

## **Strategi Coping dan Stres Akademik pada Mahasiswa Berpacaran: Peran Moderasi Dukungan Sosial**

Indra Karunia Akbar Putra Harmiko<sup>(1)</sup>, IGAA Noviekayati<sup>(2)</sup>, Muchammad Rizal<sup>(3)</sup>,  
Amherstia Pasca Rina<sup>(4)</sup>

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Jl Semolowaru 45, Surabaya, Indonesia

Email: <sup>1</sup>putrakarunia292@gmail.com, <sup>2</sup>noviekayati@untag-sby.ac.id,  
<sup>3</sup>muchammadrizal@untag-sby.ac.id, <sup>4</sup>pascarina@untag-sby.ac.id

---

### **Tersedia Online di**

[http://www.jurnal.unublitar.ac.id/  
index.php/briliant](http://www.jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant)

---

### **Sejarah Artikel**

Diterima 07 Desember 2025  
Direvisi 02 Mei 2026  
Disetujui 15 Mei 2026  
Dipublikasikan 20 Mei 2026

---

### **Keywords:**

*Coping strategies, academic stress, social support, university students, romantic relationships*

**Abstract:** *Academic stress is a form of psychological pressure frequently experienced by university students due to demanding academic responsibilities, especially among students in early adulthood who are involved in romantic relationships. To manage these pressures effectively, students need adaptive coping strategies. In addition, social support is considered an important factor that can help students deal with academic stress through emotional and instrumental assistance. This study aimed to examine the relationship between coping strategies and academic stress among university students in romantic relationships in Surabaya, as well as to investigate the moderating role of social support in this relationship. The study employed a quantitative correlational design involving 167 university students from several higher education institutions in Surabaya who were currently in romantic relationships. Data were collected using coping strategies, academic stress, and social support scales based on the theories of Lazarus and Folkman (1984), Bedewy and Gabriel (2015), and Sarafino and Smith (2014). Data analysis was conducted using Moderated Regression Analysis (MRA). The findings revealed a significant relationship between coping strategies and academic stress. Moreover, social support significantly moderated this relationship by helping students optimize coping strategies when facing academic demands.*

---

### **Kata Kunci:**

Strategi *coping*, stres akademik, dukungan sosial, mahasiswa, hubungan asmara

---

### **Corresponding Author:**

Name:  
Indra Karunia Akbar Putra  
Harmiko  
Email:  
[putrakarunia292@gmail.com](mailto:putrakarunia292@gmail.com)

**Abstrak:** Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik, terutama pada mahasiswa dewasa awal yang sedang menjalani hubungan romantis. Kondisi ini menuntut mahasiswa untuk memiliki strategi *coping* yang adaptif agar mampu mengelola tuntutan akademik secara efektif. Selain strategi coping, dukungan sosial juga dianggap memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, baik sebagai sumber dukungan emosional maupun instrumental. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara strategi *coping* dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menjalani hubungan romantis di Surabaya, serta menguji peran dukungan sosial sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian terdiri dari 167 mahasiswa yang sedang menjalani hubungan romantis dan terdaftar di perguruan tinggi di Surabaya. Data dikumpulkan menggunakan skala strategi coping berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984), skala stres akademik berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bedewy dan Gabriel (2015), serta skala dukungan sosial berdasarkan aspek dari Sarafino dan Smith (2014). Analisis data

dilakukan menggunakan teknik Moderated Regression Analysis (MRA). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara strategi coping dan stres akademik. Selain itu, dukungan sosial terbukti berperan signifikan sebagai moderator dalam hubungan antara strategi coping dan stres akademik, di mana keberadaan dukungan sosial membantu mahasiswa mengoptimalkan penggunaan strategi coping dalam menghadapi tuntutan akademik.

## PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa. Menurut Misra dan Castillo (2004), stres akademik adalah bentuk stres yang secara khusus berkaitan dengan situasi akademik dan bersumber dari tuntutan belajar yang melebihi kapasitas adaptif individu. American College Health Association (2020) melaporkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tekanan akademik dalam tingkat keparahan moderat hingga berat, yang berdampak pada kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis mereka. Sejalan dengan itu, Rabbani dan Wahyudi (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang menyusun tugas akhir cenderung lebih rentan terpapar stres akademik akibat beban yang meningkat secara signifikan.

