



Hubungan *Perceived Social Support* dengan *Academic Stress* pada Mahasiswa

Nabel Prasetya Ersada Tarigan^{1*}, Utami Syah Brianti², Nahila Nusaiba³,
Lucky Purwantini⁴

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

Email: nabelprasetya.e.t@gmail.com^{1*}, utamisyahbrianti@gmail.com², nahilanusaiba27@gmail.com³,
purwantini.lucky@gmail.com⁴

*Penulis Korespondensi: purwantini.lucky@gmail.com

Abstract. College students are frequently exposed to psychological pressure stemming from heavy academic workloads and intense grade competition. This study aims to examine the correlation between perceived social support and academic stress, while exploring disparities in stress levels based on student demographic profiles in Indonesia. Utilizing a quantitative correlational and comparative design, data were gathered from 1,062 participants through convenience sampling. The research employed the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), with data analyzed using Spearman's rho correlation and non-parametric difference tests. The findings indicate a significant but very weak negative relationship between perceived social support and academic stress ($r = -0.119; p = 0.001$). Descriptive data revealed that 53.62% of respondents experienced high academic stress despite reporting strong social support. Comparative analysis showed significantly higher stress levels among non-scholarship students, overseas students dealing with homesickness, those involved solely in academic activities, and students living with grandparents. These results suggest that academic stress is a multifaceted phenomenon influenced not only by external support systems but also by internal determinants such as self-efficacy, self-esteem, and self-regulation skills.

Keywords: Academic Stress; Demographic Characteristics; Overseas Students; Perceived Social Support; Self-Efficacy.

Abstrak. Mahasiswa sering kali terpapar tekanan psikis akibat beban akademis yang masif dan kompetisi prestasi yang ketat. Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan stres akademik, sekaligus memetakan perbedaan tingkat stres berdasarkan profil demografis mahasiswa di Indonesia. Melalui pendekatan kuantitatif korelasional dan komparatif, penelitian ini melibatkan 1.062 responden yang dipilih dengan teknik *convenience sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), dengan teknik analisis korelasi *Spearman's rho* serta uji beda non-parametrik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan namun berada pada kategori sangat lemah antara dukungan sosial yang dirasakan dengan stres akademik ($r = -0,119; p = 0,001$). Data mengungkapkan bahwa 53,62% responden tetap mengalami stres tingkat tinggi meskipun memiliki dukungan sosial yang baik. Analisis komparatif menemukan bahwa tekanan akademik secara signifikan lebih berat pada mahasiswa non-beasiswa, mahasiswa rantau yang mengalami *homesickness*, mahasiswa tanpa aktivitas luar kampus, serta mereka yang tinggal bersama kakek/nenek. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik adalah fenomena kompleks yang tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan eksternal, tetapi juga sangat ditentukan oleh faktor internal seperti efikasi diri, harga diri, dan kapasitas regulasi diri mahasiswa.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; Efikasi Diri; Karakteristik Demografis; Mahasiswa Rantau; Stres Akademik.

1. LATAR BELAKANG

Dinamika dunia kampus menyuguhkan pelbagai hambatan intelektual yang berpotensi mengganggu kesejahteraan mental mahasiswa. Fenomena ketegangan ini, yang lazim disebut stres akademik, merepresentasikan respons psikis terhadap tuntutan pembelajaran yang dirasa melebihi kapasitas individu (Merry & Mamahit, 2020). Relevansi isu ini diperkuat oleh laporan BPS yang menunjukkan bahwa kurang lebih 75,3% mahasiswa di tanah air mengalami tekanan serupa (Rohalya et al., 2025).

Ketidakmampuan dalam mengelola stres ini berisiko memicu tindakan negatif, seperti *cyberloafing*, yakni pelarian ke dunia maya demi menghindari kewajiban akademis (Syarifah et al., 2025). Hal ini menegaskan bahwa tekanan akademik tidak sekadar mengusik ketenangan jiwa, namun juga merusak produktivitas dan efektivitas proses belajar secara menyeluruh.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ye et al. (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting yang membantu mengurangi dampak stres akademik dan menurunkan tingkat kelelahan akademik di antara para mahasiswa. Hasil ini didukung oleh penelitian mendalam yang dilakukan oleh Audina (2023) yang menunjukkan bahwa rendahnya dukungan sosial, terutama dari orang tua dan teman sebaya, berdampak langsung pada peningkatan stres akademik di kalangan siswa. Saat awal kuliah, para mahasiswa harus selalu belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, menjadi lebih mandiri, dan berusaha diterima secara sosial. Kurangnya atau rendahnya faktor-faktor perlindungan, seperti dukungan sosial yang baik, membuat para siswa kehilangan alat-alatnya untuk menghadapi masalah, sehingga setiap masalah dan tekanan akademik yang mereka hadapi dirasakan sebagai stres psikologis yang sangat berat.

Riset yang dilakukan oleh Salsabila et al. (2022) di lingkup nasional menggarisbawahi bahwa kesehatan mental mahasiswa sangat ditentukan oleh sinergi antara stres akademik dan persepsi terhadap dukungan sosial. Sejalan dengan hal tersebut, Ikhwaningrum et al. (2022) memaparkan adanya keterkaitan negatif yang kuat antara *Perceived Social Support* dan stres akademik. Fenomena ini bermakna bahwa penguatan persepsi dukungan sosial berpotensi meminimalisir beban stres yang dialami subjek. Perlu ditekankan bahwa aspek subjektivitas dalam memandang dukungan jauh lebih berdampak pada kesejahteraan mental dibandingkan keberadaan bantuan secara fisik semata.

