

## Pengalaman Mahasiswa Terhadap Stres Akademik: Pendekatan Fenomenologis

Rafifah Nabila<sup>1</sup>, Sri Nurhayati Selian<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

---

### Corresponding Author:

Rafifah Nabila, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

Email: [nabilaarffh@gmail.com](mailto:nabilaarffh@gmail.com)

### Abstract.

In the academic environment, students are often faced with various academic demands that can lead to psychological pressure. Understanding students' experiences in interpreting peer social support as a form of protection against academic stress is the main focus of this study. Academic stress is viewed as psychological pressure that arises from high academic demands, excessive workload, and expectations from lecturers and oneself to achieve optimal performance. Peer social support plays an important role in helping students adapt and manage the pressures they experience. This study employed a qualitative approach with a phenomenological design to explore students' subjective experiences in receiving and assigning meaning to peer social support. The participants consisted of 3 active students from different study programs, selected through purposive sampling based on criteria of having experienced academic stress and maintaining active social relationships with peers. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed using thematic analysis to identify patterns and meanings within participants' experiences. The findings reveal that peer support is perceived as emotional and social protection that helps students cope with academic pressures through empathy, tangible assistance, advice, and motivation. Such support serves as a source of psychological resilience that not only reduces stress levels but also strengthens students' sense of belonging, acceptance, and well-being within the university environment.

**Keywords:** Adaptive Coping, Student Experience, Academic Stress

### Abstrak.

Dalam dunia perkuliahan mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang dapat menimbulkan tekanan psikologis. Pemahaman terhadap pengalaman mahasiswa dalam memaknai dukungan sosial teman sebaya sebagai bentuk perlindungan terhadap stres akademik menjadi fokus utama dalam studi ini. Stres akademik dipandang sebagai tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang tinggi, beban tugas yang berlebihan, serta ekspektasi dari dosen maupun diri sendiri untuk berprestasi secara optimal. Dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menyesuaikan diri dan mengelola tekanan yang dialami. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menerima dan memberi makna terhadap dukungan sosial teman sebaya. Partisipan terdiri dari 3 mahasiswa aktif dari berbagai program studi yang dipilih melalui teknik purposive sampling, dengan kriteria pernah mengalami stres akademik dan memiliki hubungan sosial yang aktif dengan teman sebaya. Data diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik guna menemukan pola serta makna dari pengalaman partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dimaknai sebagai perlindungan emosional dan sosial yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik melalui empati, bantuan nyata, nasihat, dan motivasi. Dukungan tersebut menjadi sumber ketahanan psikologis yang tidak hanya

menurunkan tingkat stres, tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan, penerimaan, dan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan kampus.

**Kata kunci:** Koping Adaptif, Pengalaman Mahasiswa, Stres Akademik

## PENDAHULUAN

Perkuliahan merupakan fase transisi yang mengharuskan mahasiswa untuk beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik, mulai dari tugas dan ujian hingga persaingan untuk meraih prestasi akademik. Selian, Hutagalung & Rosli (2020) menyebutkan bahwa tekanan ini seringkali berujung pada stres akademik, suatu kondisi tertekan yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu untuk mengatasinya. Data survei kesehatan mental mahasiswa Indonesia dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Banyak mahasiswa melaporkan gejala stres, kecemasan, dan kelelahan akibat tuntutan akademik yang tinggi (Kotera *et al.*, 2022). Fenomena ini juga terlihat di berbagai kampus, di mana mahasiswa mengeluhkan jadwal kuliah yang padat, tumpukan tugas, dan tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang baik.

Dalam konteks ini, dukungan sosial dari teman sebaya memainkan peran krusial. Mahasiswa seringkali lebih nyaman berbagi pengalaman dan kekhawatiran dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua atau dosen. Dukungan sosial dari teman sebaya memberikan rasa diterima, dimengerti, dan dibantu, yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Putri & Widodo, 2024). Teman sebaya juga memberikan dukungan empati, saran praktis, rasa kebersamaan yang mengurangi perasaan terisolasi (Jannah & Netrawati, 2025). Dukungan sosial dari teman sebaya memainkan peran krusial karena mahasiswa seringkali lebih nyaman berbagi pengalaman dan kekhawatiran dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua atau dosen. Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial dari teman sebaya menjadi faktor krusial yang berkontribusi terhadap perkembangan emosional dan sosial mahasiswa (Soben, Solang & Narosaputra, 2022).

