

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 JATINOM KLATEN

Anggun Dyah Febrian^{1*}, Anisa Catur Wijayanti²

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Surakarta^{1,2}

*Corresponding Author : anggun.febrian321@gmail.com

ABSTRAK

Siswa mengalami tekanan dalam suatu situasi berujung pada stres akademik yang menyebabkan perilaku, emosi positif, dan reaksi tubuh siswa akibat dorongan belajar. Stres akademis siswa akan mengalami masalah perilaku dan psikologis, kecemasan berlebihan, dan gangguan psikosomatis selain kelelahan mental dan keputusan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka dibutuhkan dukungan sosial baik guru, siswa maupun teman. Metode observasional analitik diterapkan dalam riset ini dengan memanfaatkan pendekatan kuantitatif serta desain *cross-sectional*. Sejumlah 256 siswa menjadi populasi pada riset dengan sampel yang diambil yakni terdiri dari 111 siswa. Rumus *Lamshow* dimanfaatkan dalam riset guna menghitung sampel dengan teknik dalam mengambil sampelnya menggunakan *Simple Random Sampling*. Dukungan sosial serta stress akademik menjadi dua buah variabel dalam riset. Kuesioner dimanfaatkan untuk mengumpulkan data sedangkan teknik univariat dan bivariat (*Chi-square*) dimanfaatkan untuk menganalisis data. Dan dari hasil riset diperoleh adanya korelasi negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik (*p-value* 0,0001). Dukungan sosial yang tinggi akan berpengaruh terhadap menurunnya stress akademik terbukti. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi siswa, guru dan orang tua untuk memberikan dukungan semaksimal mungkin untuk membantuk dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi siswa khususnya akademik.

Kata kunci : dukungan sosial, stres akademik

ABSTRACT

Students experience pressure in a situation that leads to academic stress that causes behavior, positive emotions, and body reactions due to the urge to learn. Students' academic stress will experience behavioral and psychological problems, excessive anxiety, and psychosomatic disorders in addition to mental fatigue and despair. To overcome these problems, social support is needed from teachers, students and friends. The analytic observational method was applied in this study using a quantitative approach and cross-sectional design. A total of 256 students became the study population with the sample taken consisting of 111 students. The Lameshow formula was used in this study to calculate the sample with the sampling technique using Simple Random Sampling. Social support and academic stress are two variables in this study. Questionnaires were used to collect data, while univariate and bivariate techniques (Chi-square) were used to analyze the data. The results showed a negative correlation between social support and academic stress (p-value 0.0001). High social support will have an effect on reducing academic stress as proven. These findings can be the basis for students, teachers and parents to provide maximum support to help solve problems faced by students, especially academic.

Keywords : social support, academic stress

PENDAHULUAN

Siswa akan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dalam lingkungan pendidikan yang lebih kompetitif karena meningkatnya tuntutan dan tingkat persaingan. Akibatnya, siswa akan mengalami stres yang ekstrem. Hal ini akan terjadi pada siswa SMP yang telah menyelesaikan fase transisi sekolah dasar, yang dapat mengakibatkan tantangan lebih lanjut (Wardhani dan Panduwinata, 2024). Saat siswa SMP menaiki jenjang akademik, mereka menghadapi berbagai

tantangan yang dapat menyebabkan stres selama masa ini. Sumber tantangan terbesar yang dihadapi siswa selama karier akademis mereka ketika mereka tidak dapat mencapai prestasi akademis adalah stres. Untuk mengatur waktu mereka, mengerjakan semua tugas mereka, dan menyediakan waktu untuk kegiatan ekstrakurikuler, siswa menghadapi tekanan. Ketika ekspektasi akademis melampaui kapasitas atau sumber daya seseorang, stres akademis pun muncul (Acoba, 2024). Kesehatan mental dan fisik seseorang serta prestasi akademisnya dapat terpengaruh oleh stres akademis, yang didefinisikan sebagai beban atau tekanan psikologis yang dialami pada suatu lingkungan akademis atau pendidikan (Sarafino dan Smith, 2019).

