

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 3, Nomor 6, July 2025, P. 179-185
E-ISSN: 2986-6340
Licensed by CC BY-SA 4.0
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15814001>

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres dan Kecemasan Pada Mahasiswa Prodi BPI UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Qonitah Fitri Khoirunnisa, Kayla Andini, Najarudin, Putri Nur Azizah Rahmayani, Rini Prihatini

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

E-mail: qonitah.khoirunnisa22@mhs.uinjkt.ac.id, kelaandin@gmail.com,
najarmuhammad04@gmail.com, azizahp665@gmail.com, rinielpri.mth@gmail.com

Abstract

During their academic years, students often face stress and anxiety, which commonly occur due to both internal and external pressures. Social support plays a crucial role in helping students emotionally and materially, providing trust, empathy, or care, as well as offering recognition, such as feeling valued and accepted. This study aims to determine the influence of social support on stress and anxiety among students. The research method used is a quantitative approach with purposive sampling, involving 58 respondents. Data analysis was conducted using the chi-square test, which showed no significant relationship between social support and stress or anxiety.

Keyword: *Social Support, Stress, Anxiety*

Abstrak

Pada masa perkuliahan, mahasiswa sering kali menghadapi stres dan kecemasan yang kerap terjadi pada masa perkuliahan dimana pada masa itu mahasiswa sedang mengalami adanya tekanan internal maupun eksternal. Dukungan sosial kerap membantu mahasiswa dalam segi emosional maupun material mencakup kepercayaan, empati, atau kepedulian serta berupa penghargaan seperti merasa dihargai dan diterima. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres dan kecemasan pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan teknik sampling purposive dengan melibatkan 58 responden dengan analisis data menggunakan uji chi-square yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan stres dan kecemasan.

Kata kunci: *Dukungan Sosial, Stres, Kecemasan*

Article Info

Received date: 20 June 2025

Revised date: 27 June 2025

Accepted date: 30 June 2025

PENDAHULUAN

Stres adalah respons fisik dan emosi dari suatu kejadian yang disebut *stressor*. Pada dasarnya respon fisik dan emosi yang ditujukan agar seseorang dapat menghadapi suatu kejadian (*stressor*) secara optimal. Namun apabila stres berlebihan dan menumpuk dapat berakibat menjadi stres berkelanjutan atau distress atau stres buruk. Distress merupakan *stressor* yang merespon buruk oleh persepsi dan tubuh. Biasanya kinerja buruk ini kembali menjadi *stressor* dan menjadi siklus. Stres menjadi bahasan penting dalam dunia pendidikan. Stres yang umum dihadapi oleh mahasiswa dari berbagai institusi pendidikan sering kali merupakan stres buruk atau distress

karena akademik atau yang disebut stres akademik.

Stres akademik merupakan tekanan yang disebabkan karena adanya perspektif subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Barseli menjelaskan stres akademik adalah keadaan seseorang yang tidak dapat menghadapi tekanan dan tuntutan akademik dan mempersepsi tekanan tersebut sebagai gangguan. Dalam konteks ini, stres akademik yang dihadapi mahasiswa merujuk pada tekanan akibat tuntutan akademis, seperti beban tugas yang berat, persaingan yang ketat, kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan harapan untuk berprestasi. Fenomena ini berpotensi menurunkan kinerja

akademik dan memengaruhi kesehatan mental mahasiswa (Harahap, 2020).