Menelaah dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor protektif terhadap stres akademik penting karena beberapa alasan. Pertama, fase mahasiswa merupakan masa pembentukan identitas dan kemandirian, di mana hubungan dengan teman sebaya merupakan sumber dukungan utama (Hia & Butarbutar, 2025). Kedua, intervensi berbasis dukungan sosial relatif mudah diakses dan diterapkan di lingkungan kampus, misalnya melalui komunitas belajar, kelompok diskusi, atau konseling teman sebaya. Ketiga, pengetahuan yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik dapat menjadi dasar bagi kebijakan kampus dalam merancang program untuk mencegah dan mengatasi

masalah kesehatan mental mahasiswa (Selian, Hutagalung & Rosli, 2020). Dengan kata lain, penelitian tentang dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor protektif terhadap stres akademik tidak hanya relevan secara ilmiah tetapi juga memiliki nilai praktis dalam upaya menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan bahwa dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari teman sebaya dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan resiliensi, dan membantu mahasiswa mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif (Selian, Hutagalung & Rosli, 2020). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rohalya *et al.* (2025) mengidentifikasi tingkat stres akademik mahasiswa serta peran dukungan emosional dan instrumental teman sebaya dalam membantu mahasiswa menghadapi sumber stres utama seperti masalah keuangan dan beban tugas kuliah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan kuesioner pada 30 responden dan berfokus pada pengukuran persentase tingkat stres, sumber stres, dan efektivitas dukungan teman sebaya sebagai mekanisme koping. Temuan pada penelitian ini secara umum menunjukkan adanya peran penting dukungan sosial teman sebaya dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik.

Penelitian Audina (2023) menegaskan bahwa rendahnya dukungan sosial, baik dari keluarga maupun teman sebaya, secara signifikan berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik pada mahasiswa. Melalui *systematic review* terhadap 20 artikel internasional dan nasional, penelitian tersebut menemukan bahwa mahasiswa yang tidak memperoleh dukungan sosial memadai cenderung merasa kewalahan dalam menghadapi tuntutan akademik, mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, dan memiliki tingkat stres lebih tinggi. Dukungan sosial, khususnya dari teman sebaya, disebut berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik melalui dukungan emosional, informasi, dan motivasi.

Meskipun topik dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian terdahulu masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan hubungan korelasional antara dukungan sosial dan stres akademik, tanpa menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai dukungan sosial tersebut. Penelitian-penelitian tersebut belum memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana dukungan sosial teman sebaya bekerja sebagai faktor protektif secara emosional dan sosial, serta bagaimana maknanya bagi mahasiswa yang sedang mengalami tekanan akademik. Penelitian ini berbeda karena menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa tentang bagaimana dukungan sosial teman sebaya berperan melindungi mereka dari stres akademik. Pendekatan ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika dukungan sosial dalam konteks kehidupan akademik

mahasiswa, sekaligus memperkaya pemahaman teoretis tentang fungsi protektif hubungan sosial di lingkungan pendidikan tinggi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan stres akademik yang dirasakan mahasiswa. Kemudian, mengidentifikasi bentuk dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa, mencakup dukungan emosional, informasional, instrumental, dan apresiatif, serta bagaimana dukungan tersebut dirasakan dalam konteks kehidupan perkuliahan. Selanjutnya mengeksplorasi peran dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor protektif, yakni bagaimana dukungan tersebut berfungsi dalam menurunkan, mencegah, atau membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Selanjutnya, menyoroiti makna pengalaman dukungan sosial teman sebaya, dengan menyoroiti dinamika interaksi, pola komunikasi, serta kondisi yang membuat dukungan tersebut efektif atau kurang efektif dalam melindungi mahasiswa dari dampak stres akademik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, yang bertujuan menggali pengalaman langsung mahasiswa dalam memaknai dukungan sosial teman sebaya sebagai bentuk perlindungan terhadap stress akademik. Pendekatan fenomenologis berangkat dari pandangan bahwa realitas sosial terbentuk melalui pengalaman subjektif individu (Khalefa & Selian, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini tidak berfokus pada pengukuran kuantitatif, tetapi pada pemahaman mendalam terhadap makna pengalaman yang dirasakan oleh partisipan (Alhazmi & Kaufmann, 2022). Pendekatan ini relevan dalam konteks penelitian psikologi karena memungkinkan peneliti memahami bagaimana mahasiswa menginterpretasikan dukungan sosial dan bagaimana hal itu berfungsi sebagai mekanisme protektif terhadap tekanan akademik.