Penelitian ini penting untuk melihat apakah di tengah lingkungan akademis yang kompetitif, peran keluarga dan rekan sejawat masih efektif sebagai instrumen penekan stres. Mengacu pada premis tersebut, hipotesis alternatif (*H_a*) yang diajukan adalah terdapat korelasi negatif yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dengan tingkat stres akademik pada kelompok mahasiswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Academic Stress

Secara terminologis, stres akademik dipahami sebagai manifestasi negatif dari respons psikis dan fisik yang muncul saat mahasiswa mengalami hambatan dalam menyelaraskan diri dengan beban pembelajaran (Daud et al., 2024). Merujuk pada pemikiran Sun et al. (2011),

fenomena ini mencakup lima pilar utama, tekanan dalam menuntut ilmu, intensitas tugas (*workload*), kecemasan terhadap pencapaian nilai, standar pribadi (ekspektasi diri), serta munculnya rasa keputusasaan. Secara prinsipil, tekanan ini lahir akibat adanya disparitas antara ekspektasi kurikulum dengan kapabilitas nyata yang dimiliki oleh mahasiswa (Dewi et al., 2025). Rahman et al. (2024) menyatakan bahwa kombinasi antara beban tugas yang berat dan kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik, yang bermanifestasi pada gangguan kondisi psikologis maupun kesehatan fisik

Melalui instrumen *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dirumuskan oleh Sun et al. (2011), stres akademik diuraikan ke dalam lima komponen yang saling bertautan. Pertama, *Pressure from Study* yang merepresentasikan beban mental mahasiswa dalam menguasai materi serta menyelesaikan tanggung jawab perkuliahan. Kedua, *Workload* atau beban kerja yang berkaitan dengan persepsi mahasiswa terhadap volume tugas dalam kurun waktu tertentu. Ketiga, *Worry about Grades*, yakni kekhawatiran emosional akan perolehan hasil studi yang tidak memuaskan. Terakhir, selain faktor eksternal, terdapat *Self-Expectation* yang merupakan tekanan internal akibat ambisi atau standar tinggi yang ditetapkan individu terhadap capaian akademiknya sendiri.

Munculnya stres akademik dipicu oleh faktor internal dan eksternal yang beragam. Unsur internal mencakup profil kepribadian, tingkat efikasi diri, serta model strategi *coping* yang diadopsi mahasiswa. Di sisi lain, unsur eksternal meliputi struktur kurikulum, ekspektasi orang tua, hingga kualitas dukungan sosial. Faktor-faktor luar ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa saat berhadapan dengan tuntutan studi yang masif (Alifah & Purwantini et al., 2022; Syarifah & Purwantini et al., 2025). Temuan Kusumiati & Huwae (2021) menunjukkan bahwa sifat kepribadian neurotisisme berkorelasi dengan lemahnya ketangguhan akademik, yang menegaskan bahwa faktor internal individu memegang peranan kunci dalam menentukan kemampuan mahasiswa menghadapi beban perkuliahan.

Perceived Social Support

Konsep *Perceived Social Support* merujuk pada penilaian subjektif individu mengenai kualitas bantuan yang ia terima dari lingkungan sosialnya (Zimet et al., 1988). Dukungan ini memiliki peran krusial sebagai perisai (*buffer*) yang memitigasi dampak negatif dari peristiwa hidup yang menekan terhadap kesehatan mental (Fadhiilah et al., 2024).

Dalam kerangka teoritis *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) oleh Zimet et al. (1988), persepsi dukungan ini diklasifikasikan menjadi tiga sumber utama: (1) Dukungan Keluarga (*Family*), yang mencakup keyakinan individu terhadap empati dan

kesediaan keluarga dalam memberikan bantuan; (2) Dukungan Teman (*Friends*), yaitu persepsi mengenai ketersediaan rekan sebaya dalam memberikan bantuan praktis maupun emosional; serta (3) Dukungan Orang Spesial (*Significant Other*), yang melibatkan figur penting di luar keluarga inti, seperti pasangan atau mentor.

Kekuatan persepsi dukungan sosial ini dibentuk oleh faktor personal dan lingkungan. Aspek personal melibatkan kecakapan sosial dan ciri kepribadian yang memungkinkan individu memandang interaksi sosial secara positif (Salsabila et al., 2022). Sementara itu, aspek lingkungan mencakup dinamika fungsi keluarga serta terciptanya atmosfer sosial yang suportif (Nurfurqoni et al., 2024). Shao & Kang (2022) mengemukakan bahwa hubungan pertemanan yang suportif mampu meningkatkan ketangguhan akademik mahasiswa dengan cara memperkuat efikasi diri, sehingga peran teman sebaya tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga menumbuhkan keyakinan dalam menghadapi berbagai tantangan studi.

Adanya dukungan sosial menumbuhkan afirmasi positif dalam diri mahasiswa, yang pada akhirnya memperkuat daya lentur mereka dalam menghadapi tantangan akademis. Oleh karena itu, hipotesis penelitian ini (*Ha*) adalah terdapat korelasi negatif yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dengan tingkat stres akademik pada kalangan mahasiswa.

3. METODE PENELITIAN

Studi ini mengadopsi metodologi kuantitatif dengan rancangan korelasional guna menelaah hubungan antara dukungan sosial yang dipersepsikan dengan tingkat stres akademik. Desain ini dipilih karena relevan untuk mengukur bagaimana perubahan pada satu variabel memengaruhi variabel lainnya tanpa adanya intervensi atau perlakuan eksperimen terhadap partisipan. Seluruh mahasiswa aktif di berbagai universitas di Indonesia menjadi populasi dalam riset ini. Melalui pendekatan *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*, terkumpul data dari 1.062 responden yang terlibat secara sukarela dalam pengisian kuesioner (Khoiroh et al., 2026). Pendekatan ini diadopsi demi mengoptimalkan perluasan jangkauan data secara praktis dan waktu yang singkat, dengan memanfaatkan fleksibilitas akses digital bagi responden yang tersebar di pelbagai wilayah geografis (Arifin et al., 2024).

