

## Hubungan Antara Coping Behavior dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Afita Dewi Agustin<sup>1</sup>, Tyas Martika Anggriana<sup>2</sup>, Ratih Christiana<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun  
email: [afita\\_2202103063@mhs.unipma.ac.id](mailto:afita_2202103063@mhs.unipma.ac.id)

<sup>2</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun  
email: [tyas.ma@unipma.ac.id](mailto:tyas.ma@unipma.ac.id)

<sup>3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun  
email: [ratihchristiana@unipma.ac.id](mailto:ratihchristiana@unipma.ac.id)

| Kata Kunci /<br>Keywords                                                           | Abstrak / Abstract                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Coping Behavior,<br>Dukungan Sosial,<br>Mahasiswa Tingkat<br>Akhir, Stres Akademik | <p>Mahasiswa tingkat akhir kerap dihadapkan pada tuntutan akademik yang kompleks, seperti penyusunan skripsi, kekhawatiran terhadap kelulusan tepat waktu, dan tekanan dari dosen pembimbing, sehingga berpotensi menimbulkan stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) hubungan antara coping behavior dengan stres akademik, (2) hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik, dan (3) hubungan secara simultan antara coping behavior dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas PGRI Madiun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel berjumlah 60 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari 14 program studi di FKIP UNIPMA. Instrumen penelitian berupa skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan korelasi Product Moment Pearson dan korelasi ganda dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan: (1) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara coping behavior dengan stres akademik (<math>r = -0,489</math>; <math>p = 0,000 &lt; 0,05</math>); (2) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik (<math>r = -0,178</math>; <math>p = 0,175 &gt; 0,05</math>); dan (3) terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara coping behavior dan dukungan sosial dengan stres akademik (<math>R = 0,519</math>; <math>R^2 = 0,269</math>; <math>p = 0,000 &lt; 0,05</math>), dengan kontribusi sebesar 26,9%. Dapat disimpulkan bahwa coping behavior terbukti berhubungan signifikan dengan stres akademik, baik secara parsial maupun simultan bersama dukungan sosial, sedangkan dukungan sosial secara parsial tidak terbukti berhubungan signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA.</p> |
| Coping Behavior, Social<br>Support, Academic<br>Stress, Final-Year<br>Students     | <p><i>Final-year students are frequently confronted with complex academic demands, such as thesis writing, concerns about on-time graduation, and pressure from academic supervisors, which may give rise to academic stress. This study aimed to determine: (1) the relationship between coping behavior and academic stress, (2) the relationship between social support and academic stress, and (3) the simultaneous relationship between coping behavior and social support with academic stress among final-year students of the Faculty of Teacher Training and Education (FKIP), Universitas PGRI Madiun. This study employed a quantitative</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

---

*approach with a correlational design. The sample consisted of 60 respondents selected through purposive sampling from 14 study programs at FKIP UNIPMA. The research instruments were Likert-scale questionnaires that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using Pearson Product-Moment correlation and multiple correlation with the aid of SPSS. The results showed: (1) a significant negative relationship between coping behavior and academic stress ( $r = -0.489$ ;  $p = 0.000 < 0.05$ ); (2) no significant relationship between social support and academic stress ( $r = -0.178$ ;  $p = 0.175 > 0.05$ ); and (3) a significant simultaneous relationship between coping behavior and social support with academic stress ( $R = 0.519$ ;  $R^2 = 0.269$ ;  $p = 0.000 < 0.05$ ), contributing 26.9%. It can be concluded that coping behavior was significantly associated with academic stress, both partially and simultaneously with social support, whereas social support alone was not significantly associated with academic stress among final-year students of FKIP UNIPMA.*

---

## PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir kerap dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks, seperti penyusunan skripsi, kekhawatiran terhadap kelulusan tepat waktu, serta tekanan dari dosen pembimbing. Situasi ini berpotensi menimbulkan stres akademik yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan performa belajar mahasiswa. Fenomena stres akademik merupakan hal yang umum dijumpai di lingkungan perguruan tinggi, meskipun setiap individu memiliki cara berbeda dalam merespons tekanan tersebut sesuai dengan kondisi pribadi yang dimilikinya. Upaya individu dalam mengatasi tekanan tersebut dikenal dengan istilah coping behavior.

