

## Peran Dukungan Sosial dalam Mengurangi Stres Akademik dan Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Kelas Karyawan

**Andini<sup>1</sup>**

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis,  
Universitas Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

[dinian028@gmail.com](mailto:dinian028@gmail.com)<sup>1</sup>

---

### **Abstract**

**Background** - working students face dual demands than often trigger academic stress and reduce motivation. Social support has been shown to help them manage these pressures.

**Objective** - This study reviews how social support relates to academic stress and learning motivation among working students.

**Design / Methodology / Approach** - a literature review of five relevant articles (2020-2024) sourced from Google Scholar, SINTA, and ResearchGate

**Findings** - Social support reduces academic stress and increases learning motivation. Emotional regulation and time management also help student balance work and study.

**Research Implication** - The result emphasize the importance of strengthening support systems for working student.

**Limitations** - This review does not specify which types of social support are most effective and is limited to studies published between 2020-2024

**Keyword:** Social Support, Academic Stress, Learning Motivation.

### **Abstrak**

**Latar Belakang** - Mahasiswa kelas karyawan menghadapi tuntutan ganda sebagai pekerja dan mahasiswa. Pembagian waktu dan energi antara pekerjaan dan perkuliahan sering menimbulkan stres akademik yang mempengaruhi motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, rekan kerja, dan dosen menjadi penopang penting untuk membantu mereka mengurangi tekanan.

**Tujuan** - Meninjau hubungan antara dukungan sosial, stres akademik, dan motivasi belajar pada mahasiswa kelas karyawan

**Desain / Metodologi / Pendekatan** - Metode yang digunakan adalah literatur review terhadap 5 artikel nasional dan internasional terbitan 2020-2024. Artikel diambil dari Google Scholar, Sinta, dan ResearchGate, lalu dipilih berdasarkan relevansi dengan tema dukungan sosial, stres akademik, dan motivasi belajar.

**Temuan** - Dukungan sosial terbukti menurunkan stres akademik dan meningkatkan motivasi belajar. Temuan lain menunjukkan bahwa kecerdasan emosional, regulasi emosi, dan manajemen waktu turut berperan dalam membantu mahasiswa menyeimbangkan tuntutan kerja dan studi. Lingkungan akademik yang fleksibel juga sangat penting bagi mahasiswa kelas karyawan.

**Implikasi Penelitian** - Hasil kajian menegaskan bahwa dukungan sosial dan lingkungan akademik yang fleksibel merupakan faktor penting dalam menjaga ketahanan dan keberlangsungan studi mahasiswa kelas karyawan.

**Batasan Penelitian** – Penelitian selanjutnya perlu mengidentifikasi bentuk dukungan sosial yang paling efektif, sehingga kajian ini belum merinci jenis dukungan sosial secara spesifik.

**Kata kunci:** Dukungan Sosial, Stres Akademik, Motivasi Belajar.

## I. PENDAHULUAN

Fenomena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja semakin sering ditemui di berbagai perguruan tinggi Indonesia. Faktor ekonomi, kebutuhan pengalaman kerja, dan ketatnya persaingan dunia kerja mendorong sebagian mahasiswa mengambil peran ganda sebagai pekerja sekaligus pelajar. Kondisi ini menimbulkan konsekuensi pada kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, serta pencapaian akademik. Ketika beban pekerjaan meningkat atau jadwal kuliah menumpuk, mahasiswa dapat mengalami tekanan akademik yang berdampak pada fokus dan kualitas belajar mereka (Oktaviani & Rozi, 2024). Situasi ini semakin kompleks dengan perubahan pola pembelajaran pascapandemi yang menuntut mahasiswa beradaptasi (Sanders et al., 2024). Stres akademik muncul ketika tuntutan belajar dirasakan melebihi kemampuan seseorang untuk mengelolanya. Mahasiswa pekerja memiliki risiko lebih besar mengalami kondisi ini karena mereka harus membagi energi, perhatian dan waktu, antara dua tanggung jawab utama. Dampaknya dapat berupa kelelahan kecemasan, penurunan minat belajar, hingga kemunduran prestasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak memperoleh dukungan yang memadai lebih mudah mengalami kelelahan akademik dan kehilangan motivasi (Kristinsson et al., 2024).