Selain itu, pendekatan fenomenologis memberikan ruang bagi eksplorasi naratif yang kaya dan deskriptif, memungkinkan munculnya tema-tema baru yang mungkin tidak dapat dijangkau melalui survei kuantitatif. Nowell *et al.* (2017) menjelaskan bahwa fenomenologi tidak bertujuan menggeneralisasi hasil, melainkan mengungkap kedalaman pengalaman manusia melalui refleksi dan interpretasi atas makna yang terkandung dalam narasi partisipan. Dengan demikian, penelitian ini berupaya memahami bagaimana dukungan sosial teman sebaya berperan secara personal dan emosional dalam mengurangi dampak stress akademik yang dialami mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian Hasil dan Pembahasan ini menyajikan temuan penelitian yang diperoleh dari proses analisis data, yang kemudian diinterpretasikan dan dikaitkan dengan kerangka teoretis serta temuan penelitian sebelumnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa terkait stres akademik dan dukungan sosial teman sebaya membentuk pola-pola tematik yang saling berkaitan. Tema-tema yang muncul terdapat empat kategori utama yang terbentuk, yaitu gambaran stres akademik yang dialami mahasiswa, bentuk dan kualitas dukungan sosial teman sebaya, peran dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor protektif, dan makna pengalaman dukungan sosial teman sebaya. Penjabaran mengenai tema-tema yang muncul tersebut dijelaskan lebih lanjut di bawah ini.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik dalam berbagai aspek, terutama saat menghadapi ujian, tugas yang menumpuk, dan tekanan untuk berprestasi. Hal ini terlihat dari ungkapan partisipan 2 dan 3 yang mengatakan:

“Buat aku, stres akademik itu semacam tekanan yang muncul karena tuntutan kuliah yang terasa berat. Nggak cuma soal tugas atau ujian, tapi juga ekspektasi buat bisa terus berusaha dengan baik, padahal posisi kita kadang lagi capek banget.” (21 tahun, P2, perempuan).

“Menurut saya sih stres akademik itu ketika saya belum sanggup untuk ngerjain secara cepat karena tugas yang numpuk dengan deadline yang bersamaan. Jadilah stres mikir gimana caranya supaya ini tu siapnya bersamaan tanpa ketinggalan tugas-tugas yang lainnya, gimana kualitas tugasnya tetap bagus.” (20 tahun, P3, perempuan).

Berdasarkan pernyataan tersebut menunjukkan bahwa stres ini menimbulkan kelelahan emosional, kecemasan, dan penurunan motivasi belajar. Kondisi ini mendukung temuan Utami, Razak & Rasyid (2025) bahwa stres akademik muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Temuan serupa juga ditunjukkan dalam penelitian Bedewy dan Gabriel (2015) yang mengungkapkan bahwa persepsi terhadap beban akademik yang tinggi berhubungan erat dengan meningkatnya kecemasan, kelelahan emosional, dan sikap negatif terhadap aktivitas belajar. Selain faktor beban kuliah, stres juga dipengaruhi oleh ekspektasi sosial dan tuntutan diri sendiri untuk selalu berprestasi. Dengan demikian, stres akademik bukan hanya fenomena akademis, tetapi juga psikologis dan sosial yang saling berkaitan dalam kehidupan mahasiswa.

Selanjutnya hasil penelitian juga menunjukkan bahwa bentuk dukungan sosial teman sebaya yang paling menonjol dan dirasakan mahasiswa adalah dukungan emosional. Mahasiswa menyoroti pentingnya dukungan emosional berupa empati dan pendampingan saat menghadapi tekanan akademik. Mereka menyatakan:

“Mereka tetap kasih dukungan mau dengerin curhat juga pokoknya kayak mereka mau lah nerima apapun yang saya ceritakan walaupun juga dengan kesibukan mereka

dengan padatnya jam kuliah mereka tapi mereka masih mau buat dengerin curhatan atau keluh kesah saya” (20 tahun, P3, perempuan).

“Kalau kasih dukungannya tuh lebih ke gini sih misalkan ada tugas yang aku ngga ngerti, sangking pikiran aku udah buntu dan ga bisa mikir laig apa maksud dari soal itu aku kadang minta bantu sama temen aku itu. Jadi biasanya yang mereka kasih tu berupa saran-saran.” (20 tahun, p1, perempuan).

Berdasarkan pernyataan tersebut, mahasiswa mengungkapkan bahwa keberadaan teman sebaya yang mau mendengarkan, memahami perasaan, serta memberikan kenyamanan saat menghadapi tekanan akademik menjadi sumber kekuatan utama bagi mereka. Dukungan emosional ini membuat mahasiswa merasa tidak sendirian, lebih tenang, dan termotivasi untuk bertahan di tengah beban kuliah. Sementara itu, bentuk dukungan lain seperti informasional, instrumental, dan apresiatif juga muncul, namun dinilai sebagai pelengkap dari hubungan emosional yang terjalin. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rohalya et al. (2025) yang menyebutkan bahwa dukungan emosional memiliki pengaruh paling kuat dalam membantu individu menghadapi stres, karena menciptakan rasa diterima dan dihargai. Hubungan emosional antar teman sebaya berperan besar dalam menurunkan tekanan akademik melalui rasa saling memahami dan empati yang tumbuh secara alami dalam interaksi sosial mahasiswa.