Coping behavior dipahami sebagai keseluruhan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk menguasai, mengurangi, atau menoleransi tekanan yang muncul, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitarnya (Lazarus & Folkman, 1984). Coping behavior terdiri dari dua strategi utama, yaitu problem-focused coping yang diarahkan untuk mengatasi sumber masalah secara langsung, dan emotion-focused coping yang berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap situasi yang menekan. Kemampuan menggunakan coping behavior secara efektif menjadi hal penting, terutama ketika seseorang berada dalam situasi yang menekan, karena penggunaan strategi yang kurang sesuai dapat memperburuk kondisi mahasiswa, seperti menurunnya prestasi belajar hingga berpotensi menyebabkan mahasiswa berhenti studi.

Selain coping behavior, faktor eksternal yang tidak kalah penting dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan, perhatian, dan penghargaan yang diterima individu dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya, maupun dosen, yang membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan tidak berjuang sendirian dalam menghadapi tekanan (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial mencakup empat bentuk, yaitu dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan, yang secara bersama-sama dapat menjadi sumber kekuatan bagi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang berat (House, 1981).

Penelitian mengenai coping behavior dan dukungan sosial terhadap stres akademik telah banyak dilakukan, namun hasilnya masih menunjukkan kesenjangan. Beberapa penelitian

menemukan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik (Hariani & Guspa, 2024; Akbar & Hayati, 2023), sementara penelitian lain menunjukkan bahwa peran coping behavior lebih dominan dibandingkan dukungan sosial. Kesenjangan hasil penelitian tersebut, ditambah dengan terbatasnya kajian pada mahasiswa tingkat akhir di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), mendorong perlunya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kedua variabel tersebut secara bersamaan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) hubungan antara coping behavior dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, (2) hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, dan (3) hubungan secara simultan antara coping behavior dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir FKIP Universitas PGRI Madiun. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif dalam membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan serta seberapa besar tingkat keeratan hubungan antara dua variabel atau lebih (Rusydi et al., 2024). Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan mengetahui hubungan antara coping behavior (X1) dan dukungan sosial (X2) dengan stres akademik (Y) pada mahasiswa tingkat akhir, baik secara parsial maupun simultan, tanpa memberikan perlakuan apa pun terhadap subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan di Universitas PGRI Madiun (UNIPMA) pada tahun akademik 2026.

Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang aktif menempuh mata kuliah skripsi pada 14 program studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas PGRI Madiun. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif FKIP UNIPMA, (2) sedang menempuh mata kuliah skripsi, dan (3) bersedia menjadi responden penelitian. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan pedoman Roscoe (dalam Sugiyono, 2013), yaitu 10 kali jumlah variabel yang diteliti, sehingga diperoleh sampel sebanyak 60 responden.

Data dikumpulkan melalui angket berupa tiga instrumen skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu skala coping behavior yang disusun berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984) dengan dimensi problem-focused coping dan emotion-focused coping (32 aitem), skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan teori House (1981) dengan dimensi dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan (16 aitem), serta skala stres akademik yang disusun berdasarkan teori Gadzella (1991) dengan dimensi reaksi emosional, kognitif, fisiologis, dan perilaku (16 aitem). Ketiga instrumen telah diuji validitas menggunakan Korelasi Product Moment Pearson dan diuji reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha, dengan hasil seluruh instrumen dinyatakan valid dan reliabel ( $\alpha > 0,70$ ).