Dalam konteks ini, dukungan sosial menjadi aspek penting yang membantu mahasiswa mengatasi tuntutan ganda tersebut. Dukungan dapat berupa bantuan emosional, informasi akademik, fleksibilitas, maupun bantuan praktis dari keluarga, teman, lingkungan kerja dan dosen. Penelitian (Rehman et al., 2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial membantu menurunkan risiko burnout dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, (Trigueros et al., 2020) menegaskan bahwa gaya mengajar yang suportif mampu mengurangi stres akademik serta meningkatkan motivasi intrinsik mahasiswa. Penelitian (Zhang et al., 2024) menambahkan bahwa kemampuan mengatur emosi juga menjadi faktor penting dalam menghadapi tekanan belajar.

(Chandra, 2020) menemukan bahwa selama proses pembelajaran daring, mahasiswa peningkatan tekanan akademik karena harus menyesuaikan diri dengan perubahan cara belajar dan tuntutan adaptasi yang cepat. Dalam situasi tersebut, dukungan sosial berperan penting dalam membantu mahasiswa mengurangi rasa cemas dan menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang baru. Sementara itu, (Hakim & Hasmira, 2022) menunjukkan bahwa bantuan dari keluarga, rekan kerja, serta lingkungan kampus dapat mempermudah mahasiswa dalam mengelola waktu, mempertahankan ketahanan belajar, dan menerapkan strategi coping yang lebih efektif. Secara keseluruhan temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa dukungan sosial tidak hanya berfungsi menekan tingkat stres, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan motivasi belajar mahasiswa.

Meskipun berbagai studi telah menunjukkan hubungan dukungan sosial, stres akademik dan motivasi belajar, kajian khusus pada mahasiswa kelas karyawan masih terbatas. Mereka menghadapi situasi yang unik seperti keterbatasan waktu, tekanan pekerjaan, serta tanggung jawab domestik yang berbeda dari mahasiswa reguler. Sebagian penelitian juga lebih menekankan hubungan kuantitatif antarkonsep sehingga pengalaman pribadi mahasiswa belum tergali secara mendalam (Mariyani et al., 2025). Melihat urgensi topik dan masih adanya celah penelitian, artikel ini disusun untuk meninjau Kembali berbagai temuan terkait bagaimana dukungan sosial berperan dalam menurunkan stres akademik sekaligus meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa yang bekerja. Kajian ini merangkum lima artikel nasional dan internasional yang relevan, kemudian mensintesiskannya agar diperoleh gambaran teoritis yang lebih utuh. Melalui kajian tersebut, artikel ini berupaya: (1) memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai hubungan antara dukungan sosial, stres akademik, dan motivasi belajar pada mahasiswa kelas karyawan; (2) menelusuri kesamaan maupun perbedaan hasil penelitian sebelumnya; serta (3) menawarkan rekomendasi teoritis dan praktis untuk mendukung pengembangan kebijakan akademik yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa pekerja. Secara keseluruhan, kajian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang pentingnya dukungan sosial sebagai sumber ketahanan psikologis dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan menjaga motivasi belajar mereka.

## II. Tinjauan Pustaka

### **Dukungan sosial**

Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan yang diterima individu dari lingkungan sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya, rekan kerja, dan dosen. Dalam konteks mahasiswa kelas karyawan, dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan, serta meningkatkan ketahanan psikologis dan keterlibatan akademik (Rehman et al., 2020).

### **Stres akademik**

Stres akademik adalah kondisi tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengelolanya. Mahasiswa kelas karyawan lebih rentan, mengalami stres akademik akibat konflik peran antara pekerjaan dan perkuliahan, yang dapat berdampak pada kelelahan, penurunan konsentrasi, dan kesejahteraan psikologis (Chandra, 2020).