Kemudian hasil penelitian juga menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya terbukti berfungsi sebagai faktor protektif yang menurunkan intensitas stres akademik. Partisipan merasa lebih tenang, termotivasi, dan memiliki rasa kebersamaan yang kuat ketika mendapat dukungan dari teman. Sebagaimana pernyataan yang disampaikan oleh partisipan 3 dan 1 yaitu:

“Walaupun cuma mereka yang mau dengerin saya gitukan ya saya tetap semangat saya tau kalau misalkan ada orang dukung saya yang masih mau dengerin dukungan saya jadi saya masih bisa kelola stres itu masih bisa lah saya menganggap stress ini tuh akan berlalu.” (20 tahun, P3, perempuan).

“Ngebantu banget sih dukungan dari teman sebaya apa lagi yang emang sama kita terus, jadi emang udah nyaman dan santai malah kadang solusi tu datang waktu kita ngobrol santai” (20 tahun, P1, perempuan).

Melalui interaksi positif, mahasiswa dapat menyalurkan emosi negatif, mencari solusi bersama, dan menumbuhkan strategi koping yang lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan *stress buffering hypothesis* oleh Cohen & Wills, (1985) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai pelindung terhadap dampak negatif stres dengan meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola tekanan. Dukungan emosional, informasional, maupun instrumental dari teman sebaya dapat mengubah cara individu menilai stresor, sehingga tuntutan akademik tidak lagi dipersepsikan sebagai ancaman yang tidak dapat diatasi. Dengan demikian, dukungan sosial tidak hanya mengurangi intensitas stres, tetapi juga memperkuat

kapasitas koping individu. Sehingga disimpulkan mahasiswa yang memiliki dukungan sosial kuat menunjukkan ketahanan psikologis lebih baik dan kecenderungan stres yang lebih rendah.

Selanjutnya mahasiswa memaknai dukungan sosial teman sebaya sebagai pengalaman yang sangat berarti karena memberi rasa dimengerti, diterima, dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan ini dipersepsikan sebagai sumber kekuatan dan ketenangan emosional yang membuat mereka mampu bertahan. Salah satu partisipan menyebutkan:

“Dukungan dari teman sebaya itu penting banget banget. Karena di masa kuliah, mereka yang paling ngerti situasinya sama-sama ngerasain tekanan yang mirip. Kalau teman lama kadang ada yang ngga kuliah kan yang kerja tuh, jadi mereka ngga merasakan situasi yang sama.” (20 tahun, P1, perempuan).

Hal ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki makna emosional yang mendalam dan memperkuat rasa keterhubungan (*sense of belonging*). Menurut Baumeister & Leary (1995) *sense of belonging* merupakan kebutuhan psikologis dasar manusia untuk membentuk dan mempertahankan hubungan interpersonal yang positif dan bermakna. Ketika kebutuhan ini terpenuhi, individu cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan kemampuan koping yang lebih adaptif. Dalam konteks akademik, keterhubungan dengan teman sebaya memungkinkan mahasiswa merasa aman secara emosional, sehingga tekanan akademik tidak dipersepsikan sebagai ancaman yang harus dihadapi sendiri. Dengan demikian, dukungan sosial tidak hanya bersifat fungsional, tetapi juga memiliki makna personal yang penting bagi kesejahteraan emosional mahasiswa. Hubungan tersebut tidak hanya menjadi sarana berbagi beban akademik, tetapi juga wadah untuk mendapatkan validasi diri, penerimaan sosial, dan rasa kebersamaan. Berdasarkan pernyataan partisipan mengungkapkan bahwa dukungan teman sebaya membuat mereka tidak merasa sendiri, memperkuat semangat belajar, serta menumbuhkan rasa percaya diri untuk menghadapi tantangan akademik. Proses saling mendengarkan dan memberi empati menciptakan hubungan yang bersifat terapeutik, di mana mahasiswa merasa didukung tanpa dihakimi (Jannah & Netrawati, 2025).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki mekanisme protektif yang kuat dan saling melengkapi dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Dukungan tersebut berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan membantu mereka menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih baik, mampu mengelola emosi negatif secara konstruktif, serta lebih siap beradaptasi dengan tekanan akademik yang muncul dalam kehidupan perkuliahan.

