

Pengaruh *Psychological Capital* dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Umum Tahun Pertama

Shafira Zalfa Adfrinda & Dr. Achmad Chusairi, S.Psi., M.A.

Department of Psychology, Airlangga University, Surabaya, Dharmawangsa 60286, Indonesia

ARTICLE INFO

Keywords:

Psychological Capital

Dukungan Sosial

Stres Akademik

Mahasiswa Kedokteran

ABSTRACT

Mahasiswa kedokteran umum tahun pertama lebih rentan mengalami stres akademik dibandingkan mahasiswa jurusan lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *psychological capital* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran umum tahun pertama di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik survei melalui kuesioner tertulis. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai R^2 sebesar 0,304 ($p > 0,005$) antara *psychological capital* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran umum tahun pertama di Surabaya dengan arah negatif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *psychological capital* dan dukungan sosial yang dimiliki oleh individu maka stres akademik akan semakin rendah begitupula sebaliknya.

PENDAHULUAN

Stres merupakan permasalahan yang sering dialami oleh individu dan terjadi pada kehidupan sehari-hari sehingga sulit untuk dihindari. Stres dapat dialami oleh siapa saja termasuk anak – anak, orang tua, dan lansia. Stres yang sering dirasakan oleh mahasiswa biasa dikenal dengan stres akademik. Menurut Gadzella & Masten (2005), stres akademik adalah kondisi individu yang merasa tertekan karena mengalami tuntutan akademik yang berlebihan dan melebihi batas ketahanan

serta kemampuan individu untuk mengatasi tekanan tersebut.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa pada rumpun kesehatan terutama mahasiswa jurusan kedokteran umum tahun pertama memiliki tingkat kerentanan mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa rumpun lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Jafri dkk., (2017) di Karachi, Pakistan menemukan bahwa 75,6% mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa jurusan

lain seperti teknik 20%, perdagangan 38% dan seni 36,6%. Begitupula dengan penelitian yang dilakukan Sekh dkk., (2021) menemukan bahwa sebanyak 61 orang (51,3%) mahasiswa kedokteran umum tahun pertama mengalami stres dalam kategori sedang dan sebanyak 25 orang (21%) mahasiswa kedokteran umum tahun pertama mengalami stres dalam kategori tinggi.

Hal ini sejalan dengan hasil *preliminary study* yang peneliti lakukan pada 2 mahasiswa kedokteran tingkat akhir pada perguruan tinggi di Surabaya. Dua responden tersebut mengemukakan bahwa mereka jauh lebih tertekan ketika menjadi mahasiswa kedokteran tingkat pertama dibandingkan tingkat setelahnya. Mereka mengemukakan hal ini terjadi karena adanya perbedaan yang signifikan dari masa sekolah ke dunia perkuliahan terutama dengan adanya pembelajaran sistem blok yang mengharuskan mereka untuk segera beradaptasi guna memahami materi yang ada dan adanya keharusan untuk lulus pada ujian blok menyebabkan mereka tertekan akibat adanya tuntutan akademik dari lingkungan sekitar.

Stres akademik pada mahasiswa kedokteran umum tahun pertama disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah metode pembelajaran dengan sistem blok. Sistem blok merupakan sistem pembelajaran yang mengelompokkan jam belajar efektif dalam satuan waktu sehingga pada awal hingga tengah semester mahasiswa akan mendapatkan materi terkait konsep dan teori lalu pada akhir semester akan dilakukan pratikum ataupun sebaliknya (Taslim & Cahyani, 2021). Dengan sistem blok ini mahasiswa kedokteran diharuskan untuk mempelajari dan memahami materi dalam waktu yang cukup singkat agar berhasil mencapai nilai minimum pada ujian blok agar dapat lulus dalam blok tersebut

dan tidak mengulang lagi. Mahasiswa tahun pertama juga rentan mengalami stres akademik karena adanya perubahan baik metode pembelajaran maupun lingkungan dari masa sekolah ke masa kuliah. Mahasiswa tahun pertama diharuskan untuk cepat beradaptasi dengan lingkungan baru dan menemukan cara belajar yang tepat agar bisa menyesuaikan diri di dunia perkuliahan.

Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat memberikan dampak buruk dalam berbagai aspek kehidupan mahasiswa seperti aspek fisik, mental, emosi, dan kognitif (Musabiq & Karimah, 2018). Tidak hanya itu, stres akademik juga dapat menyebabkan turunnya performa akademik mahasiswa sehingga tidak dapat mencapai prestasi akademik yang optimal.

