

Stres pada Mahasiswa di Era VUCA: Ditinjau dari Kesalehan dalam Konteks Sosial

Stress Among College Student in The VUCA Era: Considered from Piety in Social Context

Tri Lestari^{1*}, Rahayu Ramdaniyati², Ristiani Ayuning Misyel Andini³, Aryo Bima Fathoni Cahyono⁴.

^{1,2,3}, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati

⁴ Universitas Padjadjaran

*e-mail: tri.lestariwg@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kesalehan sosial dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa Strata-1 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian menggunakan metode korelasional dengan analisis regresi linier sederhana. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner skala Kesalehan Sosial dan Perceived Stress Scale (PSS-10). Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 109 mahasiswa Strata-1 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kesalehan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa dengan $r = 0.346$ dengan $p = 0.000$. Adapun kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara kesalehan sosial dengan tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa strata-1 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tingkat yang rendah.

Kata kunci: Era VUCA, Kesalehan sosial, Mahasiswa, Stres.

Abstract: This research was conducted with the aim of knowing the relationship between social piety and stress levels experienced by undergraduate students at UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Research using correlational method with simple linear regression analysis. Data collection was carried out using a questionnaire on the Social Piety Scale and Perceived Stress Scale (PSS-10). The number of participants in this study were 109 undergraduate students at UIN Sunan Gunung Djati Bandung. The results showed that there was a relationship between social piety and stress levels in students with $r = 0.346$ with $p = 0.000$. The conclusion of this study is that there is a relationship between social piety and the level of stress felt by undergraduate students at UIN Sunan Gunung Djati Bandung at a low level.

Keyword: Social piety, student college, stress, VUCA era.

Submitted: 19 May 2023; Accepted: xxxxx; Published: xxxxx

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 membawa perubahan besar dalam bidang pendidikan, di antaranya perubahan metode pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka berubah menjadi daring, penggunaan teknologi kontemporer, serta berbagai masalah lain yang disebabkan oleh pandemi COVID-19 yang menimbulkan berbagai ketidakpastian sehingga menuntut

mahasiswa untuk dapat bersifat adaptif dengan berbagai perubahan yang ada. Berbagai akibat yang disebabkan oleh adanya COVID-19 yang menimbulkan ketidakpastian salah satunya dalam bidang pendidikan, dapat digambarkan dengan istilah VUCA yang merupakan akronim dari *Volatility*, *Uncertainty*, *Complexity*, dan *Ambiguity* (Arifah dkk., 2022). Menurut Aribowo dan Wirapraja (2018), *volatility* memiliki makna keadaan yang tak menentu dan mudah

untuk berubah, *uncertainty* bermakna keadaan yang penuh dengan kejutan yang dapat terjadi kapan saja, *complexity* bermakna situasi yang rumit dan *ambiguity* bermakna keadaan kekaburan, ketidakjelasan yang dapat menimbulkan kebingungan. Saat ini, pendidikan tinggi menghadapi tantangan yang tidak pasti akibat dampak globalisasi, penggunaan teknologi modern, dan faktor-faktor yang mengakibatkan lingkungan pendidikan yang dinamis, kompleks, dan berubah dengan cepat, yang kini menjadi kondisi normal baru dalam pendidikan tinggi. (Zhao, 2015).

Tuntutan dari perubahan yang cepat, rumit, bergejolak, dan tidak jelas ini dapat menjadi stresor bagi setiap orang, termasuk mahasiswa. Stresor merupakan pemicu atau pendorong terjadinya stres pada seseorang (Gaol, 2016). Menurut Gadzella dan Masten (2005), terdapat lima jenis pemicu stres bagi siswa, yang meliputi: kekecewaan, ketegangan, perselisihan, perubahan, dan aspirasi pribadi. Kekecewaan adalah pengalaman yang terkait dengan rasa frustrasi akibat terhambatnya pencapaian tujuan, keterbatasan sumber daya, kegagalan, penolakan sosial, atau peristiwa sehari-hari yang menyebabkan kekecewaan. Konflik merupakan penilaian suatu pilihan antara dua pilihan atau lebih yang sama-sama diinginkan. Tekanan merupakan penilaian akan persaingan, hubungan interpersonal, dan adanya batas waktu. Perubahan merupakan pengalaman menyenangkan ataupun tidak menyenangkan, gangguan dalam kehidupan, gangguan dalam mencapai tujuan, serta sejumlah perubahan dalam waktu yang sama. Keinginan diri merupakan keinginan untuk bersaing, solusi masalah, penundaan akademis, dan khawatir akan banyak hal. Oswald dan Riddock (2007) menemukan bahwa peristiwa hidup dapat menjadi stresor bagi mahasiswa, terutama

