

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK

Novi Hidayat¹,

¹Universitas Sains Indonesia, Bekasi

Email : novi.hidayat@lecturer.sains.ac.id

Abstrak

Stres akademis merupakan masalah yang meluas di kalangan siswa, dan meningkatkan risiko kelelahan dan masalah kesehatan mental. Tingkat stres siswa bergantung pada banyak faktor, seperti dukungan sosial yang berfungsi sebagai penyangga terhadap stres. Memperoleh lebih banyak wawasan tentang pengaruh dukungan sosial pada hubungan stres akademis dan kelelahan dapat bermanfaat untuk menciptakan intervensi yang mendukung bagi siswa dalam konteks akademis. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk meneliti efek dukungan sosial terhadap stres akademis di kalangan siswa. Subjek penelitian ini adalah siswa sekolah menengah pertama dengan jumlah sebanyak 80 responden yang diperoleh dengan teknik simple random sampling. Alat ukur penelitian yaitu stres akademis, dan dukungan sosial dengan reliabilitas skala stres akademik (α cronbach = 0,806), dan skala dukungan sosial (α cronbach = 0,772), dengan analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan stres akademik. Penelitian ini menunjukkan pentingnya melakukan penelitian lebih lanjut untuk meningkatkan pemahaman kita tentang stres dan kelelahan pada siswa dan memberikan lebih banyak wawasan tentang pengaruh berbagai dimensi dukungan sosial pada hubungan antara stres dan kelelahan. Hal ini dapat membantu dalam mengembangkan intervensi yang terfokus untuk mendukung kesehatan mental dan prestasi akademik.

Kata Kunci: *dukungan sosial, stres akademik, dan siswa*

Abstract

Academic stress is a widespread problem among university students and increases the risk of burnout and mental health problems. College students' stress levels depend on many factors, such as social support that serves as a buffer against stress. Gaining more insight into the influence of social support on the relationship between academic stress and burnout can be useful for creating supportive interventions for students in academic contexts. Therefore, this study aimed to examine the influence of social support on academic stress in students. The subjects of this study were junior high school students with a total of 80 respondents obtained by simple random sampling technique. To measure academic stress, and social support with the reliability of the academic stress scale (Cronbach alpha = 0.806), and social support scale (Cronbach alpha = 0.772), with data analysis using simple linear regression analysis. The results showed that social support is related to academic stress. This study shows the importance of conducting further research to increase our understanding of stress and burnout in college students and provide more insight into the influence of various dimensions of social support on the relationship between stress and burnout. This may assist in developing focused interventions to support mental health and academic achievement.

Keywords: *academic stress, students and social support,*

PENDAHULUAN

Dalam perjalanan hidup, hampir semua individu mengalami beberapa jenis stres yang sering kali mempengaruhi kesehatan mental individu. (Porru et al., 2022) menjelaskan bahwa individu merasakan stres ketika mereka menghadapi tantangan hidup termasuk tuntutan dan ancaman. Serta stres yang sebenarnya terjadi akibat ketidaksesuaian antara sifat tantangan, seperti sumber, intensitas, dan durasinya, dengan sumber daya pribadi yang dibutuhkan untuk mengatasinya, misalnya mekanisme koping, ketahanan, nilai, dan keyakinan individu.

Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi stres dan masalah kesehatan mental lebih tinggi pada generasi muda (Porru et al., 2022). Beberapa sumber stres yang paling umum di antara anak muda seperti tekanan akademis untuk berhasil dalam studi mereka, yang juga terkait dengan rasa takut tidak memperoleh informasi yang dibutuhkan untuk pekerjaan di masa depan atau kurangnya minat secara umum (Porru et al., 2022). (Musabiq & Karimah, 2018), menjelaskan stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan kecemasan dan depresi, pikiran bunuh diri, pilihan gaya hidup yang tidak sehat, gangguan tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya, (Hasanah et al., 2020) stres merupakan ancaman yang signifikan terhadap kualitas hidup, sehingga penting untuk mengidentifikasi penyebab, gejala.