Stres akademik tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada dimensi fisik, perilaku, dan emosional (Harahap dkk., 2020). Fardani dkk. (2021) mengemukakan bahwa mahasiswa menghadapi stres akademik dari berbagai sumber, mulai dari beban tugas, ekspektasi prestasi, hingga tekanan persaingan antarmahasiswa. Studi yang dilaksanakan oleh Pradiri dkk. (2021) mengidentifikasi bahwa sumber stres akademik bersifat multidimensional dan dapat memicu timbulnya disfungsi mental dan fisik yang signifikan. Mufatihah dkk. (2025) juga mengungkapkan bahwa stres akademik pada mahasiswa Indonesia merupakan fenomena yang luas dan memerlukan penanganan yang komprehensif.

Pada mahasiswa yang menjalin hubungan asmara, tekanan yang dihadapi semakin kompleks. Song dkk. (2024) menemukan bahwa ketidakstabilan dalam hubungan romantis dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa, sehingga berdampak pada kewajiban akademik mereka (Alderson & Gruenloh, 2008). Kondisi ini menuntut mahasiswa untuk mampu mengelola tekanan dari dua sumber sekaligus, yaitu tuntutan akademik dan dinamika relasional.

Dalam perspektif psikologi, Lazarus dan Folkman (1984) menekankan bahwa individu yang berhasil menggunakan strategi *coping* yang tepat akan mampu memfasilitasi tercapainya adaptasi yang optimal. Strategi *coping* merujuk pada upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan yang dipersepsikan melebihi sumber daya individu. Skinner & Zimmer-Gembeck (2007) menyatakan bahwa strategi *coping* terus berkembang sepanjang kehidupan individu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Gustems-Carnicer dkk. (2019) menambahkan bahwa strategi *coping* yang baik menjadi faktor pelindung yang signifikan terhadap dampak negatif stres akademik.

Carver dkk. (1989) membedakan strategi *coping* ke dalam dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping yang berorientasi pada penyelesaian masalah dan emotion-focused coping yang berorientasi pada pengelolaan emosi*. Faktor-faktor yang memengaruhi strategi *coping* mencakup kondisi fisik dan energi, pengalaman individu di masa lalu (Carver dkk., 1989), serta usia dan *modeling* dari lingkungan (Lazarus & Folkman, 1984; Carver dkk., 1989). Studi yang dilaksanakan oleh Usraleli dkk. (2020) membuktikan bahwa *coping* yang adaptif dapat membantu menurunkan tingkat stres, sementara Karos dkk. (2021) menemukan bahwa *self-regulated learning* yang rendah berkorelasi dengan tingginya stres akademik pada mahasiswa.

Penelitian Akbar dan Hayati (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan *emotion-focused coping* dalam menghadapi tekanan emosional dan interpersonal. Apriliana (2021) juga menemukan bahwa strategi *coping* berhubungan secara signifikan dengan stres akademik mahasiswa dalam konteks pembelajaran daring. Studi Puspita dan Kumalasari (2022) memperkuat temuan bahwa prokrastinasi yang tidak diimbangi dengan strategi *coping* yang baik akan memperburuk stres akademik. Tulle dkk. (2024) lebih lanjut membuktikan bahwa strategi *coping* berkontribusi secara signifikan terhadap penurunan stres akademik mahasiswa

yang sedang mengerjakan skripsi. Rohmah dan Mahrus (2024) juga mengidentifikasi bahwa pemilihan strategi *coping* yang tepat merupakan kunci utama dalam pengelolaan stres akademik, sementara Oyewobi dkk. (2020) menegaskan pengaruh strategi *coping* terhadap performa akademik secara keseluruhan.

Selain strategi *coping*, faktor eksternal yang berperan penting adalah dukungan sosial. House (1981) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup empat dimensi utama, yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan. Sarafino & Smith (2014) mendefinisikan dukungan sosial sebagai asistensi yang diperoleh seseorang dari jejaring sosialnya, yang mencakup pengalaman masa kecil dan budaya yang dianut (Sarafino & Smith, 2014; Taylor, 2012; Zimet dkk., 1988). Taylor (2012) menegaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi dampak negatif stresor akademik.

