



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 17422-17430

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Padang

Fuji Hariani<sup>1✉</sup>, Anindra Guspa<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Email: [harianifuji@gmail.com](mailto:harianifuji@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penelitian ini didasari oleh fenomena mengenai stres akademik yang terjadi pada mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswi tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian berjumlah 330 orang yang diperoleh melalui teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur skala dukungan sosial adalah *the multidimensional scale of perceived social support (MSPSS)* dan skala stres akademik adalah *student-life stress inventory (SLSI)*. Analisis data penelitian menggunakan *Product Moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwasanya tingkat dukungan sosial pada mahasiswi tingkat akhir di universitas negeri padang berada pada kategori tinggi dan stres akademik berada pada kategori rendah. Kemudian ditemukan juga terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswi tingkat akhir di universitas negeri padang dengan nilai korelasi sebesar  $-0,698$  dan  $p = 0,000$  ( $P < 0,05$ ). Artinya semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin rendah tingkat stres akademik, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres akademiknya.

Kata kunci : *Dukungan Sosial, Stres Akademik, Mahasiswi Tingkat Akhir*

## Abstrack

This research was based on the phenomenon of academic stress that occurs in female students who are working on their thesis or final project. This study aims to see the relationship between social support and academic stress in final year female students at Padang State University. The research design used was quantitative correlational with research subjects totaling 330 people obtained through simple random sampling techniques. The measuring tool used to measure the scale of social support is the multidimensional scale of perceived social support (MSPSS) and the academic stress scale is the student-life stress inventory (SLSI). Analysis of research data using Product Moment from Karl Pearson. Based on the results of the study, it was found that the level of social support in final year female students at Padang State University was in the high category and academic stress was in the low category. Then it was also found that there was a negative relationship between social support and academic stress in final year students at Padang State University with a correlation value of -0.698 and  $p = 0.000$  ( $P < 0.05$ ). This means that the higher the level of social support, the lower the level of academic stress, conversely, the lower the social support, the higher the academic stress.

Keywords: *Social Support, Academic Stress, Final Year Student*

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah aspek yang sangat signifikan pada kehidupan individu. Salah satu sarana pendidikan adalah universitas atau perguruan tinggi. Penulisan karya ilmiah merupakan salah satu kegiatan pokok di perguruan tinggi. Skripsi sering kali dianggap menjadi beban yang relatif sulit bagi mahasiswa tingkat akhir karena dalam proses menyelesaikannya mahasiswa perlu lebih mandiri serta disiplin dalam mengatur agenda guna meraih target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya, seperti melaksanakan penelitian lapangan, pemikiran ilmiah serta penulisan dan masih banyak kesulitan lain yang dirasakan mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada beberapa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, mereka menyatakan bahwa dalam proses pengerjaannya, skripsi menjadi beban dan sumber stres utama mereka, banyak dampak fisik maupun perilaku yang timbul ketika mereka memikirkan skripsi. Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti 93,3% mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang rendah dalam mengerjakan skripsi. Hal ini tentunya disebabkan oleh beberapa permasalahan yang dialami mahasiswa, selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Savira (2013) mengatakan dampak fisik yang muncul dari perilaku tersebut adalah tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang dan kepala pusing. Selain itu dampak psikis yang muncul berupa perasaan takut, tidak bisa memusatkan perhatian, rendah diri dan hilang kepercayaan diri. Jika hal ini

dibiarkan maka dampak tersebut semakin parah menjadi beban pikiran, cemas, iri, malu, perubahan emosi, mudah tersinggung dan stres.

Stres merupakan suatu keadaan dimana individu merasakan beban yang tidak sebanding dengan kemampuannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aprilia & Yoenanto (2022) mengatakan bahwa tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang dalam proses menyusun skripsi cenderung tinggi dikarenakan mahasiswa akan dihadapkan dengan banyak permasalahan yang berkaitan dengan skripsi, hal tersebut dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa sehingga menjadi pemicu munculnya stres. Stres yang berlebihan dapat berpengaruh pada fisik seperti kekurangan energi secara terus menerus, kehilangan nafsu makan, sakit kepala atau masalah pencernaan (Misra & Castillo, 2004).

