdeng, 2023).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh fauziah 2023 yang menyatakan bahwa *Support system* merujuk pada sistem dukungan sosial yang berisi beberapa orang yang dipercaya sebagai tempat menyampaikan keluh kesah dan tempat mencari bimbingan. Dukungan sosial dalam lingkungan memiliki potensi untuk memengaruhi prestasi akademik, kesehatan fisik dan mental mahasiswa, serta kemampuan mereka dalam mengelola stres secara positif. Hal ini didasarkan pada ketersediaan dukungan dari dosen, orang tua dan teman sebaya yang dapat diandalkan oleh mahasiswa. Dalam konteks pendidikan tinggi, pentingnya suasana lingkungan belajar yang nyaman telah diakui secara luas sebagai faktor yang berkontribusi signifikan terhadap peningkatan

semangat, motivasi, dan keterlibatan mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan setiap hari (Fauziah & Mujiburohman, 2023). Jika dukungan sosial tinggi akan membuat mahasiswa semakin termotivasi dalam menyelesaikan tugas akhir dan dapat meminimalisir timbulnya stres. Sebaliknya, jika dukungan sosial rendah cenderung menimbulkan stres dalam benak mahasiswa akibat dari tidak adanya pihak yang bersedia untuk membantu atau mendukungnya dalam proses penyelesaian skripsi (Juliana, 2024).

Dukungan sosial adalah bantuan atau dukungan yang diterima seseorang dari orang-orang tertentu yang ada dalam kehidupannya dan berada di dalam lingkungan sosial tertentu yang membuat si penerima merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan. Orang yang menerima dukungan sosial dapat memahami makna dukungan sosial yang diberikan kepada orang lain (Hariani & Guspa, 2024).

## SIMPULAN

Intervensi DSS dapat menurunkan tingkat stres secara efektif dalam mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa. DSS dapat digunakan sebagai strategi dalam proses bimbingan skripsi dan memberikan beberapa manfaat bagi mahasiswa tingkat akhir di antaranya proses bimbingan, motivasi, dan penyelesaian masalah pada mahasiswa dengan pendekatan secara emosional kepada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Cahyani, E., Santika, A. S., Shafa, D. H., F, M. A., Hakim, I. Al, & Budiman, N. (2025). *Analisis Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UPI*. 9, 604–614.
- Da'awi, Muh Mujib., W. I. N. (2021). *Tampilan Pengaruh Dukungan Sosial terhadap tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi.pdf*.
- Fauziah, D. F., & Mujiburohman, D. A. (2023). Pentingnya Peran Support System Dalam Perkuliahannya Terhadap Proses Belajar. *Jurnal Kajian Pembelajaran Dan Keilmuan*, 7(2),

187.  
<https://doi.org/10.26418/jurnalkpk.v7i2.68153>
- Hariani, F., & Guspa, A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Padang. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 17422–17430. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0AHubungan>
- Juliana, M. (2024). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Membuat Tugas Akhir oleh UNIVERSITAS MEDAN AREA*.
- Manurung, oriza sativa. (2025). *View of Efektivitas Stress Management dan Low Intensity Psychological Intervention terhadap Kecemasan dan Depresi Perawat\_ Tinjauan Sistematis.pdf* (pp. 3072–3078). Jurnal Ners.
- Norhidayah, Yuniati, R., & Hasibuan, D. M. (2020). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir di Universitas Setia Budi Surakarta. *Setia Budi Conference on Innovation in Health, Accounting, and Management Sciences*, 1, 81–85.
- Nurcholis, I. A., Safitri, W., & Alfiani, F. (2023). Academic Stress Scale on Final Year English Students When Writing Thesis During Pandemic Covid-19 At Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Eduscience*, 10(1), 75–86. <https://doi.org/10.36987/jes.v10i1.3940>
- Oktara, T. W., Murniasih, F., & Rosida, H. (2024). The Effect of Coping Stress on Final Year Students' Academic Achievement Index. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.51214/00202406962000>
- Pratiwinata, T., & Tohdeng, T. (2023). Reducing Academic Stress with Group Counseling with A Combination of Relaxation Techniques and Reading Al-Qur'an. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 4(1), 73–83. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v4i1.73-83>
- Rahman, A., Anjelina, A., Astuti, W., Syarif, F., Eriza, S., & Anggraini, T. (2024). Kontribusi Social Support Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Bukittinggi. *Jurnal EMPATI*, 13(3), 53–60. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.44855>
- Yafi, najla khalisha. (2025). *View of Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.pdf* (pp. 5759–5764). Jurnal Ners.