Tekanan respon individu dalam suatu situasi berujung pada stres akademik yang menyebabkan perilaku, emosi positif, dan reaksi tubuh siswa akibat dorongan belajar (Barseli *et al.*, 2020). Respon yang dikeluarkan oleh seseorang ketika menghadapi situasi atau kondisi yang mengancam penuh ketegangan mental serta tekanan merupakan definisi dari stres (Wibowo dan Wijayanti, 2023). Begitu pengertian menurut Putri *et al.*, (2021) bahwa stres yakni sebuah emosi yang sering dirasakan oleh suatu individu manusia dikarenakan dihadapkan pada sebuah tuntutan maupun keadaan yang menuntutnya untuk mengambil suatu Tindakan dengan tepat serta cepat. Stres akademik merupakan perasaan yang disebabkan karena kurangnya kemampuan beradaptasi akan kebutuhan belajar mendesak yang dirasakan, sehingga dapat menimbulkan ketidaknyamanan, tekanan fisik dan psikologis, serta perubahan perilaku (Aprilyanti dan Raihanah, 2020). Siswa mengalami stres akibat tekanan akademik yang bermula dari aktivitas belajar mengajar misalnya tekanan kenaikan kelas, tekanan waktu belajar, menyalin, tekanan tugas yang berlebihan, hasil ujian, pengambilan keputusan di masa mendatang, dan manajemen stres (Agustina dan Wisnumurti, 2019). Menurut Jannah dan Widodo (2020), stres akademik merupakan salah satu jenis tuntutan belajar yang mendorong sumber daya adaptif seseorang hingga batas maksimal. Stres akademis jangka panjang menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku dan psikologis termasuk melankolis, kecemasan berlebihan, dan gangguan psikosomatis selain kelelahan mental dan keputusan (Firdiansyah, 2020).

Stres yang dialami siswa, misalnya, merupakan penyebab utama banyak penyakit dan ketidaknyamanan fisik mereka, bukan penyakit apa pun yang mungkin mereka derita. Efek psikologis lain dari stres yang berkelanjutan adalah rasa takut dan timbulnya kecemasan dalam diri siswa (Fauziyah dan Aretha, 2021). Anak-anak yang mengalami stres terus-menerus mungkin tumbuh menjadi takut akan hal itu, seringkali hingga tingkat yang ekstrem secara efektif tidak akan berdampak negatif pada diri mereka sendiri, tetapi mereka yang tidak mampu melakukannya mungkin akan mengalami penurunan harga diri (Maulana dan Lestari, 2021). Selain masalah perilaku termasuk perilaku positif, suka membuat masalah, kepasifan, emosi yang meledak-ledak, perilaku antisosial, dan merokok, anak-anak yang tidak mampu mengelola stres jangka panjang juga dapat mengalami depresi dan penyakit mental lainnya. Siswa yang tidak mampu mengatasi tekanan yang mereka hadapi akan mengalami stres akademis. Siswa yang berpengetahuan tinggi akan kurang stres tentang studi mereka. Di sisi lain, siswa yang tidak tahu apa-apa akan lebih membebani diri mereka sendiri, yang akan menyebabkan peningkatan stres akademis. Tuntutan orang tua dan harapan yang tinggi terhadap diri mereka sendiri mungkin lebih sering menyebabkan stres akademis daripada sekolah atau guru. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap stres siswa adalah harapan orang tua tentang kinerja akademis mereka. Harapan yang tinggi diletakkan pada anak-anak oleh orang tua mereka dengan harapan bahwa mereka akan menanggapi dengan baik jika siswa gagal memenuhi harapan mereka. Siswa mengalami penyesalan, kekhawatiran, dan rasa tidak aman sebagai akibat dari hal ini.