Perbedaan gender juga mempengaruhi persepsi dan reaksi mahasiswa terhadap stres akademik, misalnya mahasiswa perempuan lebih sering mengungkapkan perasaannya sedangkan mahasiswa laki-laki cenderung mampu mengendalikan emosinya, bukan hanya memikirkan masalahnya tapi juga menerima dan terlibat dalam upaya pemecahan masalah tersebut (Misra & Castillo, 2004). Perempuan dan laki-laki memiliki kecenderungan yang berbeda dalam menghadapi suatu kondisi. Penelitian yang dilakukan oleh Hamaedeh (2012) mengatakan bahwa terdapat perbedaan statistik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan mengenai persepsi dan reaksi terhadap stresor, mahasiswa perempuan melaporkan persepsi lebih tinggi terhadap stresor dalam frustrasi, konflik, tekanan, perubahan serta emosional sedangkan mahasiswa laki-laki melaporkan reaksi perilaku dan kognitif. Hal ini sejalan dengan hasil studi awal peneliti yang menghasilkan bahwa 93,3% mahasiswa perempuan sering merasa stres, sulit tidur, sulit konsentrasi dan merasa frustrasi ketika melihat progres skripsi, sedangkan pada mahasiswa laki-laki sebanyak 33,3% yang merasakan hal tersebut. Stres yang sering kali dirasakan siswa dan mahasiswa disebut stres akademik (Taufik, Irdil & Ardi, 2013).

Menurut Weidner (1996) stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat individu sedang dalam masa pendidikan. Stres akademik mencakup persepsi mahasiswa tentang diperlukannya pengetahuan yang luas dan persepsi bahwa waktu mereka tidak memadai untuk mengembangkan hal tersebut (Misra & Castillo, 2004). Stres akademik merupakan kombinasi tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptif individu (Wilks, 2008). Beberapa aspek dari stres akademik menurut Gadzella (2005) yakni stresor akademik dengan lima kategori yaitu frustrasi (*frustrations*), konflik (*conflicts*), tekanan (*Plessure*), perubahan (*chances*), keinginan diri (*self imposed*) dan reaksi terhadap stresor akademik

dengan empat kategori yaitu reaksi fisiologis (*Physiological*), reaksi emosional (*emotional*), reaksi perilaku (behavioral), penilaian kognitif (*cognitive appraisal*).

Tingkat stres akademik pada mahasiswa akhir juga dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diterima mahasiswa tersebut. Dukungan sosial dapat mempengaruhi persepsi individu dalam menghadapi tantangan seperti individu dapat menceritakan masalah atau kegagalan yang dihadapinya pada keluarga, teman ataupun pasangan agar individu mendapatkan sudut pandang baru dan emosi yang lebih positif. Czyz (2012) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa individu dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dihormati serta dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Menurut Zimet (1988) aspek dukungan sosial yaitu dukungan keluarga (*family support*), dukungan teman (*friend support*), dukungan orang terdekat (*significant support*).

Mahasiswa tingkat akhir membutuhkan dukungan sosial karena mempunyai banyak tuntutan dari orang terdekatnya seperti orang tua yang menuntut agar menyelesaikan perkuliahan tepat waktu, kebingungan dalam menentukan langkah, adanya berbagai permasalahan akademik dan kekhawatiran lain yang akan terjadi dimasa depan. Dukungan berupa semangat, motivasi, perhatian, penghargaan, kasih sayang dan bantuan materi akan membuat individu merasa diperhatikan dan disayangi sehingga dapat meringankan stres yang dialami, membantu meringankan kekhawatiran, bisa lebih menerima diri sendiri, menerima suatu hal yang sudah dicapai tanpa membandingkannya dengan pencapaian orang lain dan bisa menyelesaikan tugas dengan lebih percaya diri dan kompeten.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasional yaitu suatu tipe penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel dan sejauh mana hubungan tersebut (Siyoto & Sodik, 2015). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *simple random sampling*. Kemudian peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menentukan jumlah subjek dalam penelitian, sehingga didapatkan 330 mahasiswi yang dijadikan subjek dalam penelitian. Pengukuran terhadap variabel stres akademik akan dilakukan dengan menggunakan skala likert.