Humaira dan Astuti (2024) menemukan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang memadai menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Defitri dkk. (2021) mengindikasikan bahwa ketiadaan dukungan sosial teman sebaya secara signifikan meningkatkan stres akademik. Lestari dan Purnamasari (2022) membuktikan bahwa *problem-focused coping* yang dikombinasikan dengan dukungan sosial teman sebaya efektif menurunkan stres akademik. Susanti dan Ansyah (2023) juga menemukan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan eskalasi ketegangan akademis. Salsabila dkk. (2022) menggarisbawahi bahwa *perceived social support* menjadi prediktor penting kesehatan mental mahasiswa. Yildirim dkk. (2017) memperkuat temuan bahwa dukungan sosial bersama strategi *coping* membentuk sistem perlindungan berlapis terhadap stres akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Giyartiningtyas dkk. (2025) menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang berperan penting dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Purba (2023) menemukan bahwa dukungan sosial sebagai moderator memperkuat ketangguhan psikologis mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Muhaimin & Halimah (2025) juga membuktikan bahwa dukungan keluarga sebagai moderator terbukti memperlemah pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik. Hutabarat dkk. (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik dan memperkuat efektivitas *coping* mahasiswa. Afwillah dkk. (2025) turut mengungkapkan bahwa faktor-faktor eksternal, termasuk dukungan sosial, berpengaruh signifikan terhadap dinamika stres pada mahasiswa. Ningsih dan Surawan (2025) mempertegas bahwa strategi coping yang adaptif, didukung lingkungan sosial yang suportif, merupakan mekanisme paling efektif dalam mengatasi stres akademik.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara strategi *coping*, dukungan sosial, dan stres akademik, kajian yang secara spesifik menempatkan dukungan sosial sebagai variabel moderator dalam hubungan antara strategi *coping* dan stres akademik pada mahasiswa yang menjalin hubungan asmara masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji peran dukungan sosial sebagai variabel moderator dalam hubungan antara strategi coping dan stres akademik pada mahasiswa yang menjalin hubungan asmara di Surabaya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, karena bertujuan untuk menguji hubungan antara strategi *coping* dan stres akademik serta menguji peran dukungan sosial sebagai variabel moderator. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh gambaran objektif mengenai hubungan antarvariabel melalui analisis statistik inferensial (Azwar, 2017). Model analisis yang digunakan adalah Analisis Regresi Moderasi (*Moderated Regression Analysis/MRA*) dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics 25 for Windows* (Sugiyono, 2016).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menjalin hubungan asmara dan berdomisili di Surabaya. Jumlah subjek yang terlibat adalah sebanyak 167 mahasiswa yang berada pada rentang usia dewasa awal. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria yang relevan dengan

tujuan penelitian (Azwar, 2012). Teknik ini dipilih karena tidak semua mahasiswa memenuhi karakteristik yang dibutuhkan, khususnya terkait status hubungan asmara.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih karena tidak semua mahasiswa memenuhi karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian, khususnya terkait status hubungan asmara. Penggunaan *purposive sampling* dinilai tepat dalam penelitian psikologi yang berfokus pada populasi dengan karakteristik spesifik.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen penelitian berbentuk skala Likert. Strategi *coping* diukur menggunakan skala *coping* yang disusun berdasarkan konsep *coping* dari Lazarus dan Folkman (1984), yang mencakup dimensi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Stres akademik diukur berdasarkan aspek Bedewy dan Gabriel (2015), sedangkan dukungan sosial diukur berdasarkan dimensi emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan sebagaimana dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2014). Park dan Kim (2018) menegaskan pentingnya pengukuran strategi *coping* secara multidimensional dalam konteks tekanan akademik yang kompleks.

Seluruh instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan pada pengambilan data utama. Uji validitas dilakukan melalui analisis korelasi item-total untuk memastikan setiap butir mampu merepresentasikan konstruk yang diukur, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's alpha*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh skala memiliki koefisien reliabilitas pada kategori baik, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Secara rinci, skala strategi *coping* memperoleh koefisien reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,942$ , skala stres akademik sebesar  $\alpha = 0,933$ , dan skala dukungan sosial sebesar  $\alpha = 0,949$ . Temuan tersebut menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai untuk mengukur variabel penelitian.

Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 25 for Windows. Tahap awal analisis mencakup statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data penelitian, meliputi nilai rerata, simpangan baku, skor minimum, dan skor maksimum pada masing-masing variabel. Selanjutnya dilakukan uji asumsi sebagai prasyarat analisis regresi, yang meliputi uji normalitas, linearitas, dan multikolinearitas. Setelah asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis pertama dilakukan menggunakan regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh strategi *coping* terhadap stres akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa strategi *coping* berpengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan koefisien regresi  $\beta = -0,176$  dan nilai signifikansi  $p = 0,023$ , serta nilai koefisien determinasi  $R^2 = 0,031$ . Temuan ini menunjukkan bahwa strategi *coping* menjelaskan sebesar 3,1% variasi stres akademik pada mahasiswa yang menjalin hubungan asmara.