Proses perolehan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring yang mengintegrasikan dua perangkat ukur psikologis dengan tingkat validitas serta reliabilitas yang teruji. Skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dirumuskan oleh Zimet et al. (1988) digunakan untuk mengevaluasi pandangan subjektif individu. Instrumen ini terdiri dari 12 butir pernyataan yang memetakan tiga sumber dukungan, yaitu keluarga, rekan sebaya, dan figur signifikan lainnya. Penggunaan format *Likert* dalam

kuesioner ini mempermudah partisipan dalam menilai kualitas sokongan sosial yang mereka peroleh. Dalam studi ini, MSPSS mencatatkan tingkat konsistensi internal yang sangat tangguh dengan koefisien *Cronbach's Alpha* mencapai 0,923.

Sementara itu, fenomena stres akademik diukur menggunakan instrumen *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun et al. (2011) dengan total 16 butir pernyataan. Skala ESSA ini mengeksplorasi dimensi tekanan pembelajaran, beban tugas, kecemasan terhadap pencapaian nilai, ekspektasi internal, hingga perasaan putus asa. Hasil uji reliabilitas instrumen ESSA dalam penelitian ini menghasilkan skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,754, sehingga alat ukur tersebut dinyatakan valid dan konsisten untuk diaplikasikan pada subjek mahasiswa di Indonesia.

Strategi pengolahan data dalam riset ini mengandalkan teknik analisis statistik deskriptif yang dioperasikan melalui bantuan piranti lunak IBM SPSS *Statistics* versi 27. Analisis ini mencakup kalkulasi parameter pemusatan serta penyebaran data, meliputi: rerata (*mean*), nilai tengah (*median*), simpangan baku (*standar deviasi*), serta keruncingan dan kemiringan distribusi data (*skewness* dan *kurtosis*) (Mutaqin et al., 2026).

Selain pendekatan deskriptif, penelitian ini juga mengimplementasikan uji korelasi sebagai metode analisis data utama. Pengujian korelasi merupakan prosedur statistik yang ditujukan untuk mendeteksi keberadaan serta mengestimasi intensitas hubungan antara dua variabel. Dalam kerangka analisis bivariat, teknik ini diklasifikasikan sebagai pengukuran asosiasi (*measures of association*) yang berfungsi mengklarifikasi derajat keterkaitan antara fenomena-fenomena yang diteliti. Dengan demikian, pengujian ini mampu menyajikan informasi mendalam mengenai signifikansi dan kekuatan kaitan yang terbentuk di antara variabel penelitian (Nurhaswinda et al., 2025).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Demografis Partisipan

Penelitian ini memetakan profil 1.062 responden berdasarkan empat indikator utama, yaitu rutinitas harian selama masa studi, pola domisili, kepemilikan beasiswa, serta status sebagai mahasiswa perantau.

Merujuk pada data di Tabel 1, ditinjau dari aspek aktivitas harian, kelompok responden terbesar adalah mereka yang fokus sepenuhnya pada studi akademik (30,4%), disusul oleh mahasiswa yang menyeimbangkan kuliah dengan kegiatan organisasi (28,9%). Selebihnya merupakan mahasiswa dengan peran ganda, seperti bekerja penuh waktu (12,1%), bekerja paruh waktu (9,6%), tenaga lepas atau *freelance* (6,1%), program magang (5,3%), serta sektor

wirausaha (4,0%). Sebaran data ini mengindikasikan bahwa prioritas utama mayoritas responden tetap pada ranah akademis. Hal ini selaras dengan analisis (Indarti, Kusumastuti & Kusuma (2022) yang menyatakan bahwa beban akademik merupakan faktor penekan (*stressor*) utama, baik bagi mahasiswa reguler maupun mereka yang memiliki kesibukan kerja. Kepadatan agenda di luar kampus bukan merupakan faktor tunggal penentu stres, sebab tekanan intelektual dari perkuliahan adalah beban mendasar yang harus dikelola oleh setiap mahasiswa.

Mengenai status tempat tinggal, mayoritas partisipan (62,34%) masih menetap bersama orang tua. Sisanya tersebar di rumah kos (23,8%), asrama (4,9%), rumah kontrakan (2,8%), serta apartemen (2,3%). Sebagian kecil lainnya tinggal bersama kerabat seperti kakak (1,7%), om/tante (1,2%), atau kakek/nenek. Temuan ini merepresentasikan bahwa kedekatan fisik dengan keluarga masih mendominasi profil responden. Namun, kenyamanan menetap bersama keluarga tidak menjamin individu terproteksi sepenuhnya dari gangguan psikis. Sejalan dengan observasi Sumarno, Yuniasih, Desvita, & Sugiyanti (2025), mahasiswa yang tinggal bersama keluarga tetap memiliki risiko mengalami tekanan mental. Hal ini menegaskan bahwa beratnya tuntutan studi bersifat independen; artinya, dukungan fasilitas di rumah tidak akan cukup meredakan stres akademik apabila beban perkuliahan sudah melampaui ambang batas kemampuan coping individu.

