

## **Analisis Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UPI**

**Eka Cahyani<sup>1</sup>, Allysa Sukma Santika<sup>2</sup>, Deliza Haura Shafa<sup>3</sup>, Muhammad Alfath F<sup>4</sup>, Ibrahim Al Hakim<sup>5</sup>, Nandang Budiman<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: [ekachyeni15@upi.edu](mailto:ekachyeni15@upi.edu)<sup>1</sup>, [allysass10@upi.edu](mailto:allysass10@upi.edu)<sup>2</sup>, [delizahaurashafa@upi.edu](mailto:delizahaurashafa@upi.edu)<sup>3</sup>, [muhammadalfath19@upi.edu](mailto:muhammadalfath19@upi.edu)<sup>4</sup>, [ibrahimalkhakim@upi.edu](mailto:ibrahimalkhakim@upi.edu)<sup>5</sup>, [nandang.budiman@upi.edu](mailto:nandang.budiman@upi.edu)<sup>6</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa pendidikan bahasa Arab di Universitas Pendidikan Indonesia. Dukungan sosial dianggap faktor penting yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan akademik mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain survei. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa pendidikan bahasa Arab kelas A. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring via aplikasi whatsapp. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik random sampling, dimana responden dipilih secara acak dari populasi mahasiswa pendidikan bahasa Arab kelas A. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa merasa stres seperti beban akademik yang berat, tugas akademik yang banyak, deadline yang singkat, ketidakseimbangan kegiatan akademik dan non akademik, serta hasil akademik yang tidak sesuai harapan. Selain itu, mahasiswa juga berpendapat bahwa dukungan sosial berkontribusi dalam mengurangi stres akademik, namun dalam implikasinya banyak mahasiswa yang tidak setuju bahwa dukungan dari dosen dapat membantu mengurangi stres akademik. Penelitian ini mengimplikasikan bahwa dukungan sosial berkontribusi dalam mengurangi stres akademik sehingga institusi pendidikan dapat merancang program intervensi yang fokus pada peningkatan dukungan sosial serta meningkatkan kesadaran pentingnya kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

**Kata kunci:** *Dukungan Sosial, Stres Akademik, Mahasiswa*

### **Abstract**

This study aims to analyze the effect of social support on academic stress levels among Arabic language education students at Universitas Pendidikan Indonesia. Social support is considered an important factor that can affect students' mental health and academic well-being. The method used in this research is quantitative with a survey design. The population in this study were Arabic language education students in class A. Data collection was carried out by distributing questionnaires online via the whatsapp application. The technique used in this research is random sampling technique, where respondents are randomly selected from the population of class A Arabic education students. The results of this study indicate that there are several factors that cause students to feel stressed such as heavy academic loads, many academic assignments, short deadlines, imbalance of academic and non-academic activities, and academic results that are not as expected. In addition, students also argue that social support contributes to reducing academic stress, but the implication is that many students disagree that support from lecturers can help reduce academic stress. This study implies that social support contributes to reducing academic stress so that educational institutions can design intervention programs that focus on increasing social support and raising awareness of the importance of mental health among students.

**Keywords :** *Social Support; Academic Stress; College Students*

## PENDAHULUAN

Stres merupakan masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa diberbagai institusi pendidikan, termasuk di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Dalam konteks pendidikan, stres akademik merujuk pada tekanan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademis, seperti beban tugas yang berat, persaingan yang ketat, dan harapan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Fenomena ini dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dan berpotensi menurunkan kinerja akademik mereka. Stres akademik juga menyebabkan berbagai masalah termasuk kecemasan, depresi, dan penurunan daya tahan tubuh.

Salah satu faktor yang berpotensi berperan dalam mengurangi stres akademik adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai bantuan emosional, informasi, dan sumber daya material yang diperoleh individu dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya, dan dosen. Dukungan dari keluarga sering kali menjadi pondasi utama bagi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Keluarga dapat memberikan dorongan emosional dan motivasi yang diperlukan untuk menghadapi tantangan studi. Selain itu, dukungan dari teman sebaya juga sangat penting untuk menjadi sumber informasi, berbagi pengalaman, serta memberikan dukungan emosional dalam situasi sulit. Sehingga mahasiswa yang memiliki hubungan baik dengan teman sebaya cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang merasa terisolasi (Abbey et al., 2024).