Pengujian hipotesis kedua dilakukan menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA) untuk menguji peran dukungan sosial sebagai variabel moderator dalam hubungan antara strategi *coping* dan stres akademik. Analisis moderasi dilakukan dengan memasukkan variabel prediktor, variabel moderator, dan interaksi antara keduanya ke dalam model regresi. Hasil analisis menunjukkan bahwa interaksi antara strategi *coping* dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ( $B = -0,003$ ;  $\beta = -0,724$ ;  $t = -10,608$ ;  $p < 0,001$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai moderator yang memperkuat pengaruh strategi *coping* dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data penelitian dilakukan pada tanggal 8 November 2025 hingga tanggal 2 Desember 2025. Lokasi pengambilan data berada di universitas atau perguruan tinggi negeri maupun swasta yang berada di Surabaya. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden untuk kemudian diisi sesuai dengan kriteria dan pertanyaan yang terlampir pada kuesioner. Jumlah keseluruhan responden dalam penelitian ini didapatkan sebanyak 167 individu. Penentuan jumlah sampel menggunakan aplikasi G-Power menghasilkan persyaratan sampel minimal 153 responden. Dari kuesioner yang didapati, data yang layak

dianalisis berjumlah 167 responden. Selanjutnya, proses tabulasi dan pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *Moderated Regression Analysis* dengan bantuan *software IBM SPSS Statistic 25 for Windows*.

Hasil analisis deskriptif terhadap 167 mahasiswa yang menjalin hubungan asmara di Surabaya menunjukkan bahwa strategi *coping* berada pada kategori memadai ( $M = 135,44$ ;  $SD = 13,796$ ), stres akademik berada pada kategori sedang ( $M = 78,52$ ;  $SD = 16,266$ ), serta dukungan sosial tergolong tinggi dengan variasi persepsi yang cukup luas ( $M = 114,29$ ;  $SD = 21,412$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa memiliki sumber daya *coping* dan dukungan sosial yang relatif baik, tekanan akademik tetap dirasakan secara moderat sehingga memerlukan mekanisme pengelolaan stres yang adaptif.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif Variabel Penelitian

No	Variabel	Minimum	Maximum	Mean	SD
1.	Strategi <i>Coping</i>	97	165	135,44	13,796
2.	Stres Akademik	40	117	78,52	16,266
3.	Dukungan Sosial	53	155	114,29	21,412

Hasil analisis regresi linier menunjukkan bahwa strategi *coping* berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ( $\beta = -0,176$ ;  $p = 0,023$ ). Arah koefisien yang negatif mengindikasikan bahwa semakin adaptif strategi *coping* yang digunakan mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Nilai koefisien determinasi ( $R^2 = 0,031$ ) menunjukkan bahwa strategi *coping* menjelaskan 3,1% variasi stres akademik, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji koefisien Determinasi Regresi Linear

Variabel	R	R Square	Sig.
Strategi <i>Coping</i> → Stres Akademik	0,176	0,031	0,23

Temuan ini menegaskan peran penting strategi *coping* sebagai mekanisme penyesuaian individu dalam menghadapi tuntutan akademik, sejalan dengan kerangka transaksional stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Mahasiswa yang mampu mengelola stresor akademik melalui pemecahan masalah dan pengelolaan emosi yang efektif cenderung memiliki persepsi stres yang lebih rendah. Hasil ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penerapan *coping* adaptif berkontribusi pada penurunan stres akademik dan peningkatan fungsi akademik.

Analisis Regresi Moderasi (MRA) menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan signifikan sebagai moderator dalam hubungan antara strategi *coping* dan stres akademik ( $p < 0,001$ ). Interaksi antara strategi *coping* dan dukungan sosial memiliki koefisien negatif, yang mengindikasikan bahwa keberadaan dukungan sosial memperkuat efektivitas strategi *coping* dalam menurunkan stres akademik.

Model dengan variabel moderasi menunjukkan peningkatan kemampuan prediktif dibandingkan model tanpa moderator. Artinya, mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi baik dari keluarga, teman sebaya, maupun pasangan lebih mampu mengoptimalkan strategi *coping* yang dimiliki untuk menghadapi tekanan akademik secara adaptif. Temuan ini sejalan dengan pandangan Sarafino dan Smith yang menekankan fungsi protektif dukungan sosial dalam mereduksi dampak stresor melalui bantuan emosional, instrumental, penghargaan, dan informasi.

Tabel 3. Hasil Uji Hasil Moderated Regression Analysis (MRA)

Variabel	B	SE	$\beta$	t	p
Konstanta	102,048	9,512	-	10,729	0,000
Strategi <i>Coping</i>	0,216	0,080	0,183	2,689	0,008
Strategi <i>Coping</i> → Dukungan Sosial	-0,003	0,000	-0,724	-10,608	0,000

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan signifikan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara strategi *coping* dan stres akademik pada mahasiswa

yang menjalin hubungan asmara di Surabaya. Hal ini ditunjukkan oleh signifikansi koefisien interaksi antara strategi *coping* dan dukungan sosial ( $\beta = -0,724$ ;  $p < 0,001$ ). Koefisien interaksi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, semakin kuat efektivitas strategi coping dalam menurunkan tingkat stres akademik. Dengan demikian, dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber bantuan psikologis, tetapi juga sebagai faktor protektif yang memengaruhi proses adaptasi mahasiswa terhadap tuntutan akademik.