saat memasuki perkuliahan. Hal tersebut disebabkan para mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres adalah interaksi antara individu dan lingkungannya yang dinilai sebagai tuntutan atau situasi yang dianggap sulit atau berbahaya, yang individu mungkin merasa kesulitan untuk menghadapinya. Sementara itu, menurut Cohen (1994), stres adalah kondisi yang muncul dalam diri individu sebagai respons terhadap aktivitas fisik tubuh atau keadaan lingkungan yang dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasi. Cohen dkk. (1983) juga mengidentifikasi tiga aspek dalam stres, yakni perasaan ketidakpastian, perasaan tidak mampu mengendalikan situasi, dan perasaan terlalu terbebani. *Feeling of unpredictability* muncul ketika individu dihadapkan pada peristiwa yang tak terduga atau terjadi secara mendadak. Untuk *feeling of uncontrollability* terjadi ketika seseorang tidak dapat mengendalikan situasi maupun perasaan yang sesuai dengan harapan. Sedangkan *feeling of overloaded* terjadi ketika munculnya tuntutan sehingga seseorang merasa tertekan.

Terdapat berbagai cara untuk mengatasi stres pada mahasiswa, salah satunya dengan memasrahkan diri pada Allah *subhanahu wa ta'ala* dengan cara beribadah. Cara ini merupakan pendekatan dari aspek religiusitas. Menurut Amir (2021), religiusitas merupakan hubungan manusia dengan Tuhan yang dilihat dari keyakinan individu terhadap keberadaan dan ketetapan-Nya, praktik ibadah dan pengalaman yang dirasakan terkait kehadiran dan kedekatan dengan Tuhan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani dkk. (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dan stres dengan arah

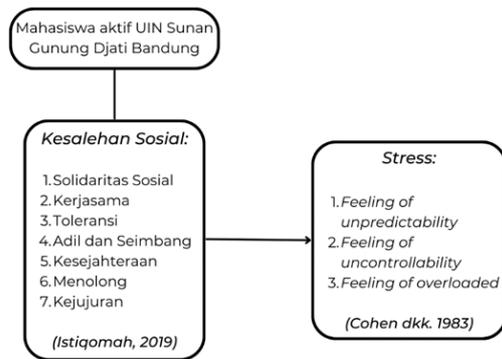
hubungan negatif yang artinya semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah tingkat stresnya. Sama seperti hasil yang ditemukan oleh Rosniawati dan Hatta (2022), penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat stres pada masyarakat selama pandemi COVID-19. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas masyarakat, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat religiusitas, semakin tinggi tingkat stres. Selain itu, ada juga metode lain untuk mengatasi stres pada mahasiswa, yaitu melalui dukungan sosial dari individu di sekitarnya. Dukungan sosial, yang berarti mendapatkan dukungan dan perasaan dukungan dari orang-orang di sekitar, seperti teman, keluarga, atau orang-orang yang penting (Zimet dkk., 1988). Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia dkk. (2019) terhadap orang tua yang memiliki anak dengan retardasi mental menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres orang tua. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Nuryati (2019) pada orang tua yang memiliki anak dengan *autism*. Dalam penelitian lain oleh Dini dan Ismanto (2019) terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir, ditemukan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dari teman sebaya dan tingkat stres mahasiswa.

Dalam rangka untuk mengatasi stres yang dirasakan melalui ibadah dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan mendekatkan diri atau hubungan dengan Allah SWT (*Hablum minallah*) dan hubungan dengan sesama (*Hablum minannas*). Sejalan dengan perintah Allah SWT yang dituliskan dalam Al-Quran, yaitu dalam surat Ali Imran ayat 112. Dilansir dari Umma.id, *hablum minallah* adalah praktik yang terlaksana melalui peribadatan atau ritual

ibadah, yang sering diinterpretasikan sebagai bentuk pengabdian kepada Allah. Sementara *hablum minannas* adalah relasi antar manusia yang terjadi dalam bentuk interaksi sosial. Muamalah sendiri memiliki dua dimensi, yaitu *adabiyah* dan *madaniyah*. Dimensi *adabiyah* berkaitan dengan perilaku dan etika, seperti sopan santun, kejujuran, dan hal sejenis, sementara dimensi *madaniyah* berhubungan dengan aspek-aspek duniawi, seperti halal haram dan permasalahan materi. *Hablum minallah* sering dianggap sebagai indikator kesalahan individu, yang mencakup kemampuan seseorang untuk bersyukur atas berkah yang Allah anugerahkan kepadanya. Di sisi lain, *hablum minannas* sering diartikan sebagai kesalahan sosial, yang mencakup kepedulian sosial yang dimulai dari keinginan individu untuk membantu sesama di sekitarnya (Istiqomah, 2019).