Skala dukungan sosial yang digunakan pada penelitian ini diukur menggunakan *the multidimensional scale of perceived social support (MSPSS)* yang diadaptasi dan diterjemahkan sesuai dengan pedoman adaptasi tes dari the International Test Committee (ITC) oleh Wiwik sulistiani, Fajrianthi dan Ika febrina kristiana (2022), dengan berpedoman

dari skala dukungan sosial Zimet. Skala stres akademik yang digunakan pada penelitian ini diukur menggunakan *student-life stress inventory (SLSI)* yang diadaptasi dan diterjemahkan dengan cara *forward-backward translation approach* oleh Andria pragholapati, Tirta adikusuma suparto, Asih purwandari wahyoe puspita dan Afianti Sulastri (2021) dengan berpedoman dari skala stres akademik Gadzella. Uji korelasi yang digunakan yaitu korelasi *product moment*, diolah dengan bantuan program SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dalam penelitian ini terdiri dari rata-rata empiris dan rata-rata hipotetik penelitian yang diperoleh melalui skala dukungan sosial dan skala stres akademik, sebagai berikut :

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Dukungan sosial	12	84	48	12	15	84	49,1	19,857
Stres akademik	51	255	153	34	89	233	154,12	33,5

Rumus	Skor	kategori	F	%
$X < M - 1,5 SD$	$X < 19,4$	Sangat rendah	20	6%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$19,4 < X \leq 39,2$	Rendah	130	39%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$39,2 < X \leq 59$	Sedang	70	21%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$59 < X \leq 78,8$	Tinggi	95	29%
$M + 1,5 SD < X$	$X > 78,8$	Sangat tinggi	15	5%
Total			330	100%

Rumus	Skor	Kategori	F	%
$X < M - 1,5 SD$	$X < 103,85$	Sangat rendah	19	6%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$103,85 < X \leq 137,35$	Rendah	106	32%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$137,35 < X \leq 170,85$	Sedang	58	18%

M+0,5 SD <X ≤ M+1,5 SD	170,85 <X≤ 204,35	Tinggi	142	43%
M+1,5 SD <X	X > 204,35	Sangat tinggi	5	2%
Total			330	100%

Pengujian normalitas sebaran data dilakukan dengan menggunakan *one sample Kolmogorov smirnov*. Sebaran data dikatakan normal apabila P atau asymp. Sig (2-tailed) > 0,05. Apabila P atau asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 maka sebaran dianggap tidak normal. Pada penelitian ini, diperoleh nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,732. Karena 0,735 > 0.05 maka sebaran data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil pengolahan data, linearitas pada variabel dukungan sosial dan stres akademik adalah sebesar  $F=323,660$  dan memiliki  $P=0,000$  ( $P<0,05$ ). Dengan demikian, dapat diartikan bahwa asumsi linear dalam penelitian ini terpenuhi.

Adapun hasil analisis dari korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (r) antara dukungan sosial dengan stres akademik sebesar  $-698$  dengan signifikan ( $p$ ) = 0,000 ( $p<0,05$ ) yang menandakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswi tingkat akhir di universitas negeri padang.

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswi tingkat akhir di universitas negeri padang. Bentuk hubungannya adalah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah tingkat stres akademik pada mahasiswi tingkat akhir di universitas negeri padang dan sebaliknya, apabila semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat stres akademiknya. Hal ini sejalan dengan penelitian Zahrah (2021) yang mengatakan terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres akademiknya.

Berdasarkan hasil penelitian, dukungan sosial pada mahasiswi tingkat akhir di universitas negeri padang berada pada kategori rendah. Artinya mahasiswi tingkat akhir di universitas negeri padang secara umum memiliki dukungan sosial yang rendah. Mereka cenderung mengalami kesulitan sehari-hari yang mempengaruhinya mengejar tujuan, hal ini terjadi karena mereka sangat khawatir tentang semua hal, cemas, meremehkan diri sendiri dan kurangnya rasa percaya diri sebab mereka hanya merasakan tuntutan dan tekanan tanpa adanya dukungan semangat, kepercayaan dan motivasi dari orang sekitarnya. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Sulistiani, Fajrianthi dan Kristiana (2022),

mengatakan bahwa dukungan sosial mempengaruhi pengembangan diri, penyesuaian positif dan memberikan perasaan positif ketika individu merasakan stres.