Tabel 4. Ringkasan Model

Statistik	Nilai
R	0,652
R <sup>2</sup>	0,425
Adjusted R <sup>2</sup>	0,418
Standard Error of Estimate	12,406

Secara statistik, model moderasi menunjukkan peningkatan daya jelas model yang cukup substansial. Model regresi tanpa variabel moderator hanya mampu menjelaskan 3,1% variasi stres akademik ( $R^2 = 0,031$ ), sedangkan setelah variabel dukungan sosial dimasukkan sebagai moderator, proporsi variasi yang dapat dijelaskan meningkat menjadi 42,5% ( $R^2 = 0,425$ ). Peningkatan sebesar 39,4% ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan variabel kontekstual yang memberikan kontribusi nyata dalam menjelaskan dinamika stres akademik pada mahasiswa yang sedang menjalin hubungan asmara. Temuan tersebut juga mengindikasikan bahwa hubungan antara strategi *coping* dan stres akademik tidak sepenuhnya bersifat langsung, melainkan dipengaruhi oleh kondisi sosial yang melingkupi individu.

Temuan ini sejalan dengan perspektif Lazarus & Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa stres merupakan hasil transaksi antara individu dan lingkungan. Dalam kerangka tersebut, efektivitas *coping* tidak hanya ditentukan oleh kemampuan internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh tersedianya sumber daya eksternal yang mendukung proses adaptasi. Dukungan sosial memungkinkan individu melakukan penilaian ulang terhadap stresor secara lebih adaptif, mengurangi persepsi ancaman, serta meningkatkan keyakinan bahwa tuntutan akademik masih berada dalam batas kemampuan yang dapat dikelola.

Pada konteks mahasiswa yang menjalin hubungan asmara, temuan ini memiliki relevansi yang lebih spesifik. Fase dewasa awal ditandai oleh meningkatnya kebutuhan akan kelekatan emosional, komitmen interpersonal, serta pembentukan identitas relasional. Di satu sisi, hubungan romantis dapat menjadi sumber dukungan emosional; namun di sisi lain, hubungan tersebut juga dapat menimbulkan tuntutan interpersonal, konflik relasional, dan kebutuhan regulasi emosi tambahan. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa menghadapi tekanan ganda, yaitu tuntutan akademik dan tuntutan relasional secara simultan. Dalam situasi tersebut, dukungan sosial dari pasangan, keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan akademik berperan sebagai mekanisme penyangga (*buffering effect*) yang membantu menjaga stabilitas emosi, mempertahankan persepsi kontrol, dan menurunkan intensitas tekanan psikologis yang dirasakan.

Secara empiris, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan penurunan stres akademik. Namun, penelitian ini memberikan penegasan yang lebih spesifik, yaitu bahwa dukungan sosial tidak hanya berhubungan langsung dengan tingkat stres akademik, tetapi juga memengaruhi mekanisme hubungan antara strategi *coping* dan stres akademik. Dengan demikian, posisi dukungan sosial dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai faktor psikososial yang memperkuat efektivitas *coping*, bukan sekadar variabel pendamping atau prediktor tambahan.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa strategi *coping* secara langsung memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik ( $\beta = 0,183$ ;  $p = 0,008$ ). Hasil ini menegaskan bahwa strategi *coping* merupakan mekanisme psikologis penting dalam menentukan bagaimana mahasiswa merespons tekanan akademik. Akan tetapi, hasil moderasi memperlihatkan bahwa

efektivitas *coping* tidak bekerja secara terisolasi. Strategi *coping* menjadi lebih adaptif ketika didukung oleh lingkungan sosial yang memadai. Dengan kata lain, kemampuan individual dalam menghadapi tekanan akademik perlu dipahami sebagai hasil interaksi antara sumber daya personal dan sumber daya sosial yang tersedia.

Secara praktis, temuan ini mengindikasikan bahwa upaya menurunkan stres akademik pada mahasiswa tidak cukup apabila hanya berfokus pada peningkatan keterampilan *coping* individual. Intervensi juga perlu diarahkan pada penguatan lingkungan sosial yang suportif, baik melalui relasi interpersonal yang sehat, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, maupun iklim akademik yang responsif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa. Pendekatan yang mengintegrasikan sumber daya personal dan sosial berpotensi menghasilkan strategi pencegahan stres akademik yang lebih komprehensif, kontekstual, dan berkelanjutan.