Lebih lanjut Istiqomah (2019) menjelaskan bahwa kesalahan sosial adalah orientasi seseorang di mana ia tidak hanya berhubungan dengan Allah saja. tetapi juga orientasi religius seseorang dalam interaksinya dengan sesama. Wibowo (2019) menjelaskan bahwa kesalahan sosial berhubungan dengan interaksi seseorang dengan orang lainnya ataupun dengan lingkungan sekitarnya. Shodiq (2017) (dalam Wibowo, 2019) menjelaskan bahwa kesalahan sosial dalam ajaran Islam diwujudkan dalam infaq, sedekah, kewajiban zakat, serta kepedulian terhadap lingkungan sekitar. Mahfud (dalam Istiqomah, 2019) menyebutkan terdapat lima aspek dalam mengukur kesalahan sosial, yaitu toleransi, adil dan seimbang, kerjasama, menjaga ketertiban umum, serta solidaritas sosial. Masih sangat sedikit penelitian yang mengkaji kesalahan sosial, terutama dalam perspektif psikologi. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui

apakah terdapat hubungan antara kesalehan sosial mahasiswa Strata-1 di UIN Sunan Gunung Djati dengan stres. Harapannya penelitian ini dapat menjadi pengawal atau memberi khasanah baru bagi penelitian-penelitian selanjutnya terkait kesalehan sosial.



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif sebagai pendekatan utama. Dalam rangka penelitian yang kami lakukan, kami menerapkan jenis penelitian korelasional. Sesuai dengan Azwar (dalam Augustiya dkk., 2019), jenis penelitian korelasional memiliki tujuan untuk menyelidiki informasi dan mencoba membuktikan adanya hubungan antara dua skala konstruk yang diukur. Dalam hal ini, penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kesalehan sosial dan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini adalah kesalehan sosial dan tingkat stres. Kesalehan sosial, dalam konteks operasionalnya, dapat dijelaskan sebagai perilaku individu yang menunjukkan kepedulian terhadap nilai-nilai Islami yang berfokus pada interaksi sosial. Ini mencakup perilaku seperti

berperilaku sopan terhadap orang lain, memberikan bantuan kepada sesama, kepedulian terhadap isu-isu umat, penghargaan terhadap hak-hak sesama, kemampuan untuk melihat situasi dari perspektif orang lain, memiliki kemampuan berempati dengan merasakan apa yang dirasakan orang lain, dan sebagainya. Sementara itu, secara operasional stres dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi yang menyebabkan individu mempersepsikan atau menilai situasi di sekitar mereka dengan cara yang berbeda dengan lingkungannya, stres juga dapat disebabkan karena adanya ketidaksesuaian tuntutan yang dihadapi oleh individu dengan kemampuan individu tersebut untuk mengatasinya.

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 109 responden, yang merupakan mahasiswa dari berbagai jurusan di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Untuk menentukan sampel, digunakan metode accidental sampling, di mana metode ini memungkinkan peneliti untuk memilih sampel berdasarkan kebetulan, yang berarti responden yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat diikutsertakan dalam penelitian sebagai sumber data. Kriteria yang digunakan oleh peneliti untuk memilih sampel adalah: (a) beragama Islam, (b) berusia antara 18-25 tahun, dan (c) merupakan mahasiswa aktif dari seluruh jurusan di UIN Sunan Gunung Djati yang sedang berada di semester 2 hingga semester 8.

Adapun metode pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti menggunakan kuesioner dengan media *google form* untuk mempermudah peneliti dalam mengumpulkan dan mengolah data. Sementara itu, instrumen alat ukur yang digunakan adalah alat ukur Kesalehan Sosial dari (Istiqomah, 2019). Alat ukur Kesalehan Sosial ini terdiri atas

27 item kuesioner yang disusun berdasarkan 7 aspek yaitu: (a) Solidaritas, (b) Kerja sama, (c) Toleransi, (d) adil dan seimbang, (e) Mempertimbangkan kesejahteraan umum, (f) Menolong dan (g) Kejujuran. Dengan konsistensi reliabilitas dari alat ukur kesalehan sosial ini sebesar $0.797 > 0.7$ menurut Azwar (2015), koefisien dalam kolom Cronbach's Alpha harus melebihi angka 0,7 atau $> 0,7$ agar dapat dianggap bahwa skala tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang memadai.