Gazela (Ellis, 2021) berpendapat bahwa stres akademik memiliki dua unsur, yaitu stresor akademik dan reaksi terhadap stresor akademik. Stresor akademik terdiri dari frustrasi (terjadi karena adanya kebutuhan mahasiswa yang gagal dalam mencapai tujuan atau harapan), konflik (seperti pertentangan atau perselisihan antara dua atau lebih pilihan), tekanan (rangsangan agar mahasiswa mempercepat dan meningkatkan kinerjanya seperti perlombaan, *deadline* tugas), perubahan (tindakan atau perilaku yang dimunculkan dari suatu pengalaman yang tidak menyenangkan), keinginan diri (sesuatu yang membebani diri namun diinginkan oleh seseorang seperti keinginan untuk berkompetisi). Reaksi terhadap stresor akademik terdiri dari reaksi fisiologis (respons dalam fungsi tubuh sebagai hasil dari rangsangan tertentu seperti gemetar, gagap, kelelahan), reaksi emosional (respons yang melibatkan perubahan dalam perasaan, seperti marah, ketakutan, rasa bersalah), reaksi perilaku (berhubungan dengan reaksi emosional dan memunculkan reaksi seperti menangis, menyendiri, menyakiti orang lain sebagai mekanisme pertahanan diri), dan penilaian kognitif (proses pengukuran kemampuan berpikir dan penalaran terhadap peristiwa stres yang kemudian memunculkan strategi untuk mengatasi stres).

Berdasarkan penelitian Pajarianto, Faktor yang terbukti memiliki pengaruh positif dalam mengurangi stres adalah mendapatkan dukungan sosial dari orang sekitarnya. Secara umum, dukungan sosial bertujuan untuk membantu seseorang mencapai kebahagiaan. Dalam psikologi, kebanyakan topik berpendapat bahwa kebahagiaan ditentukan oleh diri individu. Oleh karena itu, metode yang dikembangkan untuk membantu individu mencapai kebahagiaan biasanya berfokus pada optimalisasi potensi individu yang bersangkutan. Di Amerika Serikat, Campbell dkk. dalam Oskamp, 1984 melakukan studi tentang kualitas hidup bermasyarakat di negara itu. Campbell dkk. menjelaskan bahwa kepuasan hidup diperoleh dari beberapa faktor, yaitu perkawinan, kehidupan berkeluarga, kesehatan, kehidupan bertetangga, dan persahabatan (Eva, 2024).

Dukungan sosial terdiri dari lima komponen utama, yaitu dukungan instrumental, dukungan emosional, harga diri (*esteem*),

informasional, dan pendampingan. Dukungan instrumental berupa pertolongan dan bantuan materi yang sifatnya nyata, seperti bantuan finansial dari orang tua yang mengirimkan uang kuliah, teman yang meminjamkan buku, mengerjakan tugas kelompok bersama. Dukungan material merupakan nama lain dari *instrumental support*. Dukungan emosional adalah fungsi yang memberi warna pada bantuan dalam bentuk pengekspresian emosi. Dukungan emosional mencakup pemberian dorongan, semangat, perhatian, rasa sayang, kepercayaan, empati, atau kepedulian. Memberi rasa aman dan perlindungan juga termasuk dari dukungan emosional. *Esteem support* berupa penghargaan seperti orang yang menerima merasa dihargai dan diterima. *Information support* berupa pemberian informasi, pengetahuan, atau melatih keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi masalahnya, sebagai contoh membantu mengajarkan teman yang bingung mengerjakan tugas. Dukungan pendampingan merupakan suatu hubungan personal menemani, mengawal, menjadi teman mengisi waktu luang dan rekreasi, atau menemani melalui saat-saat sulit (Sarafino, 2011).

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres dan kecemasan pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, tempat penelitian di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta yang dilaksanakan pada bulan Juni 2025. Populasi mahasiswa kriteria aktif angkatan 2020-2024. Sampel penelitian berjumlah 58 orang untuk mengukur variabel dukungan sosial. Kuesioner terdiri dari sebelas pertanyaan yang membahas dukungan sosial emosional, dukungan sosial akademik, dan rasa aman sosial yang diterima oleh mahasiswa dari keluarga, teman, dan lingkungan mereka. Untuk mengukur variabel stres, sebuah kuesioner terdiri dari tujuh pertanyaan yang membahas hal-hal seperti tekanan akademik, persaingan akademik, dan persepsi beban. Dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari tujuh pertanyaan, variabel kecemasan dapat diukur oleh mahasiswa, pertanyaan tersebut mencakup kecemasan masa depan dan akademik, reaksi emosional, kondisi fisik dan psikologis, serta kecemasan yang berkaitan