### **Motivasi belajar**

Motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal yang menggerakkan mahasiswa untuk memulai, mempertahankan, dan menyelesaikan aktivitas belajar. Pada mahasiswa kelas karyawan, motivasi belajar sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan dukungan lingkungan, di mana dukungan sosial terbukti mampu meningkatkan motivasi belajar baik secara langsung maupun melalui penurunan stres akademik (Trigueros et al., 2020).

### **Regulasi emosi**

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi negatif saat menghadapi tekanan. Kemampuan regulasi emosi membantu mahasiswa kelas karyawan mengurangi kecemasan dan kelelahan akademik, sehingga lebih mampu mempertahankan fokus belajar dan memanfaatkan dukungan sosial secara efektif (Zhang et al., 2024).

### **Manajemen waktu**

Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan memprioritaskan penggunaan waktu secara efektif. Bagi mahasiswa kelas karyawan, manajemen waktu menjadi letrampilan penting untuk menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan perkuliahan, serta berperan dalam menekan stress akademik dan menjaga motivasi belajar (Hakim & Hasmira, 2022).

### III. METODOLOGI PENELITIAN

Kajian ini memakai metode *literature review* dengan pendekatan naratif untuk menelusuri, mengelompokkan, serta merangkum berbagai penelitian yang membahas dukungan sosial, stres akademik, dan motivasi belajar pada mahasiswa yang bekerja. Melalui pendekatan naratif, penulis dapat melihat pola, kecenderungan hasil penelitian, dan keterkaitan antarvariabel berdasarkan literatur yang telah dipublikasikan sebelumnya.

#### Sumber data

Artikel yang dianalisis berasal dari jurnal nasional dan internasional yang diperoleh melalui Google Scholar, SINTA, dan ResearchGate. Publikasi dibatasi pada rentang tahun 2020-2024 agar kajian tetap relevan dengan perkembangan terbaru mengenai mahasiswa kelas karyawan. Setelah diproses penyaringan, lima artikel memenuhi persyaratan dan dijadikan dasar analisis.

#### Strategi pencarian literatur

Proses pencarian dilakukan menggunakan kata kunci Bahasa Indonesia dan Inggris, seperti "dukungan sosial", "*social support*", "stres akademik", "*academic stress*", "motivasi belajar", "*learning motivation*", "mahasiswa kelas karyawan", "*working student*". Kombinasi kata kunci menggunakan operator Boolean (*AND*, *OR*, *NOT*) digunakan untuk memperluas atau mempersempit hasil pencarian sehingga diperoleh artikel yang sesuai dengan fokus kajian..

#### Kriteria Inklusi

- Terbit antara 2020-2024
- Dimuat dalam jurnal bereputasi atau terakreditasi

- Membahas variabel terkait dukungan sosial, stres akademik, atau motivasi belajar
- Dapat diakses dalam bentuk teks lengkap

### Proses seleksi

Tahapan seleksi dilakukan dalam tiga langkah:

- Pemeriksaan awal melalui judul, abstrak, dan kata kunci
- Penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi
- Peninjauan akhir untuk memastikan bahwa artikel benar-benar sesuai dengan topik kajian

### Teknik analisis dan sintesis

Analisis dilakukan menggunakan *thematic synthesis* untuk menemukan tema-tema utama dari tiap penelitian. Setiap artikel ditelaah untuk mengidentifikasi konsep inti, pendekatan penelitian, temuan utama, dan hubungan antarvariabel. Temuan tersebut kemudian dikelompokkan menjadi empat tema besar:

- Jenis dan sumber dukungan bagi mahasiswa pekerja
- Peran dukungan sosial dalam menurunkan tingkat stres akademik
- Dampak dukungan sosial terhadap motivasi belajar
- Faktor psikososial pendukung, seperti manajemen waktu dan kemampuan regulasi emosi.

Sintesis tematik ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai pola terkini dan hubungan antara dukungan sosial, stres akademik, serta motivasi belajar pada mahasiswa yang menjalani peran sebagai pekerja.