Ditinjau dari aspek finansial, hanya 20,4% responden yang berstatus sebagai penerima beasiswa, sementara mayoritas (79,6%) menempuh pendidikan melalui pembiayaan mandiri. Perbedaan sumber dana ini menciptakan dinamika psikologis yang kontras. Menurut Alfadillah & Nashori (2026), penerima beasiswa sering kali dihantui kecemasan akan penurunan performa akademik yang berisiko pada pemutusan bantuan. Sebaliknya, bagi mahasiswa non-beasiswa, tekanan lebih bersumber pada tanggung jawab finansial pribadi atau keluarga. Fakta ini menunjukkan bahwa status beasiswa merupakan variabel penting dalam membedah dimensi stres akademik karena memicu jenis tekanan yang berbeda.

Terkait status perantauan, sebanyak 37,2% responden merupakan mahasiswa perantau, sedangkan 62,8% sisanya menempuh studi di wilayah asal mereka. Secara garis besar, profil subjek dalam riset ini didominasi oleh mahasiswa non-rantau yang tinggal bersama orang tua, membiayai kuliah tanpa beasiswa, dan fokus utamanya adalah kegiatan akademik.

Tabel 1. Data Demografis Subjek.

Variabel		Jumlah	Total	Persentase	Total
Aktivitas	Hanya Kuliah	323		30.4%	
	Kuliah & Organisasi	307		28.9%	
	Kuliah & Bekerja Full-Time	129		12.1%	
	Kuliah & Bekerja Part-Time	102		9.6%	
	Kuliah & Berusaha (Sebagai Wiraswasta)	43		4.0%	
	Kuliah & Magang	56		5.3%	
	Kuliah & Freelance	65		6.1%	
	Lain-lain	37		3.5%	
			1.062		100%
Status Tempat Tinggal	Tinggal Dengan Orang Tua	662		62.34%	
	Tinggal Dengan Keluarga Inti (Kakak)	18		1.7%	
	Tinggal Dengan Keluarga Lainnya (om/tante)	13		1.2%	
	Tinggal Dengan kakek/nenek	10		9%	
	Kos	253		23.8%	
	Kontrak	30		2.8%	
	Apartemen	24		2.3%	
	Asrama	52		4.9%	
			1.062		100%
Status Beasiswa	Penerima Beasiswa	217		20.4%	
	Tidak Menerima Beasiswa	845		79.6%	
			1.062		100%
Status Mahasiswa Rantau	Ya	395		37.2%	
	Tidak	667		62.8%	
			1.062		100%

(Sumber: Diolah oleh SPSS).

Hasil Pengujian Deskriptif

Berdasarkan hasil pengolahan data, variabel *Perceived Social Support* mencatatkan skor terendah 12 dan tertinggi 84. Nilai rerata (*mean*) berada di angka 62,96 dengan simpangan baku 14,151. Secara kategorisasi, nilai tersebut masuk dalam klasifikasi sedang (rentang 48,81–77,11). Namun, jika dilihat dari distribusi frekuensi, sebanyak 51,26% responden berada pada kategori tinggi, 24,74% di kategori sedang, dan 23,98% di kategori rendah. Data ini menyiratkan bahwa walaupun secara kolektif berada di level moderat, secara individual sebagian besar mahasiswa telah merasakan dukungan yang sangat baik dari jejaring sosial mereka.

Pada variabel *Academic Stress*, rentang skor berada di angka 16 hingga 80. Perolehan rerata sebesar 50,76 (SD = 10,821) menempatkan variabel ini pada level sedang (rentang 39,94–61,58). Meskipun demikian, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (53,62%) sebenarnya mengalami stres akademik pada level tinggi, sementara sisanya berada di level rendah (24,55%) dan sedang (21,28%).

Sebagai kesimpulan dari analisis deskriptif, terlihat adanya fenomena menarik, rerata kedua variabel sama-sama berada di tingkat moderat, namun proporsi individu pada kategori "Tinggi" sangat dominan di kedua variabel tersebut. Hal ini menggambarkan kondisi di mana mahasiswa merasa memiliki sistem pendukung sosial yang kuat, namun pada saat yang sama mereka tetap tertekan oleh tuntutan akademik yang berat.

Tabel 2. Hasil Pengujian Deskriptif.

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

(Sumber: Diolah oleh SPSS).

Hasil pengujian asumsi

Merujuk pada evaluasi normalitas dengan prosedur Kolmogorov-Smirnov, ditemukan bahwa variabel *Perceived Social Support* mencatatkan skor K-S sebesar 0,132, sementara variabel *Academic Stress* berada pada angka 0,068. Kedua variabel tersebut menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa sebaran data dalam penelitian ini tidak mengikuti pola distribusi normal, sehingga prasyarat normalitas dinyatakan tidak terpenuhi.

Tabel 3. Hasil Pengujian Asumsi Normalitas.

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

(Sumber: Diolah oleh SPSS).

Selanjutnya, hasil uji linearitas yang dipaparkan pada Tabel 4 menunjukkan angka *Deviation from Linearity* sebesar $F = 2,009$ dengan tingkat signifikansi 0,001. Mengingat nilai p lebih kecil dari standar 0,05, dapat disimpulkan bahwa kaitan antara dukungan sosial yang dirasakan dan tekanan akademik tidak bersifat linear.

Lantaran data penelitian ini gagal memenuhi asumsi normalitas maupun linearitas, maka penggunaan metode statistik parametrik dianggap tidak relevan. Oleh sebab itu, pengujian hipotesis dialihkan menggunakan pendekatan statistik non-parametrik, yakni teknik korelasi *Spearman's rho*. Prosedur ini dipilih karena kemampuannya dalam menganalisis arah serta intensitas hubungan antarvariabel pada data yang distribusinya tidak normal.

Tabel 4. Hasil Pengujian Asumsi Linearitas.