dengan pekerjaan mereka. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, hasil uji validitas yang dilakukan terhadap 25 orang mempunyai nilai r hitung $(0,329-0,390) > r$ tabel $(0,266)$ serta uji reliabilitas menunjukkan cronbach alpha sebesar 0,808. Dalam penelitian ini, teknik sampling purposive digunakan untuk pengumpulan data. Karena metode ini memungkinkan peneliti untuk secara sengaja memilih peserta yang memiliki atribut tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Setelah data dikumpulkan, analisis inferensial digunakan untuk membuat kesimpulan tentang karakteristik populasi yang relevan dengan sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat (statistik deskriptif) adalah uji statistik deskriptif atau distribusi frekuensi. Tujuannya untuk menjelaskan atau menggambarkan karakteristik suatu data.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin Responden (n=58)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	12	20.7	20.7	20.7
Valid Perempuan	46	79.3	79.3	100.0
Total	58	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 58 responden, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 46 orang (79,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Angkatan Responden (n=58)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
2020	1	1.7	1.7	1.7
2021	10	17.2	17.2	19.0
2022	18	31.0	31.0	50.0
2023	16	27.6	27.6	77.6
2024	13	22.4	22.4	100.0
Total	58	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 58 responden, mayoritas responden berasal dari angkatan 2022 sebanyak 18 orang (31%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial (n=58)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang	12	20.7	20.7	20.7
Cukup	37	63.8	63.8	84.5
Baik	9	15.5	15.5	100.0
Total	58	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat dari 58 responden, mayoritas responden mendapatkan dukungan sosial yang cukup sebanyak 37 orang (63,8%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres (n=58)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Normal	31	53.4	53.4	53.4
Ringan	21	36.2	36.2	89.7
Sedang	6	10.3	10.3	100.0
Total	58	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat dari 58 responden, mayoritas responden mengalami stres pada kategori normal sebanyak 31 orang (53,4%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan (n=58)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Normal	14	24.1	24.1	24.1
Ringan	26	44.8	44.8	69.0
Sedang	18	31.0	31.0	100.0
Total	58	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat dari 58 responden, mayoritas responden mengalami kecemasan pada kategori ringan sebanyak 26 orang (44,8%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat (chi square) bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel independen dengan variabel dependen.

Tabel 6. (Crosstab) Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat stres pada Mahasiswa Prodi BPI (n=58)

		Tingkat Stres			Total
		Normal	Ringan	Sedang	
Dukungan Sosial	Kurang	Count 7	2	0	9
		Expected Count 5.1	3.3	.6	9.0
	Cukup	Count 20	12	2	34
		Expected Count 19.3	12.3	2.3	34.0
	Baik	Count 6	7	2	15
		Expected Count 8.5	5.4	1.0	15.0
Total		Count 33	21	4	58
		Expected Count 33.0	21.0	4.0	58.0

Tabel 7. (Chi-Square Tests) Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat stres pada Mahasiswa Prodi BPI (n=58)

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.984 ^a	4	.408
Likelihood Ratio	4.469	4	.346
Linear-by-Linear Association	3.901	1	.048
N of Valid Cases	58		

4 cells (44.4%) have expected count less than 5.
The minimum expected count is 0.62

Berdasarkan tabel 6 dan 7 bahwa 4 cells (44,4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 0,62 yang artinya terdapat 4 cell yang memiliki nilai expected count yang kurang dari 5, dengan minimum nilai expected count 0,62. Maka penggunaan uji chi square telah memenuhi syarat. Dari 58 responden didapatkan hasil uji statistik dengan nilai $P.value = 0,408$ lebih besar dari $\alpha (0,05)$, maka H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa prodi BPI.