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran umum literatur

Bagian ini merangkum lima artikel nasional dan internasional yang terbit antara tahun 2020-2024 dan membahas keterkaitan antara dukungan sosial, stres akademik, serta motivasi belajar pada mahasiswa yang bekerja. Sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, sementara beberapa lainnya turut menyoroti

aspek psikososial seperti kemampuan mengatur emosi, keterampilan manajemen waktu, dan kecerdasan emosional. Secara keseluruhan hasil-hasil dalam literatur memperlihatkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres akademik sekaligus mendorong meningkatnya motivasi belajar, meskipun terdapat perbedaan pada konteks penelitian, jenis dukungan yang dikaji, dan besarnya pengaruh yang ditemukan.

## **B. Temuan utama**

### **1. Bentuk dan sumber dukungan**

Mahasiswa yang bekerja mendapatkan berbagai bentuk dukungan dari lingkungan sekitar.

- Keluarga memberikan bantuan emosional, pengertian, dan keringanan dalam rumah tangga agar mahasiswa dapat fokus pada kuliah (Hakim & Hasmira, 2022).
- Teman dekat dan rekan kerja sering membantu dengan saling bertukar pengalaman, berbagi materi, maupun meringankan beban pekerjaan.
- Dosen dan institusi kampus memberikan dukungan melalui penyesuaian jadwal, arahan akademik, serta gaya mengajar yang lebih suportif (Trigueros et al., 2020).

Berbagai bentuk dukungan tersebut berkontribusi dalam meningkatkan keyakinan diri mahasiswa dan memudahkan mereka menjaga keseimbangan antara tuntutan kerja dan kegiatan perkuliahan.

### **2. Peran dukungan sosial dalam menurunkan stres akademik**

Seluruh artikel yang ditinjau menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami.

- Mahasiswa yang bekerja cenderung lebih mudah mengalami stres, terutama ketika harus mengikuti pembelajaran daring atau menghadapi tekanan pekerjaan yang meningkat (Chandra, 2020).

- Bantuan dari keluarga maupun dosen dapat membantu meredakan kecemasan, meningkatkan kemampuan mereka beradaptasi, serta menekan potensi terjadinya burnout (Rehman et al., 2020).
- Selain itu, gaya mengajar yang suportif serta komunikasi dosen yang hangat dan empatik terbukti mampu secara langsung menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa (Trigueros et al., 2020).

### **3. Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi belajar**

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam mendorong meningkatnya motivasi belajar mahasiswa.

- Bantuan emosional maupun akademik yang diberikan oleh dosen dapat memperkuat motivasi intrinsik mahasiswa untuk belajar (Trigueros et al., 2020)
- Dukungan yang datang dari keluarga dan rekan kerja juga membantu mahasiswa pekerja tetap berkomitmen dalam menyelesaikan kewajiban perkuliahan (Hakim & Hasmira, 2022)
- Selain itu, ketika stres akademik berkurang, motivasi belajar cenderung meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi motivasi secara tidak langsung melalui penurunan tingkat stres.

### **4. Faktor psikososial pendukung: regulasi emosi & manajemen waktu**

- Regulasi emosi: mahasiswa yang mampu mengendalikan rasa cemas dan frustrasi cenderung lebih mudah menjaga konsentrasi serta mempertahankan ketahanan belajar mereka (Zhang et al., 2024).
- Manajemen waktu: Kemampuan mengatur waktu membantu mahasiswa pekerja menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan perkuliahan. Dukungan sosial turut memperkuat kemampuan ini, misalnya melalui pengingat, pembagian tugas, atau fleksibilitas dari lingkungan sekitar (Hakim & Hasmira, 2022).

### **C. Pembahasan kritis**

Secara umum, temuan penelitian menunjukkan pola yang konsisten bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan stres akademik sekaligus meningkatkan motivasi belajar, dalam pengaruh paling besar berasal dari dukungan dosen dan keluarga. Namun, setiap penelitian menyoroti konteks stres yang berbeda. Misalnya, (Chandra, 2020) Menekankan stres yang muncul selama pembelajaran daring, sedangkan (Hakim & Hasmira, 2022) lebih menyoroti stres yang timbul akibat tekanan pekerjaan yang dialami mahasiswa pekerja.