Dalam mengatasi stres akademik, sumber daya yang dimiliki oleh individu memegang peranan penting dalam strategi koping individu (Lazarus & Folkman, 1984). Mahasiswa tingkat pertama harus dapat memanfaatkan sumber daya yang ada dalam dirinya untuk dapat bertahan pada masa transisi antara masa sekolah dan kuliah. Salah satu konstruk psikologi yang berhubungan dengan sumber daya individu adalah *psychological capital*. *Psychological capital* merupakan sumber daya psikologis positif individu yang terdiri dari empat aspek psikologis: (1) *self-efficacy*, (2) *optimism*, (3) *hope*, dan (4) *resilience* (Luthans dkk., 2007). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Baktiani & Kusdiyati (2020), dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *psychological capital* dan tingkat stres yang bersifat berlawanan arah, yang berarti nilai *psychological capital* semakin tinggi atau ditingkatkan maka tingkat stres akan berkurang atau terjadi penurunan.

Tidak hanya itu, dukungan sosial juga memiliki keterkaitan dengan stres akademik. Dukungan sosial merupakan

salah satu faktor penyebab terjadinya stres akademik (Gadzella, 1994; Wilks, 2008). Menurut Zimet dkk., (1988) dukungan sosial merupakan persepsi yang menjadi penilaian subjektif individu mengenai kecukupan dukungan sosial yang ia dapat dari lingkungan sekitar seperti teman, keluarga, dan *significant others* dalam bentuk dukungan emosional, instrumental, penghargaan serta informasi. Pemberian dukungan sosial juga memberikan dampak positif yakni sebagai koping stres saat seseorang sedang mengalami masalah dan dapat memberikan kesejahteraan terhadap individu tersebut (Rif'ati dkk., 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian pada yang dilakukan oleh Ansyah & Susanti (2023) yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang secara signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik, sehingga semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami.

Peneliti menemukan adanya inkonsistensi mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia & Ramadhani (2021) menemukan bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa yang dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,114. Penelitian lain yang dilakukan oleh Da'awi & Nisa (2021) juga menemukan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan nilai signifikansi 0,438. Dukungan sosial tidak memiliki pengaruh terhadap stres akademik karena dukungan sosial yang didapat tidak sesuai dengan kebutuhan individu (Da'awi & Nisa, 2021). Oleh karena itu, peneliti ingin melihat lebih lanjut mengenai pengaruh *psychological capital* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran umum tahun pertama.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran umum mengenai pengaruh *psychological capital* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran umum tahun pertama. Tidak hanya itu, penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi sumbangan penelitian dalam ilmu psikologi dan menjadi sumber rujukan untuk penelitian selanjutnya mengingat masih minimnya jumlah penelitian terkait *psychological capital* diluar konteks industri dan organisasi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode survei. Metode survei bertujuan untuk menghimpun informasi mengenai latar belakang, perilaku, kepercayaan, atau sikap dari subjek penelitian dengan menggunakan kuesioner tertulis atau wawancara formal sebagai alat pengumpulan informasi (Neuman, 2014).

Partisipan

Kriteria partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi kedokteran umum semester pertama di perguruan tinggi yang ada di Surabaya. Peneliti melakukan pemilihan partisipan menggunakan teknik *non-probability purposive sampling*. Dengan menggunakan *purposive sampling*, peneliti dapat memilih partisipan sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan sebelumnya (Neuman, 2014). Untuk menentukan jumlah partisipan minimum, peneliti melakukan *power analysis* melalui G*Power dengan *effect size medium* 0,15, probabilitas *error* 0,05, *power* sebesar 0,95, dan *number of tested predictors* sebanyak 2. Dari hasil analisis tersebut, diketahui jumlah sampel minimum pada penelitian ini sebanyak 107 partisipan. Jumlah keseluruhan partisipan pada penelitian ini sebanyak 108 partisipan

dengan jumlah partisipan laki - laki sebanyak 26 orang dan perempuan sebanyak 82 orang.

Pengukuran

Terdapat tiga skala yang digunakan pada penelitian ini. Ketiga skala tersebut merupakan skala yang telah diadaptasi oleh peneliti sebelumnya dan telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas sehingga peneliti tidak melakukan pengujian ulang. Skala yang digunakan pada penelitian ini yakni skala *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) dan diadaptasi oleh Pragholapati dkk., (2021) yang memiliki 51 aitem dengan 4 pilihan jawaban (1="tidak pernah", 4="sangat sering") dengan koefisien reliabilitas ($\alpha=0.788$), *Psychological Capital Questionnaire* (PCQ) yang dikembangkan oleh Luthans dkk., (2007) dan diadaptasi oleh Ratnaningsih dkk., (2024) yang memiliki 24 aitem dengan 4 pilihan jawaban (1="sangat tidak sesuai", 4="sangat sesuai") dengan koefisien reliabilitas ($\alpha=0,810$), dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet dkk., (1988) dan ditranslasi oleh Rasyid (2021) yang memiliki 12 aitem dengan 4 pilihan jawaban (1="sangat tidak sesuai", 4="sangat sesuai") yang memiliki koefisien reliabilitas ($\alpha=0,863$).

Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan *software* statistika *Jamovi 2.3.18 for Windows*. Teknik analisis ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *psychological capital* dan dukungan sosial terhadap stres akademik.

HASIL PENELITIAN

Analisis Statistik Deskriptif

Peneliti melakukan uji analisis deskriptif guna mendapatkan rincian data dari penelitian ini. Dari hasil uji dapat dilihat

pada Tabel 1. Diketahui bahwa jumlah keseluruhan partisipan sebanyak 108 orang. Variabel stres akademik memiliki nilai rata-rata sebesar 115 (SD=20; Min=75; Max=154), variabel *psychological capital* memiliki nilai rata-rata sebesar 66,4 (SD=10; Min=43; Max=91), dan variabel dukungan sosial memiliki nilai rata-rata sebesar 3,10 (SD=0,555; Min=1,40; Max=4) sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan pada penelitian memiliki tingkat stres akademik, *psychological capital*, dan dukungan sosial dalam kategori sedang.

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

	Stres Akademik	Psychological Capital	Dukungan Sosial
N	108	108	108
Missing	0	0	0
Mean	115	66,4	3,10
Median	114	66	3,15
Mode	138	66	3.10
SD	20	10	0,555
Range	79	48	2,60
Min	75	43	1,40
Max	154	91	4
Skewness	0,103	-0,151	-0,576
Kurtosis	-0,967	0,141	0,350

α = terdapat lebih dari satu modus, nilai pertama yang ditampilkan

Analisis Regresi Linear Berganda

Sebelum melakukan analisis regresi linear berganda, terdapat uji asumsi yang harus dipenuhi yakni uji normalitas, uji deteksi outlier, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji heterokedastisitas, dan uji korelasi. Setelah lolos uji asumsi, peneliti melakukan uji hipotesis simultan dan parsial.

Hasil analisis regresi berganda dapat dilihat pada Tabel 2. Ditemukan bahwa nilai koefisien determinasi $R^2= 0,304$, $F=22,9$, dan

$p < 0,001$ yang berarti *psychological capital* dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik dikarenakan nilai f tabel $>$ nilai f kritis dan $p < 0,001$. Variabel stres akademik dapat dijelaskan sebesar 30,4% oleh *psychological capital* dan dukungan sosial sedangkan 69,6% sisanya dijelaskan oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Dari hasil uji parsial (uji t) pada Tabel 3. Didapatkan bahwa *psychological capital* memiliki nilai *estimate* -0,564 dengan $p = 0,001$ dan dukungan sosial memiliki nilai *estimate* -14,755 dengan $p < 0,01$. Variabel yang memiliki nilai *estimate* paling tinggi merupakan variabel yang paling berkontribusi terhadap variabel dependen sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki pengaruh paling besar. Nilai *estimate* yang negatif menandakan pengaruh antar variabel independen dan dependen pada penelitian ini memiliki arah negatif yang berarti semakin tinggi *psychological capital* dan dukungan sosial yang dimiliki seseorang maka stres akademik yang dialami akan semakin rendah begitupun sebaliknya.

Tabel 3. Hasil Uji Simultan

Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0,551	0,304	22,9	2	105	<,001

Tabel 4. Hasil Uji Parsial

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	198,541	12,777	15,54	<,001
<i>Psychological Capital</i>	-0,564	0,167	-3,38	0,001
Dukungan Sosial	-14,755	3,018	-4,89	<,001

DISKUSI

Penelitian ini menemukan bahwa *psychological capital* dan dukungan sosial secara simultan memiliki pengaruh yang

signifikan terhadap stres akademik karena nilai $p < 0,001$. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Pratiwi (2023) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara *psychological capital* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Dari hasil uji parsial, ditemukan bahwa nilai signifikansi variabel dukungan sosial kurang dari 0,001 dan memiliki nilai *estimate* paling tinggi sehingga dapat diartikan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh paling kuat dan signifikan terhadap stres akademik dengan arah hubungan negatif yang berarti semakin rendah dukungan sosial maka stres akademik akan semakin tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dkk., (2021) yang juga menemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Rekozar & Damariyanti (2022) menemukan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran. Christianto & Adhiatma (2019) mengemukakan bahwa seseorang yang menerima tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung dapat mengurangi dampak stres yang mereka alami, karena adanya bantuan dari orang lain dalam menghadapi dan mengatasi tantangan serta tuntutan yang sedang dihadapi. (Christianto dan Adhiatma, 2019).