Menurut studi *American College Health Association*, sebanyak 23,2% siswa mengalami stres yang menurunkan prestasi akademik mereka. Kurangnya dukungan sosial dari teman dan keluarga merupakan penyebab stres mereka (Maulana dan Lestari, 2021). Pemberian bantuan,

ekspresi keprihatinan, dan pemberian hiburan merupakan contoh dukungan sosial. Model efek langsung dan model efek penyangga merupakan dua model yang menjelaskan bagaimana dukungan sosial berfungsi dalam kehidupan manusia. Kegembiraan adalah titik acuan untuk dukungan sosial; mereka yang membantu atau merawat orang tersebut dihargai, sehingga bantuan yang diterima akan sangat penting. Menurut psikologi atau realitas, dukungan sosial adalah apa yang orang siap lakukan untuk memenuhi keinginan mereka, khususnya keinginan untuk diterima, aman, diterima, dan diperhatikan (Robinson dan Weiss, 2020). Rumbrar, (2022) membedakan dua kategori unsur yang berperan dalam dukungan sosial, yaitu: pengaruh internal dan eksternal. 1) Pandangan orang yang berperan sebagai orang yang menerima dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain; 2) Pengalaman yang seseorang alami serta sadari merupakan contoh komponen dukungan sosial internal. 1) Kesejahteraan; 2) Tempat kerja; 3) Keluarga; dan 4) Pasangan merupakan contoh variabel eksternal.

Suatu strategi guna mengurangi stres akademis adalah yakni mendapatkan dukungan sosial dari teman, keluarga, atau instruktur. Stres akademis cenderung tidak terjadi pada mereka yang memiliki dukungan sosial positif, dan sebaliknya, ketika dukungan sosial kurang, stres akademis cenderung lebih sering terjadi (Cui, 2020). Tingkat stres akademis seseorang dipengaruhi oleh dukungan teman sebaya. Ketika anak-anak tidak memiliki dukungan sosial dari teman sebaya, stres akademis akan meningkat. Dukungan persahabatan dapat berupa percakapan, empati, atau keterlibatan. Dibandingkan dengan orang yang tidak menerima bantuan dari teman sebayanya, dukungan ini memiliki efek yang baik dalam menurunkan stres akademis (Yan *et al.*, 2022). Salah satu faktor eksternal yang dapat memberikan pengaruh terhadap mahasiswa yakni dukungan keluarga dimana menurut House (Setiadi, 2008) perhatian emosional, informatif, bantuan penilaian serta bantuan instrumental menjadi beberapa aspek yang terdapat dalam bentuk dukungan keluarga (Panjaitan *et al.*, 2018).

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Jatinom karena tuntutan akademis yang tinggi yang dibebankan kepada sebagian siswa, nilai ujian mereka yang buruk atau tidak memenuhi target KKM dan pencapaian ujian, serta lingkungan pertemanan sekolah yang mereka anggap lebih rumit. Peneliti mewawancarai sejumlah murid berinisial BS, AN, RW, dan BP pada tanggal 4 Maret 2025, dan temuannya didasarkan pada wawancara tersebut. Ada siswa yang percaya bahwa banyaknya tugas guru membuat mereka stres karena membutuhkan banyak waktu untuk mengerjakannya, yang mengurangi kegiatan lain yang dapat meningkatkan tingkat energi siswa, seperti olahraga dan bersantai. Hal ini membuat siswa sangat tertekan. Untuk belajar menghadapi ujian, beberapa siswa mengaku harus mengurangi waktu tidur hingga larut malam. Hal ini menyebabkan mereka merasa mengantuk dan kehilangan semangat. Serupa dengan hal ini, beberapa anak melaporkan merasa cemas dan sangat bosan karena banyaknya tugas sekolah yang harus mereka selesaikan untuk setiap topik, yang membuat mereka tidak punya banyak waktu untuk menikmati hari-hari sekolah mereka. Ada murid lain yang mengatakan bahwa mereka merasa terbebani oleh tuntutan tersebut dan terlalu memaksakan diri karena mereka takut tidak akan mampu mengerjakan tugas dengan baik, sehingga mengecewakan orang-orang yang telah mendukung mereka.