Di Universitas Pendidikan Indonesia khususnya pada program studi bahasa Arab, mahasiswa seringkali menghadapi tantangan unik dalam proses belajar mereka. Tuntutan untuk memahami bahasa dan budaya Arab secara mendalam dapat menambah beban akademis mereka. Selain itu, banyak mahasiswa yang juga mengalami tekanan dari harapan orang tua dan masyarakat untuk berhasil dalam studi mereka. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa PBA.

Berdasarkan penelitian oleh Pajarianto et al (2020), dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga terbukti memiliki pengaruh positif dalam mengurangi stres akademik. Oleh karena itu, meskipun banyak penelitian telah dilakukan mengenai hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik di berbagai konteks pendidikan, namun masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai hal ini di lingkungan UPI, khususnya pada mahasiswa PBA.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik mahasiswa PBA di UPI dan diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pihak universitas dalam merancang program-program dukungan yang lebih baik untuk mahasiswa, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih efektif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Berdasarkan latar belakang diatas terdapat beberapa masalah yang akan dijawab pada penelitian ini:

1. Faktor apa saja yang membuat mahasiswa merasa stres dalam konteks akademik?
2. Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap tingkat stres akademik?

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Peneliti menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui google form kepada mahasiswa pendidikan bahasa Arab. Kuesioner ini dirancang dengan pilihan setuju dan tidak setuju, guna mempermudah peneliti untuk mengumpulkan data serta memperoleh gambaran awal terkait topik penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas A program studi pendidikan bahasa Arab di UPI, sedangkan sampel terdiri dari 15 responden yang dipilih menggunakan *simple random sampling*. Teknik tersebut adalah pemilihan responden secara acak dari populasi kelas A, tujuannya untuk memberikan kesempatan yang sama sehingga dapat meningkatkan representativitas.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring via aplikasi whatsapp yang kemudian diolah dengan menyajikan persentase setiap jawaban pernyataan dalam bentuk diagram lingkaran. Tujuan menggunakan diagram lingkaran dalam menyajikan data yaitu untuk memvisualisasikan jawaban dari responden. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menjelaskan jawaban berdasarkan persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1. Tabulasi Data

Pertanyaan	Setuju	Tidak Setuju	Persentase Setuju	Persentase tidak setuju
Q1	15	0	100%	-
Q2	11	4	73,3%	26,7%
Q3	12	3	80%	20%
Q4	1	14	6,7%	93,3%
Q5	15	0	100%	-
Q6	12	3	80%	20%
Q7	12	3	80%	20%
Q8	13	2	86,7%	13,3%
Q9	7	8	46,7%	53,3%
Q10	13	2	86,7%	13,3%

#### Analisis hasil:

- Pertanyaan dengan persentase setuju tertinggi
  - Q1 dan Q5: Kedua pertanyaan ini mendapatkan persentase setuju tertinggi yaitu 100%, menunjukkan bahwa semua responden setuju dengan pernyataan yang diajukan. Ini menunjukkan konsensus yang kuat diantara responden mengenai topik bahwa mahasiswa sering merasa tertekan karena banyaknya tugas akademik serta deadline waktu yang singkat membuat mahasiswa merasa cemas.
  - Q8 dan Q10: Dengan persentase setuju 86,7% menunjukkan dukungan yang signifikan dari responden mengenai pernyataan bahwa mahasiswa merasa tertekan apabila hasil akademik tidak sesuai harapan serta mereka merasa jika semakin banyak dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan.
- Pertanyaan dengan persentase setuju rendah
  - Q4: Hanya 6,7% responden yang setuju dengan pernyataan ini, sementara 93,3% tidak setuju. Hal ini menunjukkan pernyataan bahwa dosen memberikan dukungan yang dapat membantu mengurangi stres akademik bagi mahasiswa tidak relevan atau kurang diterima oleh mayoritas responden.
  - Q9: Dengan persentase setuju sebesar 46,7%, pernyataan ini menunjukkan pembagian pendapat diantara responden mengenai peran dan dukungan orang tua yang kurang berpengaruh dalam mengurangi stres dan cemas, dimana lebih banyak responden tidak setuju.
- Konsistensi responden
  - Pertanyaan Q2, Q3, Q6, dan Q7 memiliki persentase setuju 70% menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pandangan yang sama terhadap pernyataan tersebut.
  - Sebaliknya, pernyataan Q4 dan Q9 menunjukkan adanya perbedaan pandangan diantara responden.