Tabel 8. (Crosstab) Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Prodi BPI (n=58)

		Tingkat Kecemasan			Total	
		Normal	Ringan	Sedang		
Dukungan Sosial	Kurang	Count	3	5	1	9
		Expected Count	2.0	4.8	2.2	9.0
	Cukup	Count	7	19	8	34
		Expected Count	7.6	18.2	8.2	34.0
	Baik	Count	3	7	5	15
		Expected Count	3.4	8.0	3.6	15.0
Total		Count	13	31	14	58
		Expected Count	13.0	31.0	14.0	58.0

Tabel 9. (Chi-Square Tests) Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat kecemasan pada Maahasiswa Prodi BPI (n=58)

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.906 ^a	4	.753
Likelihood Ratio	1.955	4	.744
Linear-by-Linear Association	1.372	1	.241
N of Valid Cases	58		

5 cells (55.6%) have expected count less than 5.
The minimum expected count is 2.02.

Berdasarkan tabel 8 dan 9 bahwa 5 cells (55,66%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,02 yang artinya terdapat 5 cell yang memiliki nilai expected count yang kurang dari 5, dengan minimum nilai expected count 2,02. Maka penggunaan uji chi square telah memenuhi syarat. Dari 58 responden didapatkan hasil uji

statistik dengan nilai $P.value = 0,753$ lebih besar dari $\alpha (0,05)$, maka H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi BPI.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil dari analisis deskriptif mengenai jenis kelamin responden penelitian mengindikasikan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, dengan total 46 orang (79,3%), sementara responden laki-laki berjumlah 12 orang (20,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa keikutsertaan mahasiswa perempuan dalam studi ini lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Dominasi ini mungkin mencerminkan persentase populasi mahasiswa perempuan yang lebih besar pada program studi yang diteliti atau bahwa perempuan cenderung lebih bersedia untuk terlibat dalam penelitian yang berkaitan dengan aspek psikososial.

Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan

Distribusi responden berdasarkan angkatan menunjukkan bahwa kelompok terbanyak berasal dari angkatan 2022, dengan total 18 orang (31,0%), diikuti oleh angkatan 2023 yang berjumlah 16 orang (27,6%) dan angkatan 2024 dengan 13 orang (22,4%). Sementara itu, angkatan 2021 tercatat memiliki 10 orang (17,2%) dan angkatan 2020 hanya terdiri dari 1 orang (1,7%). Keberadaan mahasiswa dari angkatan 2022 dan 2023 yang dominan menunjukkan bahwa responden berada dalam fase studi yang aktif dan intensif, di mana tuntutan akademis cenderung cukup tinggi dan dapat berpotensi memicu tekanan psikologis, termasuk stres dan kecemasan.

Gambaran Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Prodi BPI

Hasil dari analisis mengenai variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa kebanyakan responden tergolong dalam kategori dukungan sosial "cukup", dengan jumlah 37 orang (63,8%). Sebanyak 12 orang (20,7%) melaporkan menerima dukungan sosial yang "kurang", sementara hanya 9 orang (15,5%) yang menganggap dukungan sosial yang mereka terima sebagai "baik". Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pandangan yang moderat terhadap keberadaan dan partisipasi sosial dari lingkungan mereka, termasuk keluarga, teman sebaya, serta institusi pendidikan. Ketersediaan

dukungan sosial yang tidak ideal dapat berpotensi mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Prodi BPI

Berdasarkan Tabel 4, terlihat bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori stres yang normal, yaitu sebanyak 31 orang atau 53,4%. Sementara itu, terdapat 21 orang (36,2%) yang termasuk dalam kategori stres ringan dan 6 orang (10,3%) yang merasakan stres pada tingkat sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa tidak mengalami tingkat stres yang serius, masih ada proporsi yang cukup besar dari mahasiswa yang mengalami stres dalam kategori ringan hingga sedang. Situasi ini harus diperhatikan dalam upaya menjaga kesejahteraan mental mahasiswa.

Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi BPI

Dalam variabel kecemasan, individu dengan kecemasan ringan tercatat sebagai kelompok terbanyak, yaitu 26 orang (44,8%), diikuti oleh mereka yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 18 orang (31,0%) dan kecemasan dalam batas normal sebanyak 14 orang (24,1%). Persentase responden yang mengalami kecemasan di atas level normal (ringan dan sedang) mencapai 75,8%, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan di antara mahasiswa cukup tinggi dan berisiko mengganggu performa akademis serta kehidupan sosial mereka jika tidak ditangani dengan baik.

Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi BPI

Hasil pemeriksaan mengenai keterkaitan antara dukungan sosial dan tingkat stres melalui uji chi-square menunjukkan bahwa nilai $p = 0,408$ yang lebih besar dari α (0,05), maka H_0 diterima. Ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan atau korelasi yang signifikan secara statistik antara dukungan sosial dan tingkat stres pada mahasiswa Prodi BPI. Meskipun ada kecenderungan yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial "cukup" dan "baik" memiliki proporsi stres normal yang lebih tinggi, secara statistik hal ini tidak menunjukkan arti yang signifikan. Oleh karena itu, hipotesis nol dikonfirmasi. Hasil ini didapatkan oleh karena stres akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti adanya harapan akademik yang diberikan oleh orang tua maupun tenaga

pengajar, adanya beban tugas yang berlebihan dan persepsi diri dari mahasiswa itu sendiri dapat meningkatkan tingkat stres akademik (Bedewy, 2015).

Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Prodi BPI

Hasil analisi antara hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa prodi BPI didapatkan nilai $p = 0,753$ lebih besar dari α (0,05), maka H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan secara signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan mahasiswa prodi BPI. Temuan ini berbeda dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa bantuan sosial berperan penting dalam mengurangi tingkat kecemasan. Namun, hasil ini bisa dijelaskan dengan kemungkinan bahwa jenis dukungan yang diterima tidak dianggap cukup efektif oleh mahasiswa, atau ada faktor psikologis lain yang berperan lebih besar dalam mempengaruhi kecemasan, seperti rasa tidak aman, pengalaman masa lalu, atau tekanan akademik.

Secara teori, dukungan sosial dianggap sebagai elemen yang melindungi dari stres dan kecemasan. Namun, dalam studi ini, perbedaan persepsi terkait kualitas dukungan serta kemungkinan variabel lain seperti kepribadian, tekanan akademik, atau teknik koping individu dapat menjelaskan mengapa hubungan antara kedua variabel ini tidak signifikan.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hapsari dkk, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres dan kecemasan (Hapsari, 2019). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rumbrar & Soetjningsih yang tidak menunjukkan adanya korelasi antara dukungan sosial dengan stres dan kecemasan (Rumbrar, 2021). Menurut penelitian Anadita diketahui terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres dan kecemasan, dengan korelasi akan terjadi penurunan pada tingkat stres dan kecemasan jika terdapat peningkatan pada dukungan sosial demikian juga sebaliknya (Anadita, 2021).

Dari hasil yang diperoleh menyatakan bahwa tidak ada hubungan atau korelasi antara dukungan sosial dengan stres dan kecemasan ini dapat disebabkan karena stres dan kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu karena adanya harapan akademik yang diberikan oleh orang tua maupun tenaga

pengajar, kemudian adanya beban tugas yang berlebihan dan persepsi diri dari mahasiswa itu sendiri yang menjadi faktor pemicu terhadap peningkatan stres dan kecemasan. Bisa juga faktor pemicu stres dan kecemasan disebabkan tidak hanya dari faktor eksternal saja tetapi karena pengaruh dari faktor internal.

Menurut Hasan pada pola interaksi dalam suatu kelompok tidak harus mendukung antara satu individu dengan individu lainnya untuk menghadapi stres dan kecemasan, suatu individu dalam sebuah kelompok terkadang lebih memilih untuk mengandalkan kemampuannya diri sendiri pada kelompoknya. Variabel dukungan sosial berada pada kategori tertinggi dan memiliki jumlah terbanyak, hal ini berarti subjek penelitian menerima dukungan sosial yang baik dari beberapa aspek, diantaranya yaitu dukungan sosial yang berasal dari keluarga dalam bentuk pemberian arahan dalam memberi keputusan akademik dan dukungan emosional serta dukungan material, dari teman sebaya yaitu adanya bantuan dalam kegiatan sehari-hari seperti dukungan informasional yang berupa pemberian informasi dan pengetahuan yang diperlukan dan dari orang istimewa dalam bentuk pemberian rasa aman dan dihargai (Hasan, 2012).