Variabel	Deviation from linearity		
	F	df	p
Perceived Social Support dengan Academic Stress	2,009	68	0,001

(Sumber: Diolah oleh SPSS).

Hasil pengujian hipotesis

Verifikasi terhadap hipotesis penelitian ini dioperasikan melalui teknik korelasi *Spearman's rho*. Penggunaan metode statistik non-parametrik ini merupakan konsekuensi logis dari hasil uji prasyarat yang menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal, sehingga analisis hubungan antarvariabel harus disesuaikan dengan karakteristik data tersebut.

Merujuk pada temuan yang tersaji dalam Tabel 5, diperoleh angka koefisien korelasi (p) senilai -0,119 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi berada di bawah ambang batas 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara dukungan sosial yang dirasakan dengan tekanan akademik. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_a) yang diajukan dalam studi ini dinyatakan diterima.

Sifat hubungan negatif yang ditemukan menggambarkan dinamika yang kontradiktif: ketika mahasiswa memperoleh dukungan yang solid dari jejaring sosialnya, intensitas stres akademik cenderung mengalami penurunan. Sebaliknya, minimnya bantuan emosional sering kali menjadi pemicu meningkatnya tekanan psikis akibat beban studi yang masif.

Meskipun demikian, skor korelasi sebesar -0,119 mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan antarvariabel masuk dalam kategori sangat rendah. Temuan ini menyiratkan bahwa walaupun persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh nyata terhadap stres akademik, kontribusinya relatif terbatas. Hal ini memberikan sinyal bahwa fluktuasi stres akademik mahasiswa kemungkinan besar turut dipicu oleh beragam determinan lain yang tidak dieksplorasi dalam cakupan penelitian ini.

Tabel 5. Hasil Pengujian Korelasi *Spearman Rho*.

Variabel	<i>Spearman rho</i>	p
Perceived Social Support – Academic Stress	-0,119	0,001

(Sumber: Diolah oleh SPSS).

Uji Komparasi

Temuan dari uji *Mann-Whitney U* yang dipaparkan pada Tabel 6 menunjukkan angka signifikansi sebesar 0,025 dengan nilai $U = 82.633,500$ dan $Z = -2,246$. Lantaran nilai p berada di bawah ambang 0,05, maka hipotesis nol (H_0) dinyatakan ditolak. Hal ini membuktikan adanya kesenjangan tingkat stres akademik yang nyata antara kelompok mahasiswa penerima

beasiswa dan non-beasiswa. Berdasarkan perbandingan skor *mean rank*, mahasiswa tanpa beasiswa (542,21) memiliki kecenderungan stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang memperoleh bantuan beasiswa (489,80).

Tabel 6. Hasil pengujian *Mann-Whitney U Test Stress Academic* berdasarkan Status Beasiswa.

Variabel	Mean Rank		U	Z	df	p
	Penerima Beasiswa	Tidak Menerima Beasiswa				
Stress Academic	489,80	542,21	82633.500	-2,246		0,025

(Sumber: Diolah oleh SPSS).

Terkait pengaruh rutinitas harian mahasiswa, hasil uji *Kruskal-Wallis* pada Tabel 7 menghasilkan nilai $\chi^2 = 27,161$ dengan signifikansi $p = 0,001$ ($df = 7$). Temuan ini mengonfirmasi bahwa terdapat perbedaan tekanan akademik yang signifikan jika ditinjau dari jenis aktivitas yang dijalani selama masa studi. Mahasiswa yang aktivitasnya murni hanya untuk kuliah mencatatkan skor stres tertinggi (*mean rank* 574,37), sedangkan kelompok mahasiswa yang menyeimbangkan kuliah dengan berwirausaha justru memiliki tingkat stres paling rendah (*mean rank* 409,34).

Tabel 7. Hasil pengujian *Kruskal Wallis Stress Academic* berdasarkan Aktivitas.

Variabel	Mean Rank								χ^2	df	p
	Hanya Kuliah	Kuliah & Organisasi	Kuliah & Bekeja Full-Time	Kuliah & Bekeja Part-Time	Kuliah & Berusaha (Sebagai Wiraswasta)	Kuliah & Magang	Kuliah & Freelance	Lain-lain			
Stress Academic	574,37	556,84	463,08	503,01	409,34	522,37	529,23	423,89	27,161	7	0.001

(Sumber: Diolah oleh SPSS).

Analisis mengenai status perantauan melalui *Mann-Whitney U Test* (Tabel 8) menghasilkan nilai $p = 0,049$ dengan parameter $U = 122234,500$ dan $Z = -1,967$. Hasil ini menunjukkan adanya disparitas stres akademik yang valid antara mahasiswa rantau dan mahasiswa lokal. Dengan perolehan *mean rank* sebesar 555,55, mahasiswa perantau terbukti memikul beban stres yang lebih berat dibandingkan mahasiswa non-rantau yang hanya mencatatkan skor 517,26.

Tabel 8. Hasil pengujian *Mann-Whitney U Test Stress Academic* berdasarkan Status Mahasiswa Rantau.

<i>Variabel</i>	<i>Mean Rank</i>		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	Status mahasiswa rantau	Status tidak mahasiswa rantau				
<i>Stress Academic</i>	555,55	517,26	122234.500	-1,967		0,049

(Sumber: Diolah oleh SPSS).

Terakhir, uji *Kruskal-Wallis* pada Tabel 9 mengungkap bahwa lokasi tempat tinggal memengaruhi level stres akademik mahasiswa secara signifikan ($\chi^2 = 25,261$; $p = 0,001$). Berdasarkan data *mean rank*, partisipan yang menetap bersama kakek atau nenek mengalami tekanan akademik paling berat (772,60), sementara responden yang tinggal di bawah asuhan orang tua menunjukkan tingkat stres akademik yang paling terkendali atau rendah (511,84). Hal ini mengindikasikan bahwa situasi domisili berperan penting dalam membentuk pengalaman stres mahasiswa.