### Pembahasan

Mahasiswa sebagai individu yang berada pada periode *emerging adulthood* atau fase transisi dari masa remaja menuju dewasa pasti akan menghadapi berbagai problematika seperti percintaan, akademik, dan keuangan sehingga kehidupan mahasiswa pada fase ini menyebabkan stres atau mengalami hidup yang tidak stabil (Eva et al., 2020). Sebagai individu yang berada dalam fase *emerging adulthood* mahasiswa sering kali menghadapi tantangan yang berpotensi dapat meningkatkan tingkat stres mereka. Dalam konteks ini penting untuk memahami dua faktor utama yang berpengaruh terhadap kesejahteraan mahasiswa yaitu, tingkat stres dan dukungan sosial.

1) Tingkat stres akademik

Tingkat stres mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti beban akademik yang tinggi, rendahnya motivasi, serta kurangnya dukungan sosial. Berikut merupakan diagram lingkaran berdasarkan hasil dari kuesioner yang disebarkan kepada mahasiswa pendidikan bahasa Arab UPI yang merasa tertekan karena banyak tugas akademik. Berikut ini merupakan beberapa faktor yang membuat mahasiswa merasa stres dalam bidang akademik:

a) Tugas akademik yang banyak

Saya sering merasa tertekan karena banyak tugas akademik  
15 jawaban



**Gambar.1 Hasil Kuesioner**

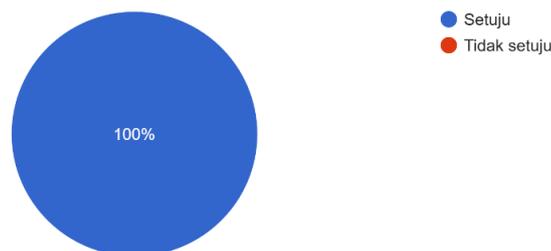
Sebanyak 15 responden menjawab setuju terhadap pernyataan tersebut, sehingga persentase diagram mencapai angka 100 %. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa sering tertekan karena banyaknya tugas akademik yang harus diselesaikan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor utama yang menjadi penyebab stress mahasiswa pendidikan bahasa Arab UPI yaitu karena banyaknya tugas akademik.

Hal ini didukung berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Fitriani (2022) , menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa adalah prokrastinasi atau kecenderungan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas dan tuntutan tugas yang banyak dari dosen dengan deadline yang singkat . Sehingga hal ini menjadi pemicu penyebab mahasiswa merasa tertekan bahkan stres. Oleh karena itu, penting bagi pihak universitas khususnya dosen untuk mempertimbangkan pengelolaan beban tugas secara efektif dan realistis. sehingga bisa meminimalisir stres pada mahasiswa.

Faktor utama yang berkontribusi dalam meningkatkan stres pada mahasiswa yaitu banyaknya tugas dengan deadline yang singkat. Mahasiswa banyak yang mengalami cemas dan tertekan karena mereka merasa tidak cukup waktu untuk mengerjakan tugas dengan baik. Untuk menggambarkan pengaruh deadline singkat terhadap tingkat stres, berikut ini akan disajikan dalam bentuk diagram lingkaran sesuai dengan jawaban responden pada kuesioner yang sudah disebarkan.

b) Deadline singkat

Deadline waktu tugas yang singkat sering membuat saya cemas dan stres  
15 jawaban



**Gambar.2 Hasil Kuesioner**

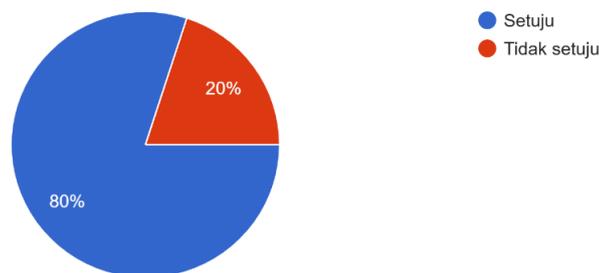
Seluruh responden setuju terhadap pernyataan bahwa deadline tugas yang singkat sering membuat mereka merasa cemas dan stres, dengan persentase sebanyak 100%. Dari data tersebut dapat diketahui jika seluruh responden memiliki argumen yang seragam terhadap deadline tugas yang singkat akan berdampak pada kondisi psikologis mereka.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tasalim (2020), dari seluruh responden berjumlah 414, terdapat 215 responden yang mengalami stres akademik tinggi atau sekitar 51.94%, sedangkan 199 responden mengalami tingkat stres akademik yang rendah atau sekitar 48.06%. Mahasiswa yang mengalami stres akademik dibuktikan dengan banyaknya mahasiswa yang mengalami tekanan atau tuntutan akademik seperti pengerjaan tugas yang banyak dengan deadline singkat dan padatnya SKS sehingga muncul perasaan panik, cemas, stres, gelisah, bahkan kekhawatiran tidak mampu menyelesaikan tugas (Faisal Ardiansyah, 2024).