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas (Test for Linearity), dan uji multikolinearitas (nilai VIF dan Tolerance). Pengujian hipotesis pertama dan kedua dilakukan menggunakan analisis korelasi Product Moment Pearson, sedangkan pengujian hipotesis ketiga menggunakan analisis

korelasi ganda (multiple correlation), dengan bantuan program SPSS versi 20. Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi ( $p$ ) lebih kecil dari 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Statistik

Analisis statistik deskriptif dilakukan terhadap variabel coping behavior (X1), dukungan sosial (X2), dan stres akademik (Y) yang diperoleh dari 60 responden mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA. Hasil analisis deskriptif disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

| Statistik      | Coping Behavior (X1) | Dukungan Sosial (X2) | Stres Akademik (Y) |
|----------------|----------------------|----------------------|--------------------|
| N              | 60                   | 60                   | 60                 |
| Mean           | 54,017               | 38,583               | 33,717             |
| Std. Deviation | 9,347                | 5,372                | 5,615              |
| Minimum        | 38,00                | 29,00                | 16,00              |
| Maksimum       | 76,00                | 51,00                | 46,00              |

Berdasarkan Tabel 1, nilai mean coping behavior sebesar 54,017 dengan standar deviasi 9,347, nilai mean dukungan sosial sebesar 38,583 dengan standar deviasi 5,372, dan nilai mean stres akademik sebesar 33,717 dengan standar deviasi 5,615. Kategorisasi tingkat masing-masing variabel berdasarkan nilai mean dan standar deviasi (Azwar, 2012) disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Kategorisasi Tingkat Variabel Penelitian

| Variabel             | Rendah    | Sedang     | Tinggi     |
|----------------------|-----------|------------|------------|
| Coping Behavior (X1) | 9 (15,0%) | 39 (65,0%) | 12 (20,0%) |
| Dukungan Sosial (X2) | 4 (6,7%)  | 45 (75,0%) | 11 (18,3%) |
| Stres Akademik (Y)   | 5 (8,3%)  | 48 (80,0%) | 7 (11,7%)  |

Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA berada pada kategori sedang untuk ketiga variabel, yaitu coping behavior (65,0%), dukungan sosial (75,0%), dan stres akademik (80,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa telah mampu menggunakan strategi coping secara cukup efektif dan merasakan dukungan sosial yang cukup memadai dari lingkungan sekitarnya, meskipun tetap mengalami stres akademik pada tingkat sedang selama proses penyusunan skripsi.

### Hasil Uji Hipotesis

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik yang menunjukkan bahwa data ketiga variabel berdistribusi normal (nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov  $> 0,05$ ), hubungan antarvariabel bersifat linear, dan tidak terjadi multikolinearitas antara variabel bebas (nilai VIF =  $1,686 < 10$  dan Tolerance =  $0,593 > 0,1$ ), sehingga data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis korelasi. Ringkasan hasil pengujian ketiga hipotesis penelitian disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Ringkasan Hasil Pengujian Hipotesis**

| <b>Hipotesis</b>                                                              | <b>r / R</b> | <b>Sig.</b> | <b>Keputusan</b> | <b>Kategori</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|------------------|-----------------|
| <b>Ha1: Coping behavior → stres akademik</b>                                  | - 0,489      | 0,000       | Diterima         | Sedang          |
| <b>Ha2: Dukungan sosial → stres akademik</b>                                  | - 0,178      | 0,175       | Ditolak          | Sangat lemah    |
| <b>Ha3: Coping behavior &amp; dukungan sosial → stres akademik (simultan)</b> | 0,519        | 0,000       | Diterima         | Sedang          |

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa coping behavior memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik ( $r = -0,489$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ), sehingga Ha1 diterima. Sebaliknya, dukungan sosial tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan stres akademik ( $r = -0,178$ ;  $p = 0,175 > 0,05$ ), sehingga Ha2 ditolak. Adapun hasil analisis korelasi ganda menunjukkan bahwa coping behavior dan dukungan sosial secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik ( $R = 0,519$ ;  $R^2 = 0,269$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ), sehingga Ha3 diterima, dengan kontribusi sebesar 26,9% terhadap variasi stres akademik mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA.