Secara spesifik, stres yang berasal dari dunia akademis disebut sebagai stres akademis. Menurut (Busari, 2014) stres akademis terjadi ketika individu dihadapkan pada situasi yang mereka anggap sangat berat dan tidak dapat diatasi dalam lingkungan sekolah atau perguruan tinggi, seperti tekanan untuk menyelesaikan tugas dalam jangka

waktu yang terbatas. Dampak negatifnya, khususnya yang dialami oleh individu, dapat menyebabkan kecemasan, depresi, pikiran untuk bunuh diri, gangguan gaya hidup, dan perasaan tidak berdaya. Individu dengan kemampuan adaptasi yang buruk akibat stres akademik tidak hanya mengalami dampak pada kesehatan fisik dan psikologis mereka, tetapi juga pada tujuan akademik dan karier jangka panjang mereka, termasuk risiko putus sekolah atau gagal lulus.

Tekanan akademis yang tinggi pada siswa juga dapat menjadi penyebab ekspektasi dan tekanan yang diciptakan oleh orang tua dan guru (Bedewy & Gabriel, 2015). Menyeimbangkan beban kerja yang tinggi juga dapat menjadi hal yang sulit, yang mengakibatkan stres (Porru et al., 2022). Banyak individu menghadapi kesulitan keuangan serta perubahan menuju peningkatan kemandirian saat mereka pindah dari rumah orang tua mereka untuk pertama kalinya (Ramachandiran & Dhanapal, 2018).

Faktor internal dan eksternal yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat stres memiliki berbagai konsekuensi pada kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Beberapa konsekuensi fisik dari stres meliputi kelelahan, ketegangan, pusing, sulit tidur, gejala gastrointestinal, mudah tersinggung, cemas, dan sinisme (Ramachandiran & Dhanapal, 2018). Stres juga dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik (Porru et al., 2022) serta masalah mental seperti depresi, kemarahan, kecemasan, mudah tersinggung, dan harga diri yang rendah (Bedewy & Gabriel, 2015).

Tingkat stres dan kelelahan pada individu dapat dijelaskan oleh banyak faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor penting yang harus dipertimbangkan di sini adalah dukungan

sosial. Peneliti telah melihat hubungan yang bermanfaat antara dukungan sosial dan kesehatan. Oleh karena itu, individu yang memiliki banyak dukungan sosial cenderung memiliki kondisi stres yang sedikit, maka dapat dikatakan bahwa dengan adanya dukungan sosial berperan sebagai penopang terhadap kondisi yang menyebabkan stres (Morrison & Bennett, 2009).

(Kariv & Heiman, 2005) menjelaskan Faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres akademik dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri seperti kondisi fisik, motivasi, tipe kepribadiannya, efikasi diri, ketahanan, dan optimisme. Faktor eksternal seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen, waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, dan masalah kehidupan sehari-hari.

Menurut (Folkman, 2020) mencari dukungan sosial dapat menjadi salah satu strategi penanganan. Dukungan sosial adalah persepsi bahwa seseorang merasa diperhatikan oleh orang lain, memiliki seseorang untuk dimintai bantuan, dan menjadi bagian dari kelompok yang saling mendukung (Sarafino & Smith, 2014). Bentuk dukungan ini dapat mencakup dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dukungan persahabatan, dan dukungan non-instrumental (Hogan et al., 2002).

Secara umum, bantuan dan perlindungan yang diberikan kepada orang lain dikenal sebagai dukungan sosial (Langford et al., 1997). Definisi yang lebih spesifik adalah bahwa dukungan sosial dipandang sebagai persepsi atau perasaan dicintai, dihargai, dan menjadi anggota jaringan sosial yang saling mendukung dan memiliki manfaat positif pada kesehatan mental dan fisik seseorang (Taylor, 2015). Pasangan romantis, kerabat dekat dan

teman, rekan kerja, profesional kesehatan dan perawatan sosial, dan kelompok pendukung semuanya dapat menjadi sumber dukungan (Morrison & Bennett, 2009). Meskipun setiap orang mengalami beberapa jenis dukungan sosial, perspektif orang tentang kualitas koneksi dalam jaringan sosial mereka dan kepuasan mereka dengan dukungan tersebut bervariasi (Morrison & Bennett, 2009).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bertujuan untuk menguji apakah dukungan sosial berperan terhadap stres akademik. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa dukungan sosial mempengaruhi stres akademik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto* (Creswell & Creswell, 2017). Tempat penelitian dilakukan di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Purwokerto, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia. Teknik pengumpulan data menggunakan *simple random sampling* dengan siswa yang berusia 11-15 tahun yang berada di Sekolah Menengah Pertama sebanyak 80 siswa.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua angket yaitu angket stres akademik, dan angket dukungan sosial. Angket stres akademik yang mengacu pada komponen-komponen yang merujuk dari (Sarafino & Smith, 2014) yang terdiri dari empat komponen yaitu (a) fisiologis, (b) kognisi, (c) emosi, dan (d) perilaku sosial, yang terdiri dari 17 aitem pernyataan.