Hal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan kasus umum yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan hal ini diperlukan upaya yang dapat meminimalisir tingkat stres akademik bagi mahasiswa seperti pengurangan terhadap beban akademik yang berlebihan disertai dengan komunikasi yang baik antara dosen dan mahasiswa terkait penjadwalan tugas akademik. Lebih lanjut, beban akademik yang berat juga menimbulkan kelelahan mental dan emosional mahasiswa. Hal ini sebagaimana hasil survei kuesioner yang akan divisualisasikan dalam diagram lingkaran berikut ini.

c) Beban akademik yang berat

Saya merasa bahwa beban akademik yang berat membuat saya merasa lelah secara emosional dan mental  
15 jawaban



**Gambar.3 Hasil Kuesioner**

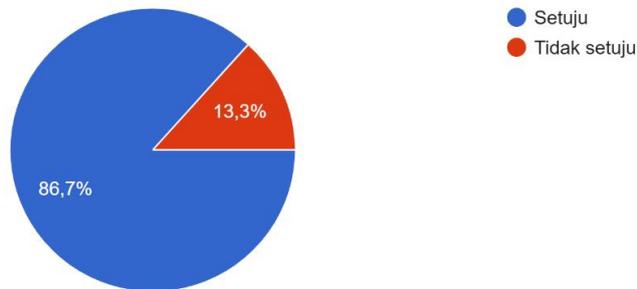
Dari hasil survei tersebut didapatkan data bahwa 80% mahasiswa menyatakan setuju dengan pernyataan bahwa beban akademik yang berat membuat mereka merasa lelah secara emosional dan mental, sedangkan 20% tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Berdasarkan data tersebut, mayoritas mahasiswa merasakan dampak negatif dari beban akademik terhadap kesehatan emosional dan mental mereka.

Beban akademik merupakan faktor utama pemicu stres pada mahasiswa sehingga untuk mengatasi stres tersebut mahasiswa harus mengenali tanda stres dan mengadopsi cara yang efektif untuk menanganinya seperti memanfaatkan layanan konseling ataupun memiliki manajemen waktu yang baik (Fadilla et al., 2024). Dengan mengintegrasikan berbagai upaya tersebut, mahasiswa diharapkan dapat menghadapi beban akademik lebih baik sehingga tidak merasa lelah secara emosional dan mental serta dapat meningkatkan performa akademik mereka.

Selain beban akademik, stres juga dapat muncul ketika hasil akademik tidak sesuai dengan harapan. Hal ini seringkali membuat mahasiswa merasa cemas, stres, bahkan frustrasi. Perasaan tersebut biasanya berasal dari ekspektasi yang terlalu tinggi atau dari tuntutan lingkungan sekitar seperti keluarga dan masyarakat. Berikut ini akan disajikan diagram lingkaran yang menggambarkan hasil akademik terhadap perasaan tertekan pada mahasiswa pendidikan bahasa Arab UPI.

d) Hasil akademik tidak sesuai harapan

Saya merasa tertekan apabila hasil akademik saya tidak sesuai harapan  
15 jawaban



**Gambar.4 Hasil Kuesioner**

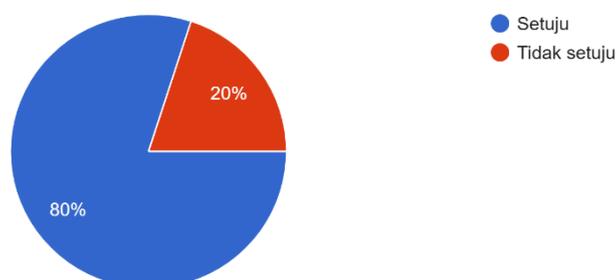
Data tersebut menunjukkan sebanyak 86,7% responden setuju terhadap pernyataan bahwa apabila hasil akademik tidak sesuai harapan maka mereka merasa tertekan, namun sebesar 13,3% responden tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Sehingga hal ini dapat diartikan bahwa tekanan terhadap hasil akademik merupakan isu yang penting bagi sebagian mahasiswa menurut data tersebut,