Dukungan sosial merupakan persepsi individu yang merasakan kepedulian dari orang-orang terdekat dan percaya bahwa ada orang yang dapat diandalkan terutama ketika sedang mengalami kesulitan. Namun mahasiswi tingkat akhir dengan dukungan sosial yang rendah cenderung lebih sering menggunakan mekanisme pertahanan diri seperti menyalahkan orang lain terhadap situasi sulit yang sedang mereka hadapi. Hal ini terjadi karena mereka tidak mau disalahkan dan merasa frustrasi dengan perubahan yang terlalu banyak terjadi dalam waktu yang bersamaan. Inilah alasan yang menjadikan dukungan sosial sangat penting bagi para mahasiswi untuk lebih percaya diri karena bisa merasakan bahwa mereka dicintai, dihargai, diperhatikan, dihormati dan dilibatkan dalam suatu komunikasi yang timbal balik sehingga menjadi tempat untuk berbagi permasalahan.

Menurut Li, Wang, Han dan Sun (2018) dukungan sosial berkontribusi pada keseimbangan emosional dan berkurangnya rasa lelah sehingga dapat memfasilitasi pencapaian akademik. Hal ini tentunya sangat dibutuhkan bagi mahasiswi tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Dukungan dalam bentuk kelekatan, kehangatan, kepedulian dan ungkapan empati adalah sumber kekuatan mereka. Lingkungan dimana individu bisa saling berinteraksi, mengontrol perilaku sosial dan bertukar pikiran adalah salah satu faktor yang mempengaruhi semangat belajar mereka (Jenira, 2019). Dengan adanya semangat ini, mereka akan memiliki komitmen lebih kuat dalam menyelesaikan studinya. Oleh karena itu, mahasiswi yang mempunyai dukungan sosial tinggi akan lebih percaya diri dan tidak mudah stres yang dapat berdampak negatif pada dirinya dan tugasnya karena mereka mempunyai orang yang bisa diandalkan ketika menghadapi masalah. Sebaliknya mahasiswi yang mempunyai dukungan sosial rendah akan lebih mudah frustrasi karena merasa terbebani dengan tanggung jawabnya dan merasa tidak ada orang yang bisa dijadikan tempat untuk bercerita sehingga mereka akan cenderung mengalami penundaan dalam menyelesaikan tugasnya.

Hefner dan Einsenberg (2009) mengatakan bahwa dukungan sosial sangat terkait dengan kemungkinan penurunan depresi, kecemasan, bunuh diri, mencelakai diri sendiri dan gejala gangguan makan. Dukungan sosial sangat penting di lingkungan perguruan tinggi karena dapat mengurangi stres, kecemasan dan gejala depresi. Stres adalah respon individu atas kondisi maupun kejadian pemicu stres seperti kesenjangan antara keinginan dan kenyataan. Hal tersebut sesuai dengan pengertian dukungan sosial menurut Zimet, Dahlem, Zimet dan Farley (1988) sebagai penyangga dan melindungi individu dari efek berbahaya stres.

Berikutnya adalah pengukuran pada variabel stres akademik ditemukan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di universitas negeri padang pada umumnya berada pada kategori yang tinggi. Artinya, mahasiswa tingkat akhir di universitas negeri padang apabila dilihat secara umum menunjukkan gejala stres saat menyelesaikan tugas akhirnya. Putri dan Savira (2013) mengatakan pengalaman negatif saat menyelesaikan skripsi berupa pandangan bahwa skripsi adalah sesuatu yang menakutkan, merepotkan, sulit dan penuh hambatan serta pengorbanan sehingga berdampak pada fisik dan psikis mahasiswa seperti tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, perasaan takut, tidak bisa memusatkan perhatian, rendah diri dan hilang kepercayaan diri.

Mahasiswa tingkat akhir yang menunjukkan gejala stres akademik cenderung sering menunda-nunda hal yang harus dikerjakan karena merasa sulit untuk beradaptasi dan merasa tuntutan tugas tersebut melampaui batas kemampuannya. Hal ini akan memunculkan kecemasan terhadap usaha mereka untuk tidak gagal. Sesuai dengan Busari (2011) mengatakan stres akademik terjadi karena terdapat tuntutan akademik pada individu dimana tuntutan tersebut dianggap telah melampaui batas kemampuan penyesuaian individu.