#### **D. Keterbatasan penelitian dan arah masa depan**

- Studi kasus mahasiswa kelas karyawan masih terbatas, sebagian besar fokus pada mahasiswa reguler
- Belum banyak penelitian yang mengkaji ketiga variabel sekaligus (dukungan sosial, stres akademik, motivasi belajar)
- Kajian kualitatif mengenai pengalaman subjektif mahasiswa pekerja masih minim, sehingga pemahaman tentang bagaimana dukungan sosial dirasakan sehari-hari terbatas
- Peran pembelajaran daring, kerja fleksibel, dan teknologi pascapandemi belum banyak dieksplorasi secara komprehensif.

Arah penelitian selanjutnya: mengidentifikasi bentuk dukungan sosial yang paling efektif, faktor pendukung ketahanan akademik, dan pengalaman subjektif mahasiswa kelas karyawan dalam menghadapi tekanan ganda.

#### **E. Sintesis**

Lima studi yang dianalisis menunjukkan bahwa mahasiswa kelas karyawan menghadapi tekanan ganda dari pekerjaan dan kuliah. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, rekan kerja, dan dosen berperan sebagai faktor pelindung utama, menurunkan stres akademik dan meningkatkan motivasi. Regulasi emosi, dan manajemen waktu turut memperkuat kemampuan mahasiswa menyeimbangkan tuntutan kerja dan kuliah. Lingkungan kampus yang fleksibel dan suportif juga mendukung ketahanan akademik mahasiswa kelas karyawan.

## V. KESIMPULAN

Kajian literatur ini menegaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman/rekan kerja, dan dosen berperan penting dalam menurunkan stres akademik sekaligus meningkatkan motivasi belajar mahasiswa kelas karyawan. Lima artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya mengurangi stres dan memperkuat motivasi, tetapi juga bekerja bersama kemampuan regulasi emosi dan manajemen waktu untuk memperkuat ketahanan akademik. Implikasi praktis menekankan perlunya kampus menyediakan lingkungan fleksibel, dosen suportif, dan program konseling bagi mahasiswa pekerja. Keterbatasan review meliputi jumlah studi terbatas, fokus sebagian besar pada mahasiswa reguler, dan minimnya kajian kualitatif tentang pengalaman subjektif mahasiswa pekerja serta eksplorasi pembelajaran daring dan kerja fleksibel pasca pandemi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengidentifikasi bentuk dukungan sosial paling efektif, menggali pengalaman subjektif mahasiswa pekerja, dan meneliti peran teknologi serta fleksibilitas kerja dengan mendukung ketahanan akademik.

### Saran

Mahasiswa kelas karyawan disarankan memaksimalkan dukungan keluarga, teman, dan rekan kerja serta meningkatkan manajemen waktu dan regulasi emosi untuk menurunkan stres akademik. Kampus perlu menyediakan kebijakan belajar yang fleksibel, dukungan dosen yang empatik, dan layanan pendampingan bagi mahasiswa pekerja. Penelitian selanjutnya disarankan mengidentifikasi bentuk dukungan sosial yang paling efektif dan menggali pengalaman mahasiswa kelas karyawan melalui pendekatan kualitatif atau fixed methods.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alya, R. (2025). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI PRODI BIMBINGAN KONSELING. 5(2).
- Astuty, H. A., Rasyid, M., & Suhesty, A. (2023a). Learning Motivation in Students in Online Lectures Reviewed from Social Support. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 271. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i2.9251>