Sementara itu, variabel stres berada pada kategori normal dan variabel kecemasan berada pada kategori ringan yang menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengelola tekanan dengan cukup baik, baik dalam hal akademik maupun tidak. Kondisi ini dapat disebabkan oleh adanya dukungan lingkungan belajar yang kondusif, strategi manajemen waktu yang efektif, serta kemampuan coping yang dimiliki oleh mahasiswa. Meskipun terdapat harapan akademik dari tenaga pengajar maupun orang tua, serta beban tugas yang tetap ada, mahasiswa cenderung memiliki persepsi akademik yang realistis dan positif, sehingga tidak menimbulkan stres yang berlebihan. Selain itu, faktor internal seperti *self-efficacy* yang tinggi juga turut mendukung mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik tanpa mengalami tekanan yang signifikan.

Menurut Fahmi dkk, kemampuan dalam kontrol diri, pemecahan masalah, pembagian waktu yang efektif, dan penyelesaian tugas yang baik merupakan ciri individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi sehingga mampu mendorong untuk melawan stres dan kecemasan menjadi rendah

(Fahmi, 2021). Faktor yang kedua yaitu *hardiness* yang tinggi, maka tingkat stres dan kecemasan juga akan menurun. Dan yang terakhir yaitu faktor motivasi. Ketika seorang mahasiswa memiliki dorongan/motivasi maka mahasiswa dapat mencapai prestasi yang tinggi dan terhindar dari stres dan kecemasan (Ravindran Menon, 2015).

KESIMPULAN

Studi yang dilakukan pada 58 responden di Prodi BPI UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres dan kecemasan yang dialami mahasiswa. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa *p-value* lebih besar dari taraf signifikan (0,05), menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima, meskipun tersedia, tidak secara langsung dapat mengurangi stres dan kecemasan mereka. Selain itu, mayoritas responden masih mendapatkan dukungan yang cukup, dan pada umumnya mengalami tingkat stres dan kecemasan yang rendah hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa hidup yang tengah dijalani dan proses belajar masih dapat diatur, dan dukungan bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kondisi mental mahasiswa. Peneliti menemukan bahwa elemen tambahan mempengaruhi tekanan dan kecemasan mahasiswa ini termasuk dorongan, kontrol diri, ketabahan, dan cara seseorang menangani masalah. Oleh karena itu, meskipun dukungan sangat penting, itu bukan satu-satunya faktor yang menentukan. Kemampuan internal dan kemampuan diri juga membantu mencapai kesuksesan akademik dan menjaga kesehatan mental. Penelitian ini menunjukkan bahwa untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa, pendekatan yang holistik diperlukan karena stres dan kecemasan adalah masalah yang terdiri dari banyak hal.

REFERENSI

- Anadita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38-45.
- Bedewy, D. &. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2), 1-9.
- Ellis, R. (2021). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan

- Fkip Universitas Pattimura.
Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan, 9(2), 60-67.
- Eva, N. S. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 12.
- Fahmi, N. F. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Keluarga terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Nusantara Hasana Journal*, 1(3), 92-95.
- Hapsari, R. D. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres orang tua dengan anak penderita autisme. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 1(2), 74-84.
- Harahap, A. C. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- Hasan, A. B. (2012). Disiplin beribadah: Alat penenang ketika dukungan sosial tidak membantu stres akademik. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 1(3), 136-144.
- Ravindran Menon, D. D. (2015). A stress-induced early innate response causes multidrug tolerance in melanoma. *Oncogene*, 34(34), 4448-4459.
- Rumbrar, D. M. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Papua Program PKP3N Di Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3), 46-51.
- Sarafino, E. P. (2011). Health psychology, biopsychosocial interactions. *John Willey & sons*.