Angket dukungan sosial merujuk pada aspek-aspek (Sarafino, 1990) yang terdiri dari empat aspek yaitu (1) dukungan emosional, (2) dukungan penghargaan, (3) dukungan

instrumental, dan (4) dukungan informasi yang terdiri atas 19 butir pernyataan.

Pengujian alat ukur dilakukan dengan menggunakan uji reliabilitas dan validitas isi. Validitas isi dijaga dengan melakukan proses seleksi item. Seleksi item ditentukan dengan melihat nilai korelasi item-total, di mana item yang memiliki nilai koefisien $<0,3$ dianggap memiliki daya beda yang kurang baik dan tidak akan disertakan dalam proses pengambilan data.

Hasil analisis data di peroleh reliabilitas skala stres akademik ($\alpha \text{ cronbach} = 0,806$), dan skala dukungan sosial ($\alpha \text{ cronbach} = 0,772$). Berdasarkan hasil pengujian alat ukur, maka dapat disimpulkan bahwa kedua alat ukur yang digunakan dapat dikatakan sebagai alat ukur yang reliabel ($r > ,60$) (Burhan, Gunawan, dan Marzuki, 2017). Berdasarkan hasil seleksi item, maka jumlah item untuk masing-masing skala yang akan dipergunakan dalam penelitian adalah sebanyak 12 item untuk skala stres akademik, dan 15 item untuk skala dukungan sosial

Teknik analisis data pada penelitian ini pertama menggunakan uji asumsi (Normalitas yang dilihat dari *Kolmogorov Smirnov* dan Linieritas) dan uji hipotesis (Analisis Regresi Linier sederhana) dengan bantuan program SPSS.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan hasil bahwa kedua variabel yaitu stres akademik, dan dukungan sosial menunjukkan hasil nilai signifikan (p) = 0,200. Artinya kedua variabel memiliki sebaran yang normal yaitu $p > 0,05$ (nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yaitu $0,200 > 0,05$). Sehingga kedua variabel berdistribusi normal karena nilai signifikan setiap variabel $> 0,05$.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Nilai P	Keterangan
1	Stres akademik	0,200	Normal
2	Dukungan sosial	0,200	Normal

Hasil analisis data pada tabel 2 menunjukkan nilai rerata dari variabel stres akademik (Mean= 46.20, SD= 7.653, Median= 48.00, Mode= 36^a), dan variabel dukungan sosial (Mean= 56.66, SD= 7.218, Median= 57.50, Mode= 62^a). Tabel 2 menunjukkan rentang data dari stres akademik, dan dukungan sosial secara berturut-turut yaitu (27-60; dan 35-70).

Tabel 2. Statistik deskriptif data penelitian

Statistik	Stres Akademik	Dukungan Sosial
Mean	46.20	56.66
Median	48.00	57.50
Mode	36 ^a	62
Std. Deviation	7.653	7.218
Minimum	27	35
Maximum	60	70

Tabel 3, hasil uji regresi linier sederhana untuk pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik diperoleh hasil $F = 13,796$ dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,01$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan dukungan sosial terhadap stres akademik.

Tabel 3. Hasil Regresi Linier Sederhana

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regressi on	46.738	1	46.738	13.796	.000 ^b
Residual	4580.062	78	58.719		
Total	4626.800	79			
a. Dependent Variable: stres akademik					
b. Predictors: (Constant), dukungan sosial					

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana pada tabel 4, diperoleh koefisien determinasi (R Squaer) sebesar 0,255 maka variabel dukungan sosial berpengaruh sebesar 25,5% terhadap stres akademik

Tabel 4. Koefisien Determinasi Regresi Linier Sederhana

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.428 ^a	.255	.256	9.774
a. Predictors: (Constant), dukungan				
b. Dependent Variable: stres akademik				