- Chandra, Y. (2020). Online education during COVID-19: Perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Education and Development Studies*, 10(2), 229–238. <https://doi.org/10.1108/AEDS-05-2020-0097>
- Chen, C., Bian, F., & Zhu, Y. (2023). The relationship between social support and academic engagement among university students: The chain mediating effects of life satisfaction and academic motivation. *BMC Public Health*, 23(1), 2368. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17301-3>
- Hakim, A. R., & Hasmira, M. H. (2022). Strategi Kuliah Sambil Bekerja Oleh Mahasiswa (Studi Kasus: Mahasiswa Bekerja di Universitas Negeri Padang). *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 1(1), 30–37. <https://doi.org/10.24036/nara.v1i1.6>
- Harahap, S., Nasution, J., & Jannah, N. (2025). The Influence of Workload, Work Stress and Intrinsic Motivation on Work Life Balance in Working Students. *International Journal of Management, Entrepreneurship, Social Science and Humanities*, 8(2), 354–372. <https://doi.org/10.31098/ijmesh.v8i2.3456>
- Karina Eka Putri, I. P. (2024). Komparasi Model Pembelajaran Open Ended Dan Problem Posing Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Ditinjau Dari Resiliensi Matematis Siswa. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.10686696>
- Kristinsson, K., Gudmundsdottir, S., & Sigmarsdottir, E. B. (2024). When the Caregivers Need Care: The Silent Stress of Human Resources Work. *Administrative Sciences*, 14(11), 284. <https://doi.org/10.3390/admsci14110284>
- Mariyani, D., Ayriza, Y., Triyanto, D., & Lestari, D. (2025). Lived Experiences of Female Academics: How Social Support Shapes Work-Life Balance in Indonesian Higher Education. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 12. <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5048>
- Mtshweni, B. V. (2025). Friendship Support and Academic Motivation in First-Generation University Students: Academic Anxiety as a Moderator and Sense of Belonging as a Mediator. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(2). <https://doi.org/10.51214/002025071208000>
- Mufidah, V. N., & Fadilah, N. N. (2023). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA. *Mozaic : Islam Nusantara*, 9(2), 119–126. <https://doi.org/10.47776/mozaic.v9i2.850>
- Mukhtar, R. A., Suralaga, F., & Yundianto, D. (2023a). Social Support as a Moderator of Self Efficacy and Learning Motivation Towards Students' Academic Hardiness. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 11(2), 169–179. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v11i2.27258>
- Obenza, B. N., Fernandez, A. A. M., Jr, M. G. C., Bragat, R. M. S., Arreglo, D. C., Nepa, J. B., & Sumayo, G. S. (t.t.). Academic Stress, Procrastination, and Mental Well-Being Among Engineering Students: A Multivariate Correlational and Predictive Study. 2(2).
- Oktaviani, D. N., & Rozi, F. (2024). The Effect of Social Support and Academic Resilience on Burnout in Students Working on a Thesis. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 9(2), 883–895. <https://doi.org/10.31851/jmksp.v9i2.15353>
- Puteri, A. P., & Dewi, D. K. (2021). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN MOTIVASI BELAJAR PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. 8(6).
- Rahmalika Putri Anjani, Marsofiyati Marsofiyati, & Eka Dewi Utari. (2024). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi yang Merantau. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(4), 55–76. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i4.1551>
- Rehman, A. U., Bhuttah, T. M., & You, X. (2020). Linking Burnout to Psychological Well-being: The Mediating Role of Social Support and Learning Motivation. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 13, 545–554. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S250961>

- Sanders, K., Nguyen, P. T., Bouckennooghe, D., Rafferty, A. E., & Schwarz, G. (2024). Human resource management system strength in times of crisis. *Journal of Business Research*, 171, 114365. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.114365>
- Sinaga, Z. V., Abdillah, R., & Larasati, T. (2024). Eran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa yang Berkuliah di Bekasi. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 16. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2944>
- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J. M., Lirola, M. J., García-Luengo, A. V., Rocamora-Pérez, P., & López-Liria, R. (2020). The Influence of Teachers on Motivation and Academic Stress and Their Effect on the Learning Strategies of University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 9089. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239089>
- Wahyu, B. J. P., & Huwae, A. (t.t.). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar: Studi Cross-Sectional Pada Mahasiswa Rantau Asal Daerah 3T Di Universitas Kristen Satya Wacana.
- Zhang, S., Rehman, S., Zhao, Y., Rehman, E., & Yaqoob, B. (2024). Exploring the interplay of academic stress, motivation, emotional intelligence, and mindfulness in higher education: A longitudinal cross-lagged panel model approach. *BMC Psychology*, 12(1), 732. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02284-6>