Tabel 5. Koefisien Determinasi Dimensi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik

Dimensi Dukungan Sosial	R Square	Persentase Kontribusi	Keterangan
Dukungan Emosional	0,369	36,9%	Kontribusi tinggi
Dukungan Instrumental	0,424	42,4%	Kontribusi sangat tinggi
Dukungan Penghargaan	0,279	27,9%	Kontribusi sedang
Dukungan Informasi	0,146	14,6%	Kontribusi rendah

Dukungan emosional juga berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis mahasiswa melalui rasa aman, empati, dan perhatian. Sementara itu, dukungan penghargaan berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan motivasi akademik. Rendahnya kontribusi dukungan informasi menunjukkan bahwa pemberian saran atau arahan saja belum cukup efektif apabila tidak disertai dengan dukungan emosional dan instrumental yang memadai.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan stres akademik pada mahasiswa yang menjalin hubungan asmara merupakan hasil interaksi antara faktor internal (strategi *coping*) dan faktor eksternal (dukungan sosial). Dominannya penggunaan *emotion-focused coping* pada konteks hubungan romantis menunjukkan bahwa pengelolaan emosi memiliki peran sentral dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan relasional. Temuan ini memperkaya literatur psikologi pendidikan dan sosial dengan memberikan bukti empiris mengenai peran moderasi dukungan sosial dalam dinamika stres akademik pada mahasiswa dewasa awal.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *coping* memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalin hubungan asmara di Surabaya. Temuan ini konsisten dengan penelitian Agolla dan Ongori (2009) serta Al-Dubai dkk. (2011) menyatakan bahwa kemampuan individu dalam menerapkan strategi *coping* adaptif berperan penting dalam menekan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik melalui strategi *coping* yang adaptif berperan penting dalam menentukan tingkat stres akademik yang dirasakan. Strategi *coping* memungkinkan individu untuk merespons stresor akademik secara lebih terarah, baik melalui upaya pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi yang adaptif.

Temuan ini sejalan dengan teori stres transaksional yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang memandang stres sebagai hasil interaksi antara tuntutan lingkungan dan sumber daya individu. Dalam kerangka ini, strategi *coping* diposisikan sebagai mekanisme utama yang menentukan keberhasilan individu dalam beradaptasi terhadap tekanan akademik. Mahasiswa yang mampu menggunakan strategi *coping* secara efektif cenderung menilai tuntutan akademik sebagai sesuatu yang masih dapat dikelola, sehingga tekanan psikologis yang muncul menjadi lebih rendah. Sebaliknya, penggunaan strategi *coping* yang kurang adaptif berpotensi memperburuk stres akademik karena individu tidak mampu mengelola sumber stres secara optimal.

Dalam konteks mahasiswa yang menjalin hubungan asmara, penggunaan strategi *coping* menjadi semakin relevan karena individu tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik, tetapi juga pada tuntutan relasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotion-focused coping* merupakan strategi yang paling dominan digunakan oleh mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Akbar & Hayati (2023) yang menemukan adanya hubungan yang kuat antara *emotion-focused coping* dan stres akademik, khususnya pada mahasiswa yang menghadapi tekanan emosional dan interpersonal. Dominannya penggunaan strategi ini dapat dipahami karena hubungan asmara sering kali memunculkan dinamika emosional yang intens, sehingga pengelolaan emosi menjadi kebutuhan utama dalam menjaga keseimbangan psikologis. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *emotion-focused coping* berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik, terutama ketika stresor bersifat interpersonal dan emosional.

Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa dukungan sosial berperan signifikan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara strategi *coping* dan stres akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hutabarat dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan stres akademik serta memperkuat kapasitas *coping* individu. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas strategi *coping* dalam menurunkan stres akademik akan semakin optimal ketika mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sekitarnya.