Tabel 9. Hasil pengujian *Kruskal Wallis Stress Academic* berdasarkan Status Tempat Tinggal.

Variabel	Mean Rank				Kos	Kontrak	Apartemen	Asrama	χ^2	df	P
	Tinggal dengan orang tua	Tinggal dengan keluarga inti (kakek)	Tinggal dengan keluarga lainnya (om/tante)	Tinggal dengan kakek/nenek							
Stress Academic	511,84	531,33	551,00	772,60	542,60	601,83	767,13	516,13	25,261	7	0.001

(Sumber: Diolah oleh SPSS).

Pembahasan

Kecenderungan hubungan yang ditemukan dalam investigasi ini selaras dengan beragam literatur terdahulu, yang menegaskan bahwa penguatan sistem dukungan sosial bagi mahasiswa berbanding lurus dengan reduksi beban stres akademik. Pola kaitan ini memperkuat posisi dukungan sosial sebagai perisai psikologis yang krusial bagi individu saat berhadapan dengan tekanan kurikulum. Mahasiswa yang merasa memiliki afirmasi, apresiasi, serta bantuan nyata dari keluarga, rekan sebaya, maupun figur bermakna lainnya cenderung mampu mentransformasikan beban studi menjadi persepsi yang lebih positif, sehingga intensitas stres yang dirasakan pun menjadi lebih terkendali.

Walaupun arah korelasinya konsisten, intensitas hubungan antarvariabel dalam riset ini menunjukkan variasi dibandingkan studi-studi sebelumnya. Disparitas ini diduga dipicu oleh heterogenitas profil responden, cakupan sampel, instrumen pengukuran yang diaplikasikan, hingga perbedaan prosedur statistik. Sebagai contoh, penelitian ini menerapkan teknik analisis non-parametrik yang secara metodologis berbeda dengan penelitian lain yang menggunakan pendekatan parametrik. Namun, perbedaan teknis tersebut tidak menggugurkan kesimpulan fundamental bahwa terdapat hubungan yang berlawanan arah antara dukungan sosial dan tekanan akademik pada populasi mahasiswa.

Kendati terdeteksi adanya hubungan yang signifikan, nilai korelasi yang sangat lemah mengindikasikan bahwa dukungan sosial bukanlah determinan tunggal dalam menentukan level stres akademik. Fenomena ini tercermin dari adanya kelompok mahasiswa yang tetap mengalami stres berat meskipun memiliki persepsi dukungan sosial yang tinggi. Hal ini memberikan isyarat bahwa dukungan dari lingkungan luar mampu meringankan beban emosional, namun belum menyentuh inti permasalahan akademik seperti akumulasi tugas, batasan waktu yang ketat, serta kompetisi antarmahasiswa. Penting untuk memperhatikan pengelolaan stres akademik, karena menurut Yang & Yang (2022), tekanan yang tidak teratasi dengan baik berpotensi memicu gangguan kecemasan yang dampaknya bisa memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa di luar masalah pendidikan. (Gumiwang et al. (2025) menekankan bahwa faktor internal seperti kemampuan regulasi diri dan konsep diri memiliki kontribusi yang lebih dominan dalam memitigasi stres. Singkatnya, fungsi dukungan sosial akan bekerja lebih efektif apabila dibarengi dengan kompetensi internal mahasiswa dalam mengelola emosi dan merespons tuntutan studi. Penelitian Sahertian et al. (2024) mempertegas bahwa efikasi diri akademik berfungsi sebagai perantara antara dukungan sosial dan stres pada mahasiswa rantau, di mana bantuan eksternal hanya akan optimal jika individu memiliki kepercayaan diri yang kuat. Di samping itu, Simbolon & Huwae (2024) menunjukkan bahwa harga diri juga memengaruhi level stres mahasiswa tingkat akhir, yang membuktikan bahwa faktor-faktor internal memiliki peran yang sangat menentukan selain dukungan sosial dari luar.

Ditinjau dari perspektif finansial, status kepemilikan beasiswa menjadi variabel yang menarik untuk dicermati. Meski kelompok penerima beasiswa lebih sedikit secara kuantitas, tanggung jawab akademik yang mereka emban jauh lebih masif karena adanya kewajiban mempertahankan prestasi dan syarat administrasi lainnya (Alfadillah & Nashori, 2026). Temuan riset ini mengonfirmasi bahwa bagi penerima beasiswa, dukungan sosial tetap menjadi elemen krusial yang membantu mereka meredam tekanan psikis akibat ekspektasi pemberi dana yang kompleks. Penelitian oleh Pandiangan & Brahmana (2026) mengungkapkan bahwa

mahasiswa dengan beasiswa KIP mengalami tingkat stres akademik yang jauh lebih tinggi dibandingkan mahasiswa reguler, yang mempertegas bahwa skema pembiayaan pendidikan merupakan faktor penting yang memengaruhi variasi tekanan akademik di perguruan tinggi.

Selain itu, analisis perbedaan mengungkap bahwa jenis aktivitas harian mahasiswa turut memengaruhi tingkat stres mereka. Mahasiswa yang murni hanya fokus pada kegiatan perkuliahan justru menunjukkan tingkat kerentanan terhadap stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, mahasiswa yang menyeimbangkan kuliah dengan aktivitas produktif seperti wirausaha tampak memiliki daya tahan stres yang lebih baik. Sejalan dengan pandangan Indarti et al. (2022), keterlibatan dalam dunia usaha diduga mampu mengasah keterampilan manajemen waktu dan ketangguhan mental, sehingga tekanan akademik tidak dirasakan sebagai beban yang melumpuhkan.