Di samping itu, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen pada tahun 1994. Alat ukur PSS-10 terdiri dari sepuluh item kuesioner yang dirancang berdasarkan tiga aspek, yaitu: (a) Perasaan yang Tidak Dapat Diprediksi (*Feeling of Unpredictability*), (b) Perasaan yang Tidak Dapat Dikendalikan (*Feeling of Uncontrollability*), dan (c) Perasaan yang Terbebani (*Feeling of Overloaded*). Menurut Cohen dan Williamson (seperti yang dikutip dalam Denovan et al., 2019), reliabilitas alat ukur *Perceived Stress Scale* (PSS-10) ini mencapai 0,78, melebihi nilai 0,7, sehingga dapat dianggap bahwa skala ini memiliki tingkat reliabilitas yang memadai.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini mencakup tahap persiapan, yang melibatkan: (a) Menentukan permasalahan yang akan menjadi subjek penelitian, (b) Melakukan telaah pustaka untuk menggali teori yang relevan dari berbagai sumber literatur dan bahan tertulis, seperti jurnal dan buku, (c) Merumuskan hipotesis berdasarkan permasalahan yang akan diselidiki, (d) Memilih metode penelitian yang sesuai dengan jenis penelitian yang akan dilaksanakan, (f) Menetapkan instrumen yang akan digunakan dalam proses pengumpulan data.

Langkah-langkah dalam fase kerja lapangan melibatkan: (a) Menentukan kriteria dan jumlah sampel yang akan diikutsertakan, (b) Meminta izin dari subjek penelitian untuk memberikan data mereka secara sukarela dan memastikan persetujuan tersebut dengan memberikan informed consent, (c) Melaksanakan proses pengumpulan data dari sampel yang telah ditentukan dengan menggunakan kuesioner berbasis media *google form*. Adapun pada proses analisis data, dengan tujuan untuk menguji hubungan antara kesalehan sosial dengan stres yang dirasakan oleh mahasiswa Strata-1 UIN Sunan Gunung Djati Bandung, peneliti menggunakan teknik regresi sederhana dengan menggunakan *software* SPSS versi 27. Selain itu, peneliti juga melakukan uji asumsi normalitas data, uji multikolinearitas data, dan uji heteroskedastisitas data.

Hasil

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung 109 mahasiswa yang didominasi oleh perempuan sebanyak 87 orang atau 79.8%. Sebanyak 86.3% sampel berusia diantara 19-21 tahun dan terdapat sebanyak 70 atau 64.2% sampel merupakan mahasiswa semester 6. Sebagian besar sampel yang terlibat merupakan mahasiswa aktif dari fakultas psikologi dengan jumlah 94 mahasiswa atau 86.2% (lihat Tabel.1)

Uji Normalitas. Sebelum dilakukan uji regresi, akan dilakukan uji normalitas terlebih dahulu, yaitu dari data kesalehan sosial dan stres. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi 0.05. Diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.200 di mana nilai tersebut > 0.05 , maka H_0 diterima, artinya data tersebut berdistribusi normal.

Uji Heteroskedastisitas. Untuk langkah selanjutnya akan dilakukan uji heteroskedastisitas menggunakan *Glejser Test*, adapun kriteria ujinya yaitu jika nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 maka tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Berikut ini akan disajikan data dari hasil pengujian heteroskedastisitas menggunakan *Glejser Test*.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	20.2%
Perempuan	87	79.8%
Usia		
18	3	2.8%
19	21	19.3%
20	45	41.3%
21	28	25.7%
22	8	7.3%
23	3	2.8%
25	1	0.9%
Semester		
2	16	14.7%
4	18	16.5%
6	70	64.2%
8	5	4.6%
Fakultas		
Ushuluddin	3	2.8%
Tarbiyah dan Keguruan	2	1.8%
Syariah dan Hukum	2	1.8%
Dakwah dan Komunikasi	2	1.8%
Adab dan Humaniora	4	3.7%
Psikologi	94	86.2%
Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	1	0.9%
Ekonomi dan Bisnis Islam	1	0.9%

Berdasarkan tabel 2 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.908 (>0.05), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada data atau asumsi uji heteroskedastisitas sudah terpenuhi.