Dukungan sosial memberikan fungsi protektif dengan membantu individu merasa diterima, dipahami, dan didukung secara emosional maupun secara instrumental. Keberadaan dukungan sosial memungkinkan mahasiswa untuk memanfaatkan strategi *coping* yang dimiliki secara lebih efektif, baik melalui bantuan nyata dalam menyelesaikan tugas akademik maupun melalui dukungan emosional yang membantu menstabilkan kondisi psikologis. Temuan ini sejalan dengan pandangan Sarafino dan Smith yang menekankan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif stresor dengan meningkatkan sumber daya *coping* individu. Dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga psikologis yang membantu individu mengelola tekanan secara lebih adaptif.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa dukungan instrumental dan dukungan emosional merupakan dimensi yang paling berkontribusi dalam menurunkan stres akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa bantuan nyata, seperti fasilitas belajar, bantuan waktu, serta bantuan praktis dalam penyelesaian tugas akademik, memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi beban stres mahasiswa. Selain itu, dukungan emosional berupa empati, perhatian, dan rasa aman turut berperan dalam menjaga stabilitas psikologis mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa yang menjalin hubungan asmara merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Strategi *coping* sebagai faktor internal akan bekerja secara lebih efektif ketika didukung oleh lingkungan sosial yang suportif. Temuan ini memperkaya kajian psikologi pendidikan dan psikologi sosial dengan memberikan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai dinamika stres akademik pada mahasiswa dewasa awal yang terlibat dalam hubungan romantis.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi *coping* memiliki peran signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang menjalin hubungan asmara di Surabaya. Mahasiswa yang mampu menerapkan strategi *coping* secara adaptif cenderung memiliki persepsi stres akademik yang lebih rendah, meskipun kontribusi langsung strategi *coping* terhadap variasi stres akademik relatif terbatas. Temuan ini menegaskan bahwa pengelolaan stres akademik tidak dapat dilepaskan dari kompleksitas faktor lain yang menyertai kehidupan mahasiswa, khususnya dalam konteks akademik dan relasional.

Dukungan sosial terbukti berfungsi sebagai variabel moderator yang memperkuat efektivitas strategi *coping* dalam mereduksi stres akademik. Keberadaan dukungan sosial yang memadai dari keluarga, teman sebaya, dan pasangan memungkinkan mahasiswa mengoptimalkan

strategi *coping* yang dimiliki sehingga mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif. Di antara dimensi dukungan sosial, dukungan instrumental dan emosional menunjukkan peran paling dominan dalam menurunkan stres akademik, dibandingkan dengan dukungan penghargaan dan informasi.

Secara teoretis, temuan ini memperkaya kajian psikologi pendidikan dan psikologi sosial dengan memberikan bukti empiris mengenai pentingnya interaksi antara faktor internal dan eksternal dalam pengelolaan stres akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan bahwa upaya penurunan stres akademik pada mahasiswa, khususnya yang menjalin hubungan asmara, perlu diarahkan pada penguatan strategi *coping* adaptif yang didukung oleh lingkungan sosial yang responsif dan suportif.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* memiliki peran signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang menjalin hubungan asmara di Surabaya, di mana mahasiswa yang mampu menerapkan strategi *coping* secara adaptif cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah meskipun kontribusi langsung *coping* terhadap variasi stres akademik relatif terbatas. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres akademik tidak hanya bergantung pada faktor internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, khususnya dukungan sosial. Dukungan sosial terbukti berfungsi sebagai variabel moderator yang memperkuat efektivitas strategi *coping* dalam mereduksi stres akademik, terutama melalui dukungan instrumental dan emosional dari keluarga, teman sebaya, dan pasangan. Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkaya kajian psikologi pendidikan dan psikologi sosial dengan menegaskan pentingnya interaksi antara strategi *coping* dan dukungan sosial dalam pengelolaan stres akademik, sementara secara praktis temuan ini menekankan perlunya penguatan *coping* adaptif yang didukung oleh lingkungan sosial yang responsif dan suportif dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada penggunaan desain penelitian kuantitatif korelasional yang belum memungkinkan peneliti menjelaskan hubungan kausal secara mendalam. Selain itu, subjek penelitian terbatas pada mahasiswa yang sedang menjalin hubungan asmara di wilayah Surabaya, sehingga generalisasi hasil penelitian masih perlu dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode yang berbeda, seperti desain longitudinal, pendekatan mixed methods, atau pendekatan kualitatif agar dinamika strategi coping, dukungan sosial, dan stres akademik dapat dipahami secara lebih komprehensif. Penelitian mendatang juga perlu melibatkan subjek dengan karakteristik yang lebih beragam, misalnya mahasiswa dari wilayah geografis yang berbeda, mahasiswa yang tidak sedang menjalin hubungan asmara, maupun kelompok mahasiswa pada jenjang pendidikan dan latar sosial yang berbeda. Dengan demikian, kajian mengenai stres akademik dapat semakin kaya serta memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai variasi faktor-faktor psikologis dan sosial yang memengaruhinya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Afwillah, A. N., Muna Amalia, F., & Yunus, S. (2025). *ANALISIS DAMPAK KULIAH TERHADAP STRES MAHASISWA*. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63–070. <http://www.academicjournals.org/ERR>
- Akbar, M. D., & Hayati, E. N. (2023). Hubungan Antara Emotional Focused Coping Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister Psikologi Di Yogyakarta. *JURNAL SOSIAL EKONOMI DAN HUMANIORA*, 9(3), 257–266. <https://doi.org/10.29303/jseh.v9i3.406>