### **Hubungan Coping Behavior dengan Stres Akademik**

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara coping behavior dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA, dengan kategori hubungan sedang. Artinya, semakin efektif coping behavior yang digunakan mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Temuan ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa coping behavior merupakan keseluruhan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk menguasai, mengurangi, atau menoleransi tekanan yang muncul. Mahasiswa yang mampu menggunakan strategi problem-focused coping, seperti menyusun rencana penyelesaian masalah secara terstruktur, maupun emotion-focused coping, seperti penilaian ulang positif dan pengendalian emosi, akan lebih mampu mengelola tekanan akademik secara efektif.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Akbar dan Hayati (2023) yang menemukan bahwa coping behavior berhubungan signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa, serta penelitian Alvionita et al. (2022) yang menunjukkan bahwa semakin baik strategi coping yang digunakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui teori penilaian kognitif (cognitive appraisal) dari Lazarus dan Folkman (1984), di mana tingkat stres yang dirasakan individu ditentukan oleh bagaimana individu menilai tuntutan (primary appraisal) dan sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut (secondary appraisal).

### **Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik**

Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA secara parsial. Hasil ini berbeda dengan penelitian Hariani dan Guspa (2024) serta Akbar dan Hayati (2023) yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan

sosial dengan stres akademik. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor, antara lain karakteristik responden yang memiliki sumber stres lebih kompleks, variasi persepsi mahasiswa terhadap dukungan yang diterima, serta peran faktor lain seperti manajemen waktu dan beban tugas akademik.

Temuan ini dapat ditinjau melalui teori penyangga stres (*stress-buffering hypothesis*) dari Cohen dan Wills (1985), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi melalui *main effect model* yang berdampak langsung terhadap kesejahteraan individu, maupun *buffering model* yang baru terlihat pengaruhnya ketika individu berada dalam situasi penuh tekanan. Tidak signifikannya hubungan dukungan sosial secara parsial dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa efek penyangga tersebut kemungkinan bersifat kondisional dan baru tampak perannya ketika berinteraksi dengan variabel lain, seperti *coping behavior*, sejalan dengan pandangan Sarafino dan Smith (2011) bahwa efektivitas dukungan sosial bergantung pada persepsi penerima terhadap kesesuaian dan kecukupan dukungan yang diterima.

### **Hubungan Simultan *Coping Behavior* dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik**

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara *coping behavior* dan dukungan sosial dengan stres akademik, dengan kontribusi sebesar 26,9% terhadap variasi stres akademik mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA, sedangkan 73,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti. Temuan ini sejalan dengan penelitian Akbar dan Hayati (2023) yang menemukan bahwa *coping behavior* dan dukungan sosial secara bersama-sama berhubungan sangat signifikan terhadap stres akademik, serta Hianto dan Shanti (2018) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial yang sesuai dapat memfasilitasi penggunaan strategi *coping* yang lebih tepat dan adaptif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor internal berupa kemampuan *coping behavior* memiliki peranan yang lebih dominan dalam memengaruhi stres akademik dibandingkan faktor eksternal berupa dukungan sosial. Hal ini dapat dipahami melalui perspektif model *diathesis-stress* (*diathesis-stress model*), yang menjelaskan bahwa respons individu terhadap tekanan lingkungan sangat dipengaruhi oleh sumber daya internal yang dimilikinya sebelum faktor eksternal turut berperan. Temuan ini mengindikasikan pentingnya pengembangan kemampuan *coping behavior* mahasiswa sebagai upaya preventif dan intervensi dalam mengurangi stres akademik, yang dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi (Aisya et al., 2024).