Uji Autokorelasi. Pada langkah selanjutnya, akan dilakukan uji autokorelasi menggunakan *Durbin Watson*, adapun kriteria ujinya yaitu, jika nilai *Menunjukkan* $< DW < 4$ -*Menunjukkan* maka tidak terjadi gejala autokorelasi. Berikut ini akan disajikan data dari hasil pengujian autokorelasi menggunakan *Durbin Watson*.

Tabel 2. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model	Standardized Coefficient		
	Beta	t	Sig.
(Constant)		0.704	0.941
Kesalahan Sosial	0.087	0.908	0.366

Berdasarkan tabel 3, diperoleh nilai *DW* sebesar 2.097 yang mana nilai ini lebih besar dari nilai *Menunjukkan* (1.7062) dan lebih kecil dari nilai 4-*Menunjukkan* (2.2938) atau apabila dituliskan menjadi *Menunjukkan* (1.7062) $< DW$ (2.097) < 4 -*Menunjukkan* (2.2938). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala autokorelasi pada data, atau asumsi uji autokorelasi sudah terpenuhi.

Tabel 3. Hasil Uji Autokorelasi

R	R Square	Adjusted R Square	Durbin-Watson
0.346 ^a	0.120	0.111	2.097

Analisis Regresi Linier Sederhana. Kemudian akan dilanjutkan untuk melakukan uji regresi sederhana untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari kesalahan sosial terhadap stres pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan kriteria pengujian: Jika Nilai Sig. ≥ 0.05 , maka

tidak terdapat pengaruh dari kesalahan sosial terhadap stres. Berikut disajikan dalam tabel 4, rekapitulasi hasil uji regresi sederhana menggunakan *software SPSS*.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Model	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	Sig.
<i>Regression</i>	1	236.316	0.000 ^b
<i>Residual</i>	107	16.244	
Total	108		

Berdasarkan tabel 4, diperoleh nilai *p* sebesar 0.000 (< 0.05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kesalahan sosial terhadap tingkat stres secara signifikan.

Tabel 5. Persamaan Regresi

Model	<i>Unstandarized Coefficient</i>	
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>
<i>(Constant)</i>	14.527	5.293
Kesalahan Sosial	0.199	0.052

Berdasarkan tabel 5, diperoleh nilai konstanta sebesar 14.527 sedangkan nilai koefisien regresinya sebesar 0.199, maka dapat dibuat persamaan regresi $Y = 0.199X + 14.527$, nilai koefisien yang positif dapat diinterpretasikan bahwa kesalahan sosial berpengaruh positif terhadap tingkat stres.

Koefisien Korelasi Antara Kesalahan Sosial dengan Tingkat Stres. Untuk menganalisis seberapa erat hubungan antara kesalahan sosial, maka akan disajikan berdasarkan hasil perhitungan menggunakan nilai koefisien korelasi yang disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Koefisien Korelasi

<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Durbin-Watson</i>
0.346 ^a	0.120	2.097

Berdasarkan tabel 6, diperoleh koefisien korelasi antara kesalahan sosial dengan stres yaitu 0.346, hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kesalahan sosial dengan stres berada dalam klasifikasi rendah. Koefisien korelasi ini juga menunjukkan bahwa sebesar 34.6% variabel stres dapat dijelaskan dengan variabel kesalahan sosial.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara tingkat kesalahan sosial dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menempuh program Strata-1 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara kesalahan sosial dan tingkat stres, yaitu sebesar 0.346. Apabila nilai koefisien korelasi berada di atas (-0.5), ini mengindikasikan hubungan yang kuat dan berkecenderungan negatif, sebagaimana dijelaskan oleh Atmaja & Chusairi (2022). Artinya, ketika tingkat kesalahan sosial meningkat, tingkat stres cenderung menurun, dan sebaliknya. Selain itu, analisis menunjukkan bahwa sekitar 12% dari fenomena stres yang dialami oleh mahasiswa dapat dijelaskan oleh tingkat kesalahan sosial.

Adapun teori psikologi sosial yang paling mendekati dengan konteks kesalahan sosial, yaitu dukungan sosial. Menurut Zimet dkk. (1988), dukungan sosial atau social support adalah bentuk dukungan yang diterima dan dirasakan oleh individu yang berasal dari orang-orang di sekitarnya, seperti teman, keluarga, atau individu yang dianggap penting. Di sisi lain, menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial

merujuk pada berbagai bentuk bantuan yang disediakan oleh individu lain ketika individu tersebut membutuhkannya. Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh seorang mahasiswa untuk membantu dalam mengembangkan resiliensinya. Missasi dan Izzati (2019) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi merupakan *social support* atau dukungan sosial. Begitu pula dengan hasil penelitian dari Alvina dan Dewi (2016) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap resiliensi.