Fakta lain menunjukkan bahwa mahasiswa tanpa dukungan beasiswa cenderung memikul beban stres yang lebih berat. Keberadaan bantuan finansial terbukti mampu menjadi instrumen penopang yang membebaskan mahasiswa dari kecemasan ekonomi, sehingga mereka dapat lebih terkonsentrasi pada pencapaian akademik. Hal ini didukung oleh Alfadillah & Nashori (2026) yang menyatakan bahwa stres akademik pada penerima beasiswa akan terminimalisir secara optimal jika didukung oleh efikasi diri yang kuat serta lingkungan yang suportif.

Status sebagai mahasiswa perantau juga diidentifikasi sebagai faktor risiko peningkatan stres akademik. Menurut Agustina & Deastuti (2023), proses adaptasi di lingkungan baru yang jauh dari keluarga serta tuntutan untuk mandiri secara bersamaan meningkatkan beban psikologis mahasiswa rantau. Kondisi ini diperparah oleh faktor tempat tinggal, di mana mahasiswa yang menetap bersama kakek atau nenek mencatatkan skor stres tertinggi, berbeda dengan mereka yang tinggal bersama orang tua yang cenderung lebih stabil secara emosional. Sumarno et al. (2025) berpendapat bahwa variasi lingkungan domisili menciptakan corak dukungan dan tantangan adaptasi yang berbeda bagi tiap individu. Sejalan dengan studi Palimbu et al. (2025) rasa rindu akan kampung halaman atau *homesickness* pada mahasiswa perantau dapat memperburuk kondisi mental mereka, terutama ketika harus menghadapi tekanan akademis di tengah keterbatasan dukungan sosial yang akrab di lingkungan baru.

Secara komprehensif, temuan ini memperkuat urgensi resiliensi akademik sebagai kapasitas internal mahasiswa dalam menghadapi krisis (Alifah et al., 2022). Dukungan sosial tetap menjadi faktor pelindung yang penting, namun efektivitasnya sangat bergantung pada kemampuan regulasi diri, konsep diri positif, serta fleksibilitas mahasiswa dalam menghadapi kesulitan. Dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan persoalan multidimensional

yang lahir dari interaksi antara dukungan eksternal dan faktor kontekstual serta internal yang melekat pada diri mahasiswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Riset ini berfokus pada analisis korelasi antara dukungan sosial dan stres akademik di kalangan mahasiswa Indonesia. Melalui pengolahan data menggunakan *Spearman's rho* pada 1.062 subjek, ditemukan angka korelasi sebesar -0,119 dengan signifikansi $p = 0,001$. Hasil ini membuktikan adanya hubungan negatif yang nyata, sehingga hipotesis penelitian didukung oleh data. Kesimpulannya, individu yang merasa memiliki sistem pendukung sosial yang solid cenderung lebih tahan terhadap stres akibat beban perkuliahan. Namun, lemahnya koefisien korelasi menunjukkan bahwa stres akademik tetap dipengaruhi oleh banyak variabel eksternal dan internal lainnya. Walaupun kaitan antara kedua variabel terbukti valid secara statistik, intensitas hubungannya masuk dalam kategori sangat rendah. Temuan ini memberikan indikasi kuat bahwa stres akademik adalah fenomena multidimensional yang lebih banyak dipengaruhi oleh determinan internal individu, seperti efikasi diri, harga diri, dan kemampuan regulasi diri, di samping beban tugas yang ada. Di samping itu, analisis komparatif dalam studi ini mengonfirmasi adanya disparitas tekanan akademik yang nyata jika ditinjau dari profil demografis subjek. Kelompok mahasiswa yang tidak memiliki kesibukan di luar studi akademik, belum memperoleh bantuan finansial beasiswa, berstatus sebagai perantau, serta mereka yang berdomisili bersama kakek atau nenek terbukti memikul beban stres akademik yang lebih berat secara signifikan dibandingkan dengan kelompok pembanding lainnya.

Berangkat dari temuan tersebut, penulis merekomendasikan bagi riset mendatang untuk memperluas cakupan variabel dengan mengintegrasikan faktor internal maupun eksternal lainnya yang diduga memiliki pengaruh kuat terhadap tekanan studi. Unsur-unsur seperti kemampuan regulasi diri, resiliensi akademik, tingkat efikasi diri, mekanisme strategi koping, keterampilan manajemen waktu, hingga evaluasi terhadap beban SKS secara objektif perlu ditelaah lebih mendalam.