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara kedua variabel yang diteliti. Suatu hubungan dikatakan ada hubungan yang linier jika dilihat dari nilai signifikansi (P) dari F hitung deviasi (deviation from liniarity) > 0.050. Hasil dari uji linier antara dukungan sosial (X) dan stres akademik (Y) diperoleh p = 0,063. Hal ini menunjukkan bahwa data tersebut data tersebut linier karena nilai p > 0,050 yaitu 0, 063.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik. Dukungan sosial sebagai persepsi yang dimiliki individu terhadap dukungan umum atau perilaku suportif yang mereka terima. Selain itu, dukungan sosial tidak hanya

emosional, tetapi juga dapat diberikan sebagai dukungan instrumental, informasional, dan/atau berbasis penilaian (Kerres Malecki & Kilpatrick Demary, 2002). Dukungan sosial sangat penting untuk perkembangan yang sehat (Emser & Christiansen, 2021).

Dukungan sosial berkaitan erat dengan kebutuhan psikologis dasar, karena memainkan peran penting dalam mempengaruhi kesejahteraan emosional, pengembangan pribadi, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup (Deci & Ryan, 2000). Kebutuhan dasar psikologis mencakup kebutuhan akan rasa memiliki dan koneksi sosial, serta dukungan sosial menjadi sarana yang dapat ditingkatkan melalui penguatan dan dorongan positif. Selain itu, sumber dukungan sosial, seperti keluarga, teman, dan guru, dapat berkontribusi untuk meningkatkan rasa aman, terutama dalam situasi kerentanan atau tuntutan tinggi, misalnya, situasi yang menyebabkan stres dan kecemasan akademis (He et al., 2022; McLean et al., 2023). Dalam situasi ini, dukungan sosial dapat memberikan bantuan nyata, misalnya dengan memberikan bantuan instruksional dan emosional, yang berpotensi meredakan stres dan meningkatkan penggunaan strategi koping adaptif, seperti keterampilan manajemen diri (Zimmer-Gembeck et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menganalisis hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan dan perilaku bermasalah pada siswa, dengan hubungan negatif antara dukungan keluarga dan penyajian perilaku bermasalah dan kesulitan di sekolah (Demaray & Malecki, 2002), menggarisbawahi bahwa dukungan sosial dari keluarga dapat menjadi prediktor kualitas hidup bagi remaja (Kumcagiz & Sahin, 2017). Peran keluarga dalam membentuk perkembangan anak telah dipelajari secara luas, dengan studi dalam literatur menunjukkan bahwa tindakan keluarga, misalnya perilaku

dukungan sosial, dapat dipengaruhi oleh tingkat sosial ekonomi mereka (Conger & Donnellan, 2007).

Di lingkungan sekolah, dukungan sosial ditemukan berkorelasi positif terhadap stres akademis. Dalam pengertian ini, ketika siswa merasakan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, atau bahkan guru mereka, mereka cenderung memiliki tingkat stres akademis yang lebih rendah. Pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan siswa, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana dukungan sosial yang dirasakan oleh siswa, dalam hubungannya dengan orang tua, guru, dan teman sebaya, berhubungan dengan tingkat stres dan kecemasan akademis (af Ursin et al., 2021).

Dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman sebaya muncul sebagai faktor penting dalam mengurangi stres dan kecemasan akademis, yang menekankan perlunya sistem pendukung yang kuat dalam lingkungan pendidikan. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan relevansi persepsi siswa terhadap dukungan sosial dalam mengurangi tingkat stres akademis (af Ursin et al., 2021), serta dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah (Zhong, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh (Porru et al., 2022) menunjukkan bahwa tingkat stres akademis sedang atau tinggi memiliki dampak terhadap kehidupan sehari-hari dan kesulitan yang dihadapi, yang diakibatkan karena kurangnya dukungan sosial yang dirasakan atau tidak mendapatkan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan siswa (Hidayat & Ikromi, 2024).

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik. Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pengaruh antara dukungan sosial terhadap stres akademis. Perlu diketahui bahwa kebutuhan psikologis dasar semua individu mencakup kebutuhan akan interaksi sosial, yang merupakan kekuatan pendorong untuk perkembangan. Dengan memperkuat peran utama interaksi untuk perkembangan positif, penelitian ini menekankan bahwa upaya untuk meningkatkan sistem dukungan sosial dalam lingkungan Pendidikan yaitu lingkungan keluarga dan sekolah dapat memiliki implikasi positif bagi kesehatan mental siswa dan kinerja akademis secara keseluruhan dalam model yang lebih terintegrasi.