Harapan akademik merupakan harapan seseorang yang berkaitan dengan hasil akademik yang mereka peroleh setelah melalui proses pembelajaran. Seorang mahasiswa yang memiliki harapan akademik namun hasil yang didapatkan cenderung kurang baik maka akan berdampak pada kondisi psikologisnya, seperti mengalami stres dan tekanan yang dapat menimbulkan akibat buruk terhadap kesehatan serta pencapaian akademiknya (Al-qaisy, 2011). Hal ini membutuhkan perhatian yang serius agar dapat mengatasi masalah mahasiswa yang merasa tertekan apabila hasil akademik tidak sesuai harapan mereka dengan mengelola ekspektasi bahwa hasil akademik bukan satu-satunya faktor untuk menuju keberhasilan sehingga dapat membangun growth mindset.

Selain tertekan pada hasil akademik yang tidak sesuai harapan, pada realitanya mahasiswa juga sulit menyeimbangkan kegiatan akademik dan non akademik sehingga hal ini menjadi sebuah tantangan. Ketidakseimbangan tersebut sering kali membuat mahasiswa merasa sulit untuk mengatur waktu, kehilangan motivasi, atau bahkan mengalami burnout. Berikut ini akan disajikan diagram lingkaran yang menyajikan jawaban responden mengenai kesulitan menyeimbangkan kegiatan akademik dan non akademik.

e) Ketidakseimbangan kegiatan akademik dan non akademik

Saya kesulitan menyeimbangkan kegiatan akademik dan non akademik  
15 jawaban



**Gambar 5. Hasil Kuesioner**

Dari data tersebut, dapat dilihat perbandingan antara jawaban responden yang setuju lebih besar daripada yang tidak setuju, dengan persentase 80% : 20%. Sehingga

diketahui bahwa responden yang setuju mengenai pernyataan kesulitan menyeimbangkan kegiatan akademik dan non akademik sangat mendominasi. Kesulitan tersebut dapat berdampak negatif pada bidang akademik serta kesejahteraan mental mahasiswa.

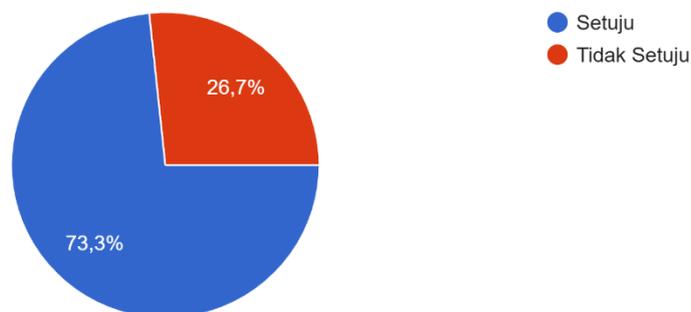
Mahasiswa sering kali mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan kegiatan akademik dengan non akademik, sehingga ketidakseimbangan tersebut menjadi dampak yang serius, terutama dibidang akademik. Mahasiswa yang mengalami ketidakmampuan dalam mengatur waktu dengan baik dapat mengakibatkan terhadap penurunan motivasi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas kuliah, bahkan dapat mengalami burnout.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Keliobas(2024), bahwa mahasiswa yang tidak bisa menyeimbangkan kegiatan organisasi ekstra kampus dengan kegiatan kuliah dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik. Mahasiswa yang terlibat dalam banyak kegiatan mungkin akan merasa tertekan apabila mereka tidak bisa mengefektifkan waktu, hal ini dapat terlihat dari nilai yang menurun. Tentunya, kesulitan mahasiswa dalam menyeimbangkan waktu merupakan masalah yang serius saat ini. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang dampak negatifnya serta penerapan strategi manajemen waktu dan dukungan sosial, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan mental sekaligus menjaga prestasi akademik. Penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan sumber daya dan dukungan kepada mahasiswa agar mereka dapat menghadapi tantangan ini dengan lebih baik.