Dengan berlandaskan pada berbagai paparan dan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwasanya terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di universitas negeri padang. Arah hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik adalah negatif dimana dapat ditafsirkan bahwasanya apabila semakin tinggi dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir maka akan semakin rendah stres akademiknya dan sebaliknya, apabila semakin rendah dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir maka akan semakin tinggi stres akademiknya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir di universitas negeri padang berada pada kategori rendah, stres akademik mahasiswa tingkat akhir di universitas negeri padang berada pada kategori tinggi, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di universitas negeri padang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres akademiknya, sebaliknya semakin rendah dukungannya maka semakin tinggi stres akademiknya.

Beberapa saran untuk dipertimbangkan sebagai penyempurnaan peneliti selanjutnya yang terkait dengan penelitian yang sama dan beberapa hal yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya yaitu kepada mahasiswa tingkat akhir, diharapkan untuk dapat

menyadari mengenai pentingnya dukungan sosial dalam pengerjaan tugas akhir atau skripsi agar dapat menekan semaksimal mungkin peluang munculnya stres akademik. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya yaitu mempertimbangkan penelitian dengan variabel serupa dan menjadikan penelitian ini sebagai bahan rujukan untuk menyempurnakan kekurangan yang ada. Kemudian juga disarankan untuk memilih variabel lain yang masih memiliki keterkaitan dengan stres akademik seperti self efficacy, hardiness, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi dan lainnya, atau dengan mengganti subjek yang sesuai dengan kebutuhan peneliti.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, S. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan, 5*(1), 40-47.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 2*(1), 19-30.
- Busari, A. O. (2012). Identifying difference in perceptions of academic stress and reaction to stressor based on gender among first year university student. *International Journal of Humanities and Social Science, 2*(14), 138-146.
- Czyz, E. K., Liu, Z., King, C. A. (2012). Social connectedness and one year trajectories among suicidal adolescents following psychiatric hospitalization. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 41*(2), 214-226.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student life stress inventory. *American Journal of Psychological Research, 1*(1), 1-10.
- Hamaiedeh, S. H. (2010). Gender differences in stressors and reaction to stressors among Jordanian university students. *International Journal of Social Psychiatry, 58*(1), 26-33.
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among collage students. *American Journal of Orthopsychiatry, 79*(4), 491-499.
- Jenira, S. (2019). Hubungan dukungan teman sebaya dengan komitmen menyelesaikan studi pada mahasiswa semester akhir. *Psikoborneo, 7*(2), 274-283.
- Li, J., Han, X., Wang, W., & Sun, G. (2018). How social support influences university students academic achievement and emotional exhaustion : The mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences, 61*, 120-126.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Akademik stress among college students : Comparison of American and international student. *International, Journal of Stress Management, 11*(2), 132-148.

- Misra, R., & Mckean, M. (2000). Collage students' academic stress and its relation to they anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studie*, 41-51.
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., Sulastri, A. (2021). Indonesian adaptation of the student life stress inventory : Psychometric properties and factor structure. *Nursing Update : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(3), 36-47.
- Putri, D. K., & Savira, S. N. (2013). Pengalaman menyelesaikan skripsi : Studi fenomenologis pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 1-14.
- Siyoto, S. & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sulistiani, W., Fajrianti., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the indonesian version of the multidimensional scale of perseived social support (MSPSS) : A rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89-103.
- Tanjung, B. N., & Aridal. (2005). *Pedoman penulisan karya ilmiah (proposal, skripsi dan tesis) dan mempersiapkan diri menjadi penulis artikel ilmiah*. Kencana.
- Taufik., Ildil., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA negeri di kota padang. *Journal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Wangid, M. N., & Sugiyanto. (2013). Identifikasi hambatan struktural dan kultural mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 19-28.
- Weidner, G., Kohlmann, C. W., Dotzauer, E., & Burns, L. R. (1996). The effect of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, Stres and Coping*, 9(2), 123-133.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress : The moderating impact of social support among social work student. *ADV NCES IN SOCIAL WORK*, 9(2), 106-125.
- Zahrah, S. A. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Skripsi Dimasa Pandemi Covid*.
- Zimet, G. D., Dahlem, N.W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perseived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.