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *coping behavior* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir FKIP Universitas PGRI Madiun dalam kategori sedang, yang berarti semakin efektif *coping behavior* yang digunakan mahasiswa, semakin rendah stres akademik yang dialaminya. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik secara parsial mengindikasikan bahwa dukungan sosial kemungkinan berperan secara tidak langsung melalui penguatan *coping behavior*. Terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara *coping behavior* dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

Temuan ini menegaskan bahwa faktor internal berupa coping behavior memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan dukungan sosial dalam menentukan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi konselor dan dosen pembimbing dalam merancang layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada penguatan kemampuan coping behavior, seperti pelatihan manajemen stres dan teknik problem solving, serta bagi institusi dalam mengembangkan program pendampingan akademik yang terintegrasi dengan layanan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan mengeksplorasi variabel lain yang memengaruhi stres akademik serta peran dukungan sosial sebagai variabel mediasi melalui coping behavior.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aisya, I., Ambarwati, S., Jannati, S., & Khairina, N. (2024). Coping mechanism terhadap stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Flourishing*, 4(2), 47–58. <https://doi.org/10.17977/um070v4i220x24p47-58>
- Akbar, M. D., & Hayati, E. N. (2023). Hubungan antara emotional focused coping dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa Magister Psikologi di Yogyakarta. *JSEH (Jurnal Sosial Ekonomi dan Humaniora)*, 9(3), 257–266. <https://doi.org/10.29303/jseh.v9i3.406>
- Alvionita, F., Damayanti, R., Yulianti, I., & Syafrimen. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan strategi coping dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Anfusina: Journal of Psychology*, 5(2), 185–196. <https://doi.org/10.24042/ajp.v5i2.15711>
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman and Company.
- Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard University Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Christiana, R., Mahmudi, I., Kurniawan, N. A., & Ardiawan, D. (2025). 7 jurus BK hebat: Implementasi pada BK PAUD/RA. Manggu Makmur Tanjung Lestari.
- Christiana, R., Wardani, S. Y., Suharni, Mahmudi, I., Aji, A. D. S. R., Rahmawati, S., et al. (2025). Hallo Kons: Web-based guidance and counseling services to improve university students' well-being. *Buletin Konseling Inovatif*, 5(2), 116–122. <https://doi.org/10.17977/um059v5i22025p116-122>
- Gadzella, B. M. (1991). Student-life stress inventory. *Journal of Counseling & Development*, 70(1), 21–25.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hariani, F., & Guspa, A. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswi tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(3), 17422–17430.
- Hianto, S., & Shanti, T. I. (2018). Dinamika stres, strategi coping, dan dukungan sosial yang diharapkan mahasiswa skripsi di Universitas XYZ. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 41–60.
- House, J. S. (1981). Work stress and social support. Addison-Wesley.
- Kurniawan, N. A., Christiana, R., Hanafi, H., & Saputra, R. (2024). Positive psychology and post truth: Alleviating the non-clinical impact of the pandemic. *Proceeding Series of Psychology*, 2(1), 222–226.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Lestari, W., Rizki, L., Sunarto, Sumaningsih, Rahayu, Hendriana, N., & Ayesha. (2022). Strategi dan jenis koping mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. *2trik: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 12. <https://doi.org/10.33846/2trik12315>
- Mufatihah, Z., Putri Zelya, A., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena stres akademik pada mahasiswa. 6(1).
- Rusydi, A. S., Win, A., Fatimah, Dian, S., & Gebriella, Z. S. (2024). Metode penelitian kuantitatif: Pendekatan ilmiah untuk analisis data.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sawaludin, N., Kadafi, A., & Christiana, R. (2026). The effectiveness of behavioral contract group counseling in improving the discipline of 11th-grade students at Pilangkenceng State High School, Madiun Regency. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 7(2). <https://doi.org/10.32806/jkpi.v7i2.1816>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi 2). Alfabeta.
- Wati, E. S., & Abdurahman, K. R. (2025). Pengaruh beban kerja dan work life balance terhadap kepuasan kerja guru di SMPN XYZ. *ALIGNMENT: Journal of Administration and Educational Management*, 8(5), 1129–1139.
- Zahara, D., Fitria, E. D., Halimatussa'diyah, & Julian, P. D. (2024). Analisis work life balance dalam meningkatkan kinerja guru. *Literasi: Journal of Innovation Literacy Studies*, 1(2), 87–97.