METODE

Metode observasional analitik menjadi metode yang diterapkan dalam riset ini dengan memanfaatkan pendekatan kuantitatif serta desain cross-sectional didalamnya. Peneliti mengambil penelitian terkait hubungan yang terjadi antara dua atau lebih variabel dengan tidak terdapat upaya untuk saling mempengaruhi. Waktu pelaksanaan riset yakni pada 22 April 2025 di SMP Negeri 2 Jatinom. Seluruh subjek atau objek penelitian di sebuah wilayah yang memenuhi suatu kriteria tertentu yang dibutuhkan riset atau seluruh individu yang hendak peneliti amati disebut sebagai populasi. Sebanyak 256 siswa kelas VIII menjadi populasi dalam

riset ini. Sampel yang dipergunakan sebanyak 111 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan rumus *Lamshow*. *Simple random sampling* menjadi teknik yang diterapkan untuk mengambil sampel riset. Pengujian validitas serta pengujian reliabilitas menjadi jenis uji yang diterapkan. Sejumlah 28 item skala dukungan sosial yang dipakai dalam riset ini berada dalam kondisi valid bila koefisien validitas itemnya bernilai antara 0,296 hingga 0,942. Skala stress akademik yang semua berjumlah 40 item dikatakan dalam kondisi valid bila koefisien validitas itemnya bernilai antara 0,296 hingga 0,942. Kriteria soal dinyatakan valid jika r hitung lebih besar daripada r tabel, kedua instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Saftri, R. (2023) dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

Metode yang dimanfaatkan dalam mengumpulkan data dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Klasifikasi maupun pemberian kode-kode dari tiap pertanyaan yang ada pada suatu instrumen pengumpulan data, kemudian pengolahan data dengan kode Sangat Setuju nilai 4, Setuju nilai 3. Sangat Tidak Setuju nilai 2 dan Tidak Setuju nilai 1. Dalam penelitian ini kuesioner digunakan untuk pengumpulan data. Teknik univariat dan bivariat digunakan dalam riset ini guna menganalisis data hasil riset. Uji *chi-square* digunakan untuk menganalisis bivariat dengan taraf kepercayaannya sejumlah 95% ($\alpha = 0,05$). Pengujian statistik *Person Chi Square* menjadi alternatif, jika tabel lebih dari 2x2. Hipotesis penelitian diambil berdasarkan tingkat signifikansi (nilai p). Hipotesis diterima bila nilai dari p dibawah angka 0,05 serta ditolak bila nilai dari p tersebut diatas angka 0,05. Telah dilakukan uji ETHICAL EXEMPTION" No.1049/KEPK-FIK/IV/2025.

HASIL

Berikut hasil analisis univariat ditampilkan dalam tabel yang berisi distribusi frekuensi (n) dan persentase (%) untuk setiap variabel yang dianalisis:

Tabel 1. Karakteristik Siswa

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	50	45,05
Perempuan	61	54,95
Total	111	100
Usia		
13 Tahun	60	54,05
14 Tahun	46	41,44
15 Tahun	5	4,50
Total	111	100

Berdasarkan hasil analisis univariat terhadap 111 responden, rata-rata responden memiliki usia 13 tahun sebanyak 60 siswa (54,05%), usia 14 tahun sebanyak 46 siswa (41,44%) dan siswa berumur 15 tahun sebanyak 5 siswa (4,5%), respondennya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 50 siswa (45,05) dan perempuan sebanyak 61 orang (54,95). Siswa SMP Negeri 2 Jatinom Klaten diwajibkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka. Siswa yang menerima dukungan sosial sebanyak 6 siswa (5,4%) merupakan mendapat dukungan rendah, dukungan sosial dengan kondisi sedang sebanyak 96 siswa (86,5%) dan dukungan sosial tinggi sebanyak 9 siswa (8,1%).