- Alderson, L., & Gruenloh, K. (2008). Romance in College: Effects of Relationship Stress and Commitment on Scholastic Performance. Dalam *Undergraduate Psychology Research Methods Journal* (Vol. 1, Nomor 7).
- Al-Dubai, S. A. R., Al-Naggar, R. A., Al-Shagga, M. A., & Rampal, K. G. (2011). Stress and Coping Strategies of Student in A Medical Faculty in Malaysia. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 18, 57–64.
- American Collage Health Association. (2020). *FALL 2020 Reference Group Executive Summary*. [www.acha.org/NCHA](http://www.acha.org/NCHA).
- Apriliana, D. N. (2021). Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9(1), 89–96. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2 ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2 ed.). Pustaka Pelajar.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. Dalam *Health Psychology Open* (Vol. 2, Nomor 2). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Defitri, A. A., Zukhra, M. R., & Nopriadi. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pembelajaran Darin Pada Masa Pandemi Covid-19. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10. <https://doi.org/https://jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/article/view/140/76>
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN TATA RIAS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Giyartiningtyas, V. P., Kesehatan, F., & Airlangga, U. (2025). STUDI LITERATUR : DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI FAKTOR YANG BERPERAN PENTING DALAM MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI*, 6(2). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/47142/29322>
- Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375–390. <https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley.
- Humaira, S., & Astuti, W. (2024). Gambaran Stress Akademik pada Mahasiswa Indonesia Bagian Timur di Provinsi Aceh Description Of Academic Stress in Eastern Indonesian Students in Aceh Province. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 796–809. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Hutabarat, A., Simanjuntak, M. A., & Nainggolan, R. B. M. (2024). *Peran Dukungan Sosial dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa*. 8(1), 2024.
- Karos, K. A., Suarni, W., Sunarjo, I. S., & Psikologi, J. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sumblimapsi*, 2(3), 200–211. <https://pdfs.semanticscholar.org/65b8/e2750aa5b8accf1835af2b51ac9ceb6d6b79.pdf>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, inc.

- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(2), 15–23. <https://doi.org/10.26555/jptp.v3i2.21893>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Mufatihah, Z., Putri Zelya, A., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). FENOMENA STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 6(1), 573–580. <https://www.iicls.org/index.php/jer/article/download/564/503/>
- Muhaimin, M. A., & Halimah, L. (2025). Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Stres Akademik dengan Dukungan Keluarga sebagai Moderator. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 5(2). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v5i2.19199>
- Ningsih, E. D., & Surawan. (2025). STRATEGI COPING SEBAGAI MEKANISME ADAPTIF MAHASISWA DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 106–114. <https://doi.org/10.69714/wef70f33>
- Oyewobi, L. O., Bolarin, G., Oladosu, N. T., & Jimoh, R. A. (2020). Influence of stress and coping strategies on undergraduate students' performance. *Journal of Applied Research in Higher Education*. <https://doi.org/10.1108/JARHE-03-2020-0066>
- Park, S. H., & Kim, Y. (2018). Ways of coping with excessive academic stress among Korean adolescents during leisure time. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 13(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1505397>
- Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(2), 79. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.79-89>
- Purba, A. N. B. (2023). *Peran Hardiness terhadap Stres Akademik dengan Dukungan Sosial sebagai Moderator pada Mahasiswa* [Universitas Sumatra Utara]. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/96208>
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5188>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1). <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- 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. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711>
- Sarafino, E. P. ., & Smith, T. W. . (2014). *Health psychology : biopsychosocial interactions*. 542.
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119–144. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085705>
- Song, M., Hu, X., & Liu, S. (2024). Adult attachment and love psychological stress among college students: the mediating role of core self-evaluation and the moderating role of meaning in life. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01990-5>
- Sugiyono. (2016). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. Alfabeta.
- Susanti, P. N., & Ansyah, E. H. (2023). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6, 214–223. <http://ejurnal.uj.ac.id/index.php/CONS>

- Taylor, S. E. (2012). Social Support: A Review. Dalam *The Oxford Handbook of Health Psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009>
- Tulle, C. P. J. D., Widianti, A., & Astaningtias, N. M. I. N. (2024). Kontribusi Strategi Coping Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *JURNAL ISLAMIKA GRANADA*, 4(2), 108–115. <https://doi.org/10.51849/ig.v4i2.195>
- Usraleli, U., Melly, M., & Deliana, R. (2020). Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 967. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1085>
- Yildirim, N., Karaca, A., Cangur, S., Acikgoz, F., & Akkus, D. (2017). The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: A structural equation modeling approach. *Nurse Education Today*, 48, 33–39. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.09.014>
- 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](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)