Dukungan yang diterima mahasiswa tidak hanya terbatas pada bantuan praktis atau instrumental, seperti berbagi informasi akademik atau membantu penyelesaian tugas, tetapi

juga mencakup dukungan emosional yang memberikan rasa aman, empati, dan penerimaan. Aspek emosional ini memperkuat rasa keterhubungan dan makna kebersamaan di antara mahasiswa, sehingga mereka tidak merasa menghadapi tekanan akademik secara sendirian. Hubungan pertemanan yang positif menjadi ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan, memperoleh validasi emosional, serta membangun pemahaman bersama dalam menghadapi tuntutan akademik.

Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kualitas hubungan antar teman sebaya, semakin besar pula kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik secara sehat dan adaptif. Dukungan sosial yang kuat memungkinkan mahasiswa mengembangkan strategi koping yang lebih konstruktif, seperti pemecahan masalah dan regulasi emosi, dibandingkan strategi koping yang bersifat maladaptif. Hal ini sejalan dengan temuan Wilks dan Spivey (2010) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan resiliensi dan penggunaan strategi koping adaptif pada mahasiswa, sehingga mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting sebagai faktor protektif terhadap stres akademik pada mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi akibat beban tugas, tekanan waktu, tuntutan nilai, serta ekspektasi pribadi dan lingkungan akademik. Tanpa dukungan sosial yang memadai, kondisi ini dapat memicu tekanan psikologis, kelelahan emosional, dan penurunan motivasi belajar. Dalam hal ini, teman sebaya menjadi sumber dukungan yang efektif karena mampu membantu mahasiswa menghadapi serta menyesuaikan diri dengan tekanan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya bekerja melalui mekanisme preventif dan intervensional. Secara preventif, dukungan tersebut membantu menjaga keseimbangan emosional melalui rasa kebersamaan, diterima, dan dipahami, sedangkan secara intervensional dukungan diberikan dalam bentuk bantuan nyata, dukungan moral, serta dorongan positif yang memperkuat koping adaptif. Penelitian ini menegaskan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga perguruan tinggi disarankan mengembangkan program pendampingan berbasis teman sebaya. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan faktor lain serta menggunakan pendekatan longitudinal untuk memahami peran dukungan sosial secara lebih mendalam.

## REFERENCE

- Alhazmi, A. A., & Kaufmann, A. (2022). Phenomenological Qualitative Methods Applied to the Analysis of Cross-Cultural Experience in Novel Educational Social Contexts. *Frontiers in Psychology, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.785134>
- 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>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open, 2*(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Hia, P. S. P., & Butarbutar, F. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Akhir Di Kota Medan. *DE\_JOURNAL (Jurnal Pendidikan Dharmas), 5*(1), 1473-1486.
- Jannah, G. R., & Netrawati. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Remaja the Relationship Between Peer Social Support and Stress in Adolescents. *Sibatik Journal 4*(9), 2821-2832. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIBATIK>
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-Random Samples as a Data Collection Tool in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies, 8*(1), 35-49. <https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Kotera, Y., Lieu, J., Kirkman, A., Barnes, K., Liu, G. H. T., Jackson, J., Wilkes, J., & Riswani, R. (2022). Mental Wellbeing of Indonesian Students: Mean Comparison with UK Students and Relationships with Self-Compassion and Academic Engagement. *Healthcare, 10*(8), 1439. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081439>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis. *International Journal of Qualitative Methods, 16*(1). <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Putri, F. A., & Widodo, Y. H. (2024). Studi Komparasi Dukungan Sosial Teman Sebaya yang Dirasakan (Perceived Social Support) pada Mahasiswa Perantau & Lokal. *Journal Psikogenesis, 12*(1), 1-9. <https://doi.org/10.24854/jps.v12i1.3922>
- 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 Ilmiah Ilmu Sosial Dan Pendidikan, 3*(1), 36-40.
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak, dan Adaptasi Sosial Budaya Terhadap Kesejahteraan Psikologi Belajar Universiti. *Jurnal Kepemimpinan Pendidikan, 7*(2), 36-57.
- Soben, G., Solang, D. J., & Narosaputra, D. A. N. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi Unima. *PSIKOPEDIA, 2*(3). <https://doi.org/10.53682/pj.v2i3.3546>

- Utami, D. A. N., Razak, A. R., & Rasyid, N. (2025). Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(2), 168-175. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jtm.v5i2.80242>
- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience in Undergraduate Social Work Students: Social Support and Adjustment to Academic Stress<sup>1</sup>. *Social Work Education*, 29(3), 276-288. <https://doi.org/10.1080/02615470902912243>