Berdasarkan analisis bivariat yang dilakukan, dapat dijelaskan bahwa ditemukannya hubungan antara dukungan sosial yang memiliki nilai p-value 0,0001 dengan stress akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinom Klaten. Dengan demikian, riset ini mengungkapkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinom Klaten.

Tabel 2. Hubungan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinom Klaten

Variabel	Stres Akademik						n	%	p-value
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%			
Dukungan Sosial									
Rendah	3	50	3	50	0	0	6	100	0,0001
Sedang	2	2,08	94	97,92	0	0,00	96	100	
Tinggi	0	0,00	5	55,56	4	44,44	9	100	

PEMBAHASAN

Penghargaan, kepedulian, serta kenyamanan yang suatu individu berikan pada individu lain atau pun kelompok disebut sebagai dukungan sosial. Orang tua, guru serta teman sebaya dapat menjadi sumber dalam dukungan sosial. Perasaan merasa dihargai, disayangi serta diterima dalam hubungan sosial dimiliki oleh seseorang yang mendapatkan dukungan sosial (Kautsarani dan Pratisti, 2023). Stres akademik yang dialami siswa juga dapat turun apabila ia memperoleh dukungan sosial baik dalam bentuk verbal atau pun non verbal. Dukungan sosial pada penelitian ini diduga dapat memengaruhi stres akademik. Sejalan dengan riset oleh Ellis *et al.*, (2023), stress akademik memiliki korelasi dengan dukungan sosial. Orang tua, saudara terdekat serta teman sebaya menjadi sumber yang dapat memberikan dukungan sosial. Fasilitas, perhatian, kasih sayang menjadi jenis dukungan sosial dari orang tua. Stres akademik merupakan tekanan yang muncul dalam bidang akademik dan berpotensi menjadi pemicu stres karena menempatkan seseorang dalam lingkungan akademik yang penuh tekanan (Deegan dan Dunne, 2022), Dukungan sosial teman meliputi saling memotivasi, menyelesaikan pekerjaan atau tugas bersama-sama, menikmati belajar dalam kelompok, serta mendukung teman melalui rintangan maupun masalah. Pemberian kesempatan kepada siswa untuk bertanya jika tidak memahami materi, pemberian bahan belajar, pemberian waktu untuk konseling personal, dan pemberian pujian atau penghargaan menjadi dukungan sosial yang dapat oleh guru atau instruktur.

Penelitian yang didukung Safitri (2023) yang menemukan bahwa dukungan sosial dan stres akademik berkorelasi positif. Menurut Subrata (2023) menyatakan bahwa banyak faktor yang menjadi pemicu terjadinya academic stress seperti ekspektasi yang berlebihan padahasil akademik, hubungan yang kurang dengan guru, penumpukan tugas karena keterbatasan kemampuan, dan pengelolaan waktu yang kurang baik. Untuk menghindari itu dibutuhkan suatu Dukungan dari orang tua dan guru merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Dukungan sosial dari teman, keluarga, atau guru merupakan salah satu cara untuk mengurangi stres akademis. Dukungan sosial yang positif mengurangi kemungkinan stres akademis, sementara kurangnya dukungan sosial meningkatkan kemungkinan stres akademis. Dukungan dari teman sebaya memengaruhi tingkat stres akademis seseorang. Anak-anak akan mengalami lebih banyak stres akademis jika mereka tidak memiliki dukungan sosial dari teman sebaya. Dukungan dari teman sebaya dapat berupa keterlibatan, empati, atau dialog. Dukungan dari teman sebaya memiliki dampak positif dalam menurunkan stres akademis dibandingkan dengan mereka yang tidak menerimanya.