## 2) Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan elemen penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama masa studi. Bentuk dukungan ini sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan mental dan emosional mahasiswa, serta dapat meningkatkan prestasi akademik dan penyesuaian diri di lingkungan kampus(Christanti & Wati, 2023). Berikut ini merupakan penyajian data berdasarkan kuesioner terkait dukungan sosial.

Keluarga saya selalu ada ketika saya membutuhkan dukungan emosional  
15 jawaban



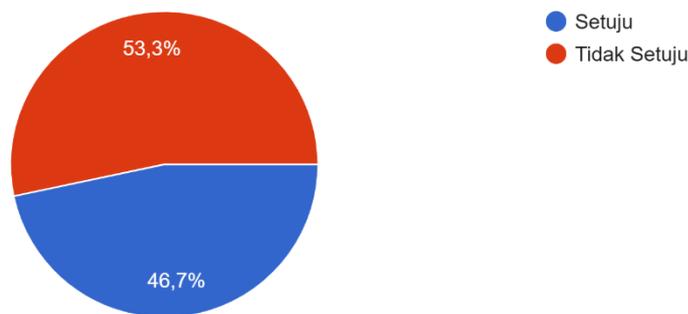
**Gambar 6. Hasil Kuesioner**

Dari data tersebut, mahasiswa menyatakan setuju dengan persentase sebanyak 73,3% sedangkan tidak setuju sebanyak 26,7%. Dengan 73,3 % mahasiswa setuju bahwa keluarga selalu ada untuk memberikan dukungan emosional, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa memiliki jaringan dukungan yang kuat dari keluarga mereka, Hal ini bisa menjadi indikasi penting mengenai nilai-nilai kekeluargaan dan peran keluarga dalam kehidupan emosional mahasiswa.

Meskipun sebagian besar dari responden setuju, 26,7% lainnya tidak setuju yang menunjukkan adanya kelompok mahasiswa yang mungkin merasa kurang mendapatkan dukungan dari keluarga. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti dinamika keluarga, jarak fisik, atau perbedaan nilai dan harapan antara siswa dan keluarganya. Penelitian yang dilakukan oleh Susanti(2023) menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan resiliensi akademik, sehingga jika semakin rendah dukungan

keluarga maka akan semakin rendah resiliensi akademik mahasiswa tersebut. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan komunikasi antara mahasiswa dan keluarga bahkan jika hanya melalui media digital. Hal ini dapat membantu memperbaiki perasaan mendapatkan dukungan emosional yang cukup. Selanjutnya, mari kita lihat bagaimana peran dan dukungan orang tua berpengaruh dalam mengurangi stres dan rasa cemas.

Peran dan dukungan orangtua saya kurang berpengaruh dalam mengurangi stres dan rasa cemas  
15 jawaban

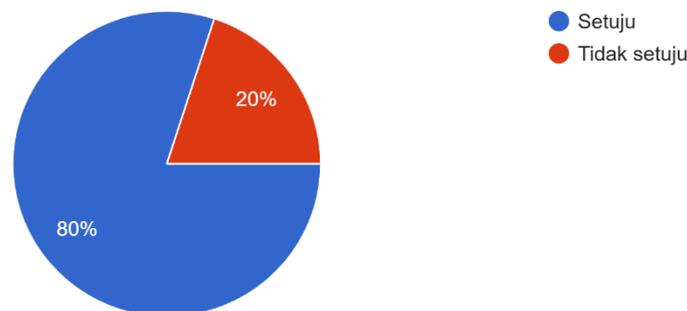


**Gambar 7. Hasil Kuesioner**

Dari persentase tersebut dominasi responden tidak setuju terhadap pernyataan bahwa peran dan dukungan orangtua kurang berpengaruh dalam mengurangi stres dan rasa cemas, dengan persentase 53,3%: 46,7%. Responden yang tidak setuju menunjukkan bahwa mereka merasa bahwa dukungan orangtua memiliki dampak yang signifikan dalam mengatasi masalah emosional. Ketidaksetujuan ini mencerminkan keyakinan bahwa orang tua memainkan peran penting dalam memberikan dukungan emosional kepada anak mereka. Meskipun hanya 46,7% responden yang setuju bahwa dukungan orangtua kurang berpengaruh, persentase ini tetap menunjukkan adanya pandangan yang berbeda di kalangan responden. Beberapa individu mungkin merasa bahwa faktor lain, seperti dukungan teman atau lingkungan sosial lebih berpengaruh dalam mengatasi stres dan kecemasan.