Selanjutnya, variabel *psychological capital* memiliki nilai signifikansi 0,001 yang berarti lebih kecil dari 0,05 sehingga variabel *psychological capital* juga memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan arah negatif yang berarti jika *psychological capital* semakin rendah maka stres akademik semakin meningkat. Hal ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh (Baktiani & Kusdiyati, 2020) mengenai hubungan *psychological capital* terhadap stres akademik, dari penelitian tersebut ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *psychological capital* dan tingkat stres mahasiswa tingkat satu yang bersifat berlawanan. Sehingga apabila semakin tinggi *psychological capital* seseorang, maka tingkat stres yang dialaminya akan berkurang. Individu yang memiliki harapan, optimisme, kemampuan resilien, dan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih yakin bahwa mereka memiliki sumber daya yang diperlukan untuk menghadapi lingkungan yang menekan. Konstruksi ini menunjukkan bahwa dengan *psychological capital* yang tinggi maka membuat individu lebih mampu mengatasi stres akademik dan menjaga kesejahteraan fisik serta psikologis mereka (Rioli dkk., 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menemukan bahwa *psychological capital* dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan dalam memprediksi stres akademik mahasiswa kedokteran umum tahun pertama di Surabaya. Dimana *psychological capital* dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran umum tahun pertama di Surabaya sehingga semakin rendah *psychological capital* dan dukungan sosial maka stres akademik akan semakin tinggi begitupun sebaliknya. Selain itu, dari analisis yang telah dilakukan diketahui juga bahwa variabel dukungan sosial memiliki peran paling tinggi dalam mengurangi stres akademik mahasiswa kedokteran umum tahun pertama di Surabaya.

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas jangkauan sampel agar hasil penelitian dapat lebih

digeneralisasi. Pada penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengeksplorasi faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik karena *psychological capital* dan dukungan sosial pada penelitian ini hanya memberikan pengaruh sebesar 30,4% terhadap stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansyah, E. H., & Susanti, P. N. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(2), 214–223. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.1996>
- Baktiani, V. F., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan Psychological Capital dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu. 527–531.
- Christianto, L. P. & Adhiatma, W. (2019). Suara Psikologi: Untuk Indonesia. Jakarta: Unika Atma Jaya.
- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). PSIKODINAMIKA: JURNAL LITERASI PSIKOLOGI Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67–75.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gadzella, Bernadette M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the Categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Jafri, Syed Aoun Muhammad Zaidi, E., Aamir, I. S., Aziz, H. W., Imad-ud-Din, & Shah, M.

- A. H. (2017). Stress Level Comparison of Medical and Nonmedical Students: A Cross Sectional Study done at Various Professional Colleges in Karachi, Pakistan. *Acta Psychopathologica*, *03*(02), 1–6. <https://doi.org/10.4172/2469-6676.100080>
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *9*(3), 657. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6506>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, USA: Springer Publishing Company.
- Luthans, F., Avolio, B. J., & Norman, S. M. (2007). POSITIVE PSYCHOLOGICAL CAPITAL: MEASUREMENT AND RELATIONSHIP WITH PERFORMANCE AND SATISFACTION. *Personnel Psychology*, *60*, 541–572.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description of Stress and Its Impact on Students. *InSight*, *20*(2), 74–80.
- Neuman, W. (2014). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. W. Lawrence Neuman Seventh Edition. www.pearsoned.co.uk.
- Pratiwi, C. (2023). Pengaruh *Psychological Capital* dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati. *Skripsi*. UIN Sunan Gunung Djati. Bandung.
- Rasyid, H. A. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Skripsi*. Universitas Airlangga. Surabaya
- Ratnaningsih, I. Z., Prihatsanti, U., Prasetyo, A. R., & Sumintono, B. (2024). Validation of the Indonesian version of the psychological capital questionnaire (PCQ) in higher education: a Rasch analysis. *Journal of Applied Research in Higher Education*. <https://doi.org/10.1108/JARHE-10-2023-0480>
- Rekozar, S. S. L., & Damariyanti, M. (2022). Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, *1*(4), 192–204. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2022.v1i4.7311>
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Hadi, C. (2018). Konsep dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*.
- Riulli, L., Savicki, V., & Richards, J. (2012). Psychological Capital as a Buffer to Student Stress. *Psychology*, *03*(12), 1202–1207. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312a178>
- Sekh, H. hadistya, Novitasari, A., & Romadhoni. (2021). Gambaran stres pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Universitas Muhammadiyah Semarang*. [http://repository.unimus.ac.id/4832/1/Artikel Penelitian Harvard.pdf](http://repository.unimus.ac.id/4832/1/Artikel%20Penelitian%20Harvard.pdf)
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, *9*(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- 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