Penelitian juga didukung oleh Firnanda dan Ibrahim (2020) yang mengemukakan bahwa antara variabel dukungan sosial dari teman dengan stres akademik siswa secara menyeluruh memiliki korelasi negatif yang signifikan di kategori sedang. Dimana stress akademik meningkat seiring minimnya dukungan sosial dari teman dan begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu dapat ditarik konklusi bahwa diperlukan peningkatan dukungan sosial dari teman sebaya guna meminimalisir tingkat stres akademik siswa dengan dibantu oleh berbagai pihak, seperti konselor atau guru BK. Fadliah *et al.*, (2022) mengemukakan bahwa dukungan sosial yang diperlakukan dalam upaya menanggulangi stress akademik dengan cara guru BK menerapkan berbagai jenis

layanan bimbingan dan konseling salah satunya program bimbingan sosial. Dengan program bimbingan sosial diharapkan bisa mengembangkan hubungan sosial siswa, sehingga bisa berpengaruh pada stres akademik siswa. Serta layanan informasi dengan topik pentingnya dukungan sosial teman sebaya, pentingnya mengembangkan rasa simpati serta empati antar tema. Permasalahan stres yang siswa alami dibahas dalam konseling individual ataupun bimbingan kelompok.

Riset ini juga selaras dengan riset oleh Mubarak (2023) yang menemukan korelasi negatif antara stres akademik dan dukungan sosial. Penerimaan dukungan sosial yang semakin tinggi akan menurunkan stres akademik yang dialami siswa begitu pula sebaliknya. Kemudian hasil penelitian Saputro (2024) ditemukan bahwa antara dukungan sosial dengan stres akademis memiliki hubungan yang negatif, yang berarti bahwa mengalami stres akademis lebih rendah bila memperoleh dukungan sosial yang tinggi begitu pula sebaliknya. Temuan riset ini memperlihatkan adanya hubungan antara stres akademis dan dukungan sosial, konsisten dengan temuan penelitian yang dilaporkan sebelumnya. Berdasarkan wacana saat ini, dapat ditarik konklusi bahwasanya hipotesis terkait adanya korelasi antara dukungan sosial serta stres akademis mendapatkan penerimaan. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang siswa peroleh maka stres akademisnya juga semakin rendah. Sementara, apabila siswa merasa bahwa mereka tidak menerima cukup bantuan, mereka akan mengalami lebih banyak stres akademis.

KESIMPULAN

Didasarkan dari hasil riset dapat ditarik konklusi bahwasanya responden yang memiliki usia 13 tahun sebanyak 60 siswa (54,05%), usia 14 tahun sebanyak 46 siswa (41,44%) dan siswa berumur 15 tahun sebanyak 5 siswa (4,5%), respondennya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 50 siswa (45,05) dan perempuan sebanyak 61 Siswa (54,95). Siswa SMP Negeri 2 Jatinom Klaten diwajibkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka. Siswa yang menerima dukungan sosial sebanyak (5,4%) merupakan mendapat dukungan rendah, dukungan sosial dengan kondisi sedang sebanyak (86,5%) dan dukungan sosial tinggi sebanyak (86,5%). Hasil analisis bivariat yang dilakukan, dapat dijelaskan bahwa antara dukungan sosial dengan stress akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinom Klaten ditemukan adanya hubungan dengan nilai $p\text{-value}$ ($0,0001 < 0,05$). Sehingga penelitian ini mengungkapkan adanya korelasi antara dukungan sosial dengan stress akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinom Klaten.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti berterimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta serta Dosen Pembimbing yang terlibat atas dukungan dan partisipasinya selama proses pembuatan dari awal hingga akhir penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Acoba, E.F. (2024) "Social support and mental health: the mediating role of perceived stress," *Frontiers in Psychology*, 15(February), hal. 1–12. Tersedia pada: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>.
- Agustina, L. dan Wisnumurti, A. (2019) "Dukungan Sosial Dan Motivasi Belajar Siswa Sma Masehi 2 Psak Semarang," *Personifikasi*, 10(1), hal. 28–42.
- Aprilyanti, Y. dan Raihanah, P.A. (2020) "Pengaruh Motivasi Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa UMS," *Naskah Publikasi Universitas Muhaammadiyah Surakarta*, hal. 1–23.
- Barseli, M. et al. (2020) "733-1870-1-Pb," 5(2), hal. 95–99.