Dapat disimpulkan bahwa hasil survei keseluruhan menunjukkan bahwa sebagian besar responden percaya bahwa peran dan dukungan orang tua sangat berpengaruh dalam mengurangi stres dan rasa cemas. Namun, perhatian juga perlu diberikan kepada kesejahteraan emosional individu. Setelah menganalisis mengenai peran dan dukungan orangtua, selanjutnya akan ditampilkan hasil data dalam konteks dukungan dari teman saat mengalami masalah akademik.

Teman-teman saya sering memberi bantuan ketika saya sedang menghadapi masalah akademik  
15 jawaban



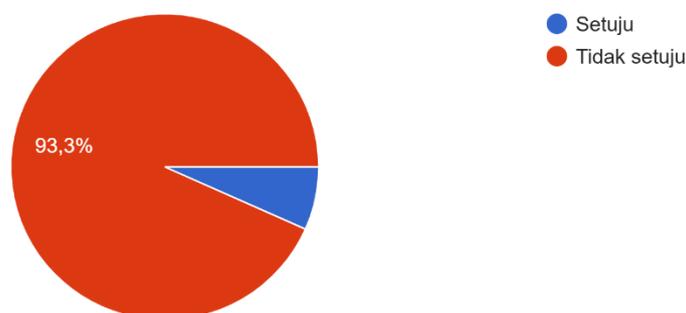
**Gambar 8. Hasil Kuesioner**

Responden yang setuju sebanyak 80%, sedangkan yang tidak setuju sebanyak 20 %. Responden yang setuju bahwa teman memberikan bantuan ketika menghadapi masalah akademik ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa memiliki dukungan jaringan yang solid, sedangkan minoritas dari mereka mungkin merasa kurang mendapatkan bantuan dari teman. Hal tersebut bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti perbedaan dalam tingkat keterlibatan sosial, kurangnya komunikasi, atau bahkan dinamika kelompok yang tidak mendukung.

Setelah menganalisis dukungan yang diberikan oleh teman, penting untuk mempertimbangkan peran dosen dalam konteks yang sama. Diagram lingkaran berikut menunjukkan persentase responden yang setuju dan tidak setuju bahwa dosen memberikan dukungan yang dapat membantu mahasiswa mengurangi stres akademik.

Dosen memberikan dukungan yg dapat membantu saya dalam mengurangi stres akademik

15 jawaban



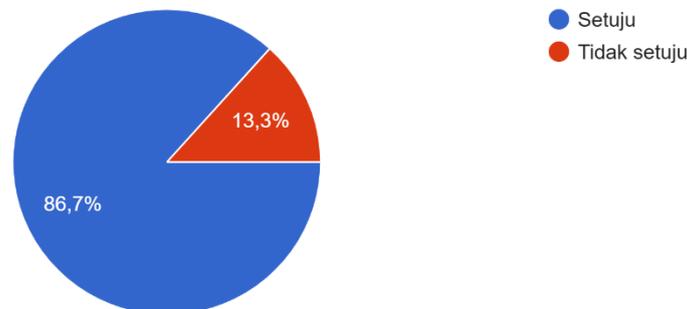
**Gambar.9 Hasil Kuesioner**

Hasil kuesioner menunjukkan data dengan perbandingan 93,3% responden tidak setuju sedangkan 6,7% setuju dengan pernyataan bahwa dosen memberikan dukungan yang dapat membantu dalam mengurangi stres akademik. Dari hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa responden yang tidak setuju kurang mendapatkan dukungan dari dosen di prodi pendidikan bahasa Arab, hal ini mencerminkan pandangan bahwa peran dosen dalam memberikan dukungan emosional tidak efektif pada pandangan mahasiswa. Sedangkan persentase yang setuju sangat kecil yang bisa disebabkan oleh kurangnya interaksi antara dosen dan mahasiswa, serta kurangnya bimbingan akademik.

Dukungan sosial dari dosen dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik, yang berfungsi sebagai sumber daya penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa selama menjalani masa studi (Jannah & Widodo, 2020). Dukungan dari dosen terbukti menjadi sumber daya penting bagi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik, sehingga hal ini menjadi perhatian bagi institusi pendidikan khususnya di UPI untuk meningkatkan interaksi dan dukungan dari pihak dosen kepada mahasiswa.