Selain itu, guna memperoleh pemahaman mengenai hubungan sebab-akibat (kausalitas) yang lebih akurat antarvariabel, pengembangan metodologi melalui rancangan penelitian eksperimental atau longitudinal sangat disarankan. Investigasi selanjutnya juga diharapkan mampu meningkatkan representasi data dengan melibatkan partisipan dari sebaran wilayah perguruan tinggi yang lebih luas di Indonesia, serta senantiasa memperbarui literatur pendukung demi memperkuat komprehensivitas dan kemampuan generalisasi temuan penelitian di masa depan.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, M. W., & Putri Deastuti, P. W. (2023). Hardiness dan stres akademik pada mahasiswa rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 34–45. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7104>
- Alfadillah, A., & Nashori, F. (2026). Peran dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa dengan efikasi diri akademik sebagai mediator. *Jurnal Psikologi Talenta*, 11(2), 49–59. <https://doi.org/10.26858/talenta.v11i2.79089>
- Alifah, I., Purwantini, L., & Hanoum, M. (2022). Stres akademik dan optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(2), 29–40.
- Arifin, Ermawati, Jaya, A. I., & Pratiwi. (2024). Convenience sampling dengan survei daring pada minat lanjut studi siswa SMA/ sederajat di Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal MSA (Matematika dan Statistika serta Aplikasinya)*, 12(1), 102–107. <https://doi.org/10.24252/msa.v12i1.50672>
- Audina, M. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1183–1190. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1673>
- Daud, M., Siswanti, D. N., Nugraha, D. Y., & Suriyah, E. A. (2024). How do grit and academic stress influence academic performance? The role of academic self-efficacy as a mediator and moderator variable. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 233–252. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.22692>
- Fadhilah, A. Q., Purwantini, L., & Hanoum, M. (2024). Dukungan sosial dan hardiness terhadap stres akademik pada siswa sekolah penggerak (Kurikulum Merdeka). *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(2), 130–142. <https://doi.org/10.33558/soul.v16i2.10644>
- Gumiwang, I. N., Wahidah, F. S. N., Mekanah, A. P., & Purwantini, L. (2025). Pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 257–265. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.956>
- Ikhwaningrum, A. R. S., Yusuf, M., & Saniatuzzulfa, R. (2022). Hubungan resiliensi dan perceived social support dengan stres akademik saat pembelajaran daring pada mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 50–61. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p50-61>
- Indarti, I. T., Kusumastuti, W., & Kusuma, P. J. (2022). Studi komparatif self-monitoring dan stres akademik pada mahasiswa yang berwirausaha dan mahasiswa yang tidak berwirausaha. *Borobudur Psychology Review*, 2(2), 101–109. <https://doi.org/10.31603/bpsr.8053>
- Khoiroh, U., Nashrullah, & Anam, S. (2026). Analisis teknik sampling dalam penelitian kuantitatif dan pengaruhnya terhadap kualitas data. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 5(1), 1418–1424. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/3914>
- Kusumiati, R. Y. E., & Huwae, A. (2021). Neuroticism trait personality, social support, dan resiliensi akademik mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 38–51. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3684>

- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 universitas swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6–13. <https://doi.org/10.21067/jki.v6i1.4935>
- Mutaqin, M. A., Perdana, S., Nuryadin, H., Ashafi, I., & Rosyani, P. (2026). Analisis pola waktu belajar mahasiswa menggunakan statistik deskriptif. *JRIIN: Jurnal Riset Informatika dan Inovasi*, 3(9), 2328–2333. <https://jurnalmahasiswa.com/index.php/jriin/article/view/3371>
- Nurfurqoni, F. A., Hastuti, D., Sunarti, E., & Riany, Y. E. (2024). The influence of family function, social support, and infants' health on mothers' postnatal depression in three months after birth. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 287–302. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.22877>
- Nurhaswinda, Pratasya, M., Nada, L. Q., Nanda, R. T., Neftihana, Harnida, S., Pratiwi, U., Mauluddin, A., Taskia, S., & Alpenita, V. (2025). Penelitian korelasi. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(2), 2644–2655. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1951>
- Palimbu, B. L., Minarni, & Taibe, P. (2025). Homesickness pada mahasiswa perantau di Makassar: Sebuah tinjauan deskriptif. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 51–57. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5588>
- Pandiangan, L. P., & Brahmana, K. M. B. (2026). Perbedaan stress akademik pada mahasiswa regular dengan mahasiswa penerima beasiswa KIP di Universitas HKBP Nommensen Medan. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 4(4), 685–699. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v4i4.1174>
- 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), 248–256. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.44855>
- Rohalya, A. A., Puspita, N. D. A., Amelia, R., Amina, S., Zaskia, Z., Achmad, W. A. N., & Suryani. (2025). Peran dukungan sosial teman sebaya dalam mengatasi dan mengurangi stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 3(1), 36–40. <https://jurnal.unusultra.ac.id/index.php/jisdik/article/view/353>
- Sahertian, E. A. E., Rikumahu, M. C. E., Manuhutu, V., Sopaheluwakan, J. E., & Huwae, A. (2024). Efikasi diri akademik sebagai mediator pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2), 1–11. <https://doi.org/10.51214/00202406961000>
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Stres akademik dan perceived social support sebagai prediktor kesehatan mental remaja akhir. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(2), 173–190. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711>
- Shao, Y., & Kang, S. (2022). The association between peer relationship and learning engagement among adolescents: The chain mediating roles of self-efficacy and academic resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 938756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.938756>
- Simbolon, S. V., & Huwae, A. (2024). Hubungan harga diri dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas. *Jurnal Social Library*, 4(3), 827–834. <https://doi.org/10.51849/sl.v4i3.369>

- Sumarno, A. S. Y., Yuniasih, D., Desvita, W. R., & Sugiyanti, R. (2025). Hubungan kondisi tempat tinggal terhadap kejadian stres pada mahasiswa angkatan 2021–2022 Fakultas Kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*, 6(4), 328–335. <https://doi.org/10.30596/jih.v6i4.26038>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-Y., & Xu, A.-Q. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Syarifah, N., Purwantini, L., & Hanoum, M. (2025). Stres akademik dan academic flow terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa tingkat akhir. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(1), 15–30. <https://doi.org/10.33558/soul.v17i1.10888>
- Yang, Y., & Yang, P. (2022). Effect of college students' academic stress on anxiety under the background of the normalization of the COVID-19 pandemic: The mediating and moderating effects of psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 880179. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.880179>
- Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social support and academic burnout among university students: A moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 335–344. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2