- Cui, Y. (2020) “*Gratitude and Subjective Well-being: The Multiple Mediation of Social Support and Hope*,” *ACM International Conference Proceeding Series*, hal. 48–52. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1145/3399971.3399983>.
- Deegan, A. dan Dunne, S. (2022) “*An investigation into the relationship between social support, stress, and psychological well-being in farmers*,” *Journal of Community Psychology*, 50(7), hal. 3054–3069. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1002/jcop.22814>.
- Ellis, R. et al. (2023) “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa,” *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), hal. 102–110. Tersedia pada: <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1page102-110>.
- Fadliah, N.A. et al. (2022) “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 1 Polewali,” *Pinisi Journal Of Education*, hal. 1–7.
- Fauziyah, N.F. dan Aretha, K.N. (2021) “Hubungan Kecemasan, Depresi Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19,” *Herb-Medicine Journal*, 4(2), hal. 42. Tersedia pada: <https://doi.org/10.30595/hmj.v4i2.10064>.
- Firdiansyah, M.R. (2020) “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta,” Naskah Publikasi Universitas Muhaammadiyah Surakarta [Preprint].
- Firnanda, G. dan Ibrahim, Y. (2020) “*Peer Social Support Relations with Student Academic Stress*,” *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), hal. 1–6. Tersedia pada: <https://doi.org/10.24036/00300kons2020>.
- Jannah, S.M. dan Widodo, B.P. (2020) “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Akibat Covid-19,” *Jurnal Empati*, 19(2020), hal. 255–259.
- Kautsarani, D.F. dan Pratisti, W.D. (2023) “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa,” Naskah Publikasi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, hal. 1–19.
- Maulana, M.I. dan Lestari, R. (2021) “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa New Normal,” Universitas Muhammadiyah Surakarta, hal. 6.
- Panjaitan, S. et al. (2018) “Kerusso , volume 3 number 1 maret 2018 hubungan antara dukungan keluarga inti dengan prokrastinasi akademik mahasiswa 1),” *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Inti dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, 3(1), hal. 24–31.
- Putri, S.A. et al. (2021) “Dengan Prestasi Mahasiswa Fk Ums Selama,” *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten HUBUNGAN*, hal. 158–165.
- Robinson, S. dan Weiss, J.A. (2020) “*Examining the relationship between social support and stress for parents of individuals with autism*,” *Research in Autism Spectrum Disorders*, 74(March), hal. 101557. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2020.101557>.
- Rumbrar, D.M. (2022) “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Papua Program PKP3N Di Universitas Kristen Satya Wacana,” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3), hal. 446–451. Tersedia pada: <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.40878>.
- Safitri, R. (2023) “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas IX Smp Negeri 1 Kisaran -SKRIPSI,” hal. 1–68.
- Saputro, A.A. (2024) “Korelasi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Jombang di Masa Pandemi,” *Journal of S.P.O.R.T*, 8(1), hal. 178–202.
- Sarafino, E.P. dan Smith, T.W. (2019) *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*.
- Subrata, D.D.J. (2023) “Arsitektur Sebagai Penyedia Ruang Ketahanan Mental Karena Stres Akademik Di Lingkungan Kampus Ums,” *Seminar Ilmiah Arsitektur*, hal. 956–964.
- Wardhani, D.I.K. dan Panduwinata, L.F. (2024) “Pengaruh Self-Disclosure dan Dukungan

Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), hal. 3220–3232. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7186>.

Wibowo, A.T. dan Wijayanti, A.C. (2023) “Hubungan Kecanduan Smartphone dan prestasi akademik dengan tingkat stres pada siswa SMA Batik 1 Surakarta dalam menghadapi masa transisi pandemi menuju endemi covid-19,” *Innovative: Journal Of Social Science ...*, 3, hal. 4004–4012.

Yan, T. *et al.* (2022) “*Direct, Indirect, and Buffering Effect of Social Support on Parental Involvement Among Chinese Parents of Children with Autism Spectrum Disorders*,” *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(7), hal. 2911–2923. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05170-x>.