Selain dukungan sosial dari dosen, perlu mempertimbangkan bagaimana dukungan sosial yang diterima mahasiswa berpengaruh terhadap tingkat stres akademik yang mereka alami. Diagram lingkaran berikut ini akan menggambarkan data mengenai dukungan sosial yang tinggi akan membuat rendah tingkat stres yang dirasakan mahasiswa.

Semakin banyak dukungan sosial yang saya terima, semakin rendah tingkat stres akademik yang saya rasakan  
15 jawaban



**Gambar 10. Hasil Kuesioner**

Berdasarkan data yang ditampilkan dalam diagram tersebut 86,7% responden setuju bahwa semakin banyak dukungan sosial yang mereka terima maka semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan dampak positif dari dukungan sosial dalam mengurangi beban stres akademik mereka. Sedangkan responden yang tidak setuju sebesar 13,3%, yang menunjukkan sebagian kecil mahasiswa tidak merasakan pengaruh signifikan dari dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Rekozar (2022) , bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa dengan hasil analisis regresi yang menunjukkan nilai signifikan dalam mendukung hipotesis penelitian

Dengan demikian, program studi pendidikan bahasa Arab perlu fokus pada pengembangan program-program yang mendorong dukungan sosial dan interaksi antara mahasiswa dan dosen. Upaya ini tidak hanya akan membantu mengurangi stres akademik tetapi juga meningkatkan kesehatan mental dan kinerja akademis mahasiswa secara keseluruhan.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik mahasiswa pendidikan bahasa Arab di UPI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik seperti beban akademik yang berat, deadline yang singkat, ketidakseimbangan antara kegiatan akademik dan non akademik, tugas yang banyak, serta hasil akademik yang tidak sesuai harapan. Selain itu, dukungan sosial dari teman dan keluarga juga memiliki dampak signifikan dalam mengurangi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, namun peran dosen dalam memberikan dukungan sosial kurang efektif di pandangan mahasiswa sehingga mereka berpendapat bahwa dosen tidak berkontribusi dalam mengurangi stres di kalangan mahasiswa, khususnya di program studi pendidikan bahasa Arab di UPI.

Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial cenderung meningkatkan tekanan akademik. Oleh karena itu, penting bagi dosen maupun institusi pendidikan untuk meningkatkan interaksi antara mahasiswa dan dosen serta membangun lingkungan yang mendukung guna mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbey, C. ... Singh, M. (2024). Perceived family support and student outcomes in rural China: a mediation analysis. *Current Psychology*, 43(5), 4536–4548. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04488-2>
- Al-qaisy, L. M. (2011). The relation of depression and anxiety in academic achievement among group of university students. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3(5), 96–100.
- Christanti, A., & Wati, C. L. S. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau yang berdomisili di dormitory unika atma jaya. *Jurnal Psiko Edukasi*, 21(2), 106–122. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4947>
- Eva, N. ... Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Fadilla, M. ... Syekh Abdul Halim Hasan Binjai, I. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(1), 1–11. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>
- Faisal Ardiansyah, R. L. (2024). PENGARUH OPTIMISME DAN RESILIENSI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA MUSLIM. In *UMS Library*. <https://eprints.ums.ac.id/>
- Fitriani, W. ... David, D. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 147. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1869>
- Jannah, S. M., & Widodo, B. P. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Akibat Covid-19. *Jurnal Empati*, 19(2020), 255–259.
- Keliobas, Siti Emri, Sialana, Fatimah, J. R. L. (2024). DAMPAK ORGANISASI EKSTRA KAMPUS TERHADAP PRESTASI BELAJAR DAN LAMA STUDI MAHASISWA PENDIDIKAN PANCASILA DAN KEWARGANEGARAAN FKIP UNIVERSITAS PATTIMURA AMBON. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(September), 2548–6950.
- Rekozar, S. S. L., & Damariyanti, M. (2022). *Dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran 1*. 1(4), 192–204.
- Susanti, R., & Sa'adiah, R. (2023). Apakah Mahasiswa Membutuhkan Dukungan Keluarga Untuk Mengembangkan Resiliensi Akademik? *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa ...*, 2(2), 105–114. <https://jom.uin-suska.ac.id/index.php/persepsi/article/view/1344>
- Tasalim, R. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well- Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Psikologi*, 594–598. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.23629>