Secara keseluruhan, perlu di ketahui bahwa pentingnya dukungan dari berbagai sumber, termasuk orang tua, guru, dan teman sebaya, dalam mempengaruhi stres akademik, yang sangat penting untuk menghadapi tantangan di seluruh tahun ketika di sekolah. Temuan ini dapat membuat para profesional di sekolah maupun keluarga menyadari relevansi dukungan mereka bagi remaja untuk menumbuhkan kesejahteraan pada diri individu dan menghindari stres akademik.

Saran

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti hanya mencari korelasi antar variabel, peneliti tidak memberikan perlakuan/intervensi kepada peserta didik. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan hasil penelitian ini dengan melakukan perlakuan intervensi/konseling, seperti melakukan penelitian eksperimen untuk menurunkan tingkat stres akademik yang dialami peserta didik. Selain itu, jumlah peserta terbatas, sehingga harus dipertimbangkan dalam interpretasi dan menggeneralisasi hasil penelitian.

Daftar Pustaka

- af Ursin, P., Järvinen, T., & Pihlaja, P. (2021). The role of academic buoyancy and social support in mediating associations between academic stress and school engagement in Finnish primary school children. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 65(4), 661–675.
- 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), 2055102915596714.
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the effects of stress inoculation techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5.
- Conger, R. D., & Donnellan, M. B. (2007). An interactionist perspective on the socioeconomic context of human development. *Annu. Rev. Psychol.*, 58(1), 175–199.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Demaray, M. K., & Malecki, C. K. (2002). Critical levels of perceived social support associated with student adjustment. *School Psychology Quarterly*, 17(3), 213.
- Emser, T. S., & Christiansen, H. (2021). Perceived social support in children and adolescents with ADHD. *Research in Developmental Disabilities*, 111, 103863.
- Folkman, S. (2020). Stress: appraisal and coping. In *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 2177–2179). Springer.
- Hasanah, U., Ludiana, L., Immawati, I., & Livana, P. H. (2020). Psychological description of students in the learning process during pandemic COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- He, T. B., Tu, C. C., & Bai, X. (2022). Impact of social support on college students' anxiety due to COVID-19 isolation: Mediating roles of perceived risk and resilience in the postpandemic period. *Frontiers in Psychology*, 13, 948214.
- Hidayat, N., & Ikromi, Z. A. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada siswa sekolah menengah pertama. *Eudaimonia Journal Psychology*, 1(01), 1–8.
- Hogan, B. E., Linden, W., & Najarian, B. (2002). Social support interventions: do they work? *Clinical Psychology Review*, 22(3), 381–440.
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Student Journal*, 39(1).
- Kerres Malecki, C., & Kilpatrick Demary, M. (2002). Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 39(1), 1–18.
- Kumcagiz, H., & Sahin, C. (2017). *The relationship between quality of life and social support among adolescents*.
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., & Lillis, P. P. (1997). Social support: a conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 95–100.
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2023). Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2101–2121.
- Morrison, V., & Bennett, P. (2009). *An introduction to health psychology*. Pearson Education.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran

stres dan dampaknya pada mahasiswa.
Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, 20(2),
75–83.

- Porru, F., Schuring, M., Bültmann, U., Portoghese, I., Burdorf, A., & Robroek, S. J. W. (2022). Associations of university student life challenges with mental health and self-rated health: A longitudinal study with 6 months follow-up. *Journal of Affective Disorders*, 296, 250–257.
- Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Academic Stres Among University Students: A Quantitative Study of Generation Y and Z's Perception. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 26(3).
- Sarafino, E. P. (1990). Biopsychosocial interactions. *Health Psychology*. New York: John Wiley and Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Taylor, S. E. (2015). Health Psychology, Ninth Edition. In *McGraw-Hill Education*.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14099-1>
- Zhong, L. F. (2009). Academic stres and subjective well-being: The moderating effects of perceived social support. 2009 16th International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management, 1321–1324.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Scott, R. A., Ryan, K. M., Hawes, T., Gardner, A. A., & Duffy, A. L. (2023). Parental support and adolescents' coping with academic stresors: A longitudinal study of parents' influence beyond academic pressure and achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(12), 2464–2479.