Resiliensi merupakan sebuah usaha yang dilakukan seseorang agar dapat beradaptasi terhadap tekanan, hal tersebut dapat membantu individu untuk pulih dan dapat berfungsi secara optimal (Missasi & Izzati, 2019) sedangkan Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk merespons secara sehat dan produktif dalam menghadapi situasi sulit, yang sangat penting untuk mengelola berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, Mahmood dan Ghaffar (2014) mendefinisikan resiliensi sebagai proses adaptasi individu saat menghadapi tragedi, trauma, atau keadaan lain yang dapat memicu stres. Penelitian yang dilakukan oleh Triyana dkk. (2015) menemukan adanya hubungan negatif antara tingkat resiliensi dan tingkat stres, yang berarti semakin rendah tingkat resiliensi yang dimiliki oleh individu, semakin tinggi tingkat stres yang mereka alami. Temuan serupa juga terdapat dalam penelitian yang dilakukan oleh Chodijah (2021), yang menunjukkan bahwa resiliensi memiliki dampak signifikan terhadap tingkat stres.

Terdapat penelitian yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat membantu mengurangi tingkat stres terhadap orang tua yang memiliki anak dengan retardasi mental (Kurnia dkk.,

2019). Penelitian lain yang dilakukan oleh Dini dan Iswanto (2019) terhadap mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir menemukan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa. Rahmawan dan Selviana (2021) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menemukan bahwa dukungan dari teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa.

Selain dukungan sosial, variabel lain yang paling mendekati dari kesalehan sosial adalah religiusitas. Amir (2021) mengemukakan bahwa religiusitas merupakan hubungan manusia dengan Tuhan yang dilihat dari keyakinan individu terhadap keberadaan dan ketetapan-Nya, praktik ibadah dan pengalaman yang dirasakan terkait kehadiran dan kedekatan dengan Tuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Handayani dkk. (2022) mengungkapkan adanya hubungan positif antara tingkat religiusitas dan tingkat stres, yang berarti semakin tinggi tingkat religiusitas, semakin rendah tingkat stres yang dialami individu. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Rosniawati dan Hatta (2022), yang menyatakan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap tingkat stres, di mana semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami.

Penelitian yang dilakukan oleh Pappa (2019) mengindikasikan adanya hubungan positif antara perilaku prososial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat perilaku prososial yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang mereka alami, dan sebaliknya. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan cenderung merasakan kebahagiaan, memiliki kemampuan

untuk mengurangi stres, efektif dalam menyelesaikan masalah, dan memiliki komitmen yang tinggi terhadap pencapaian dalam konteks akademis.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil dari studi yang telah dilakukan oleh Aprilia (2016). Penelitian Aprilia dilakukan melalui *Focus Group Discussion* (FGD) yang melibatkan 21 siswa SMA yang akan menghadapi Ujian Akhir Nasional. Hasil penelitian Aprilia mengungkap bahwa individu dalam kelompok tersebut merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah mereka karena kelompok tersebut mendorong perilaku altruistik, yaitu saling membantu dan memberikan dukungan kepada sesama anggota. Hal ini berdampak positif pada harga diri individu, dan anggota kelompok yang berfungsi dengan baik dapat mengurangi tingkat stres dan masalah psikologis, akhirnya meningkatkan konsep diri mereka. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan perilaku prososial dalam kelompok dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan psikologis individu.

Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara tingkat kesalehan sosial dan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa program strata-1 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Meskipun terdapat hubungan antara kesalehan sosial dan tingkat stres mahasiswa, hubungan ini cenderung lemah. Faktor yang berkontribusi pada hubungan yang kurang kuat antara kesalehan sosial dan tingkat stres pada mahasiswa melibatkan adanya faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh lebih dominan terhadap tingkat stres mahasiswa, serta perlu lebih

memperinci kriteria sampel penelitian. Untuk penelitian yang akan datang, disarankan untuk mempertimbangkan penambahan variabel lain yang berpotensi berhubungan dengan kesalehan sosial. Selain itu, perincian lebih lanjut terhadap kriteria subjek penelitian dapat meningkatkan akurasi data yang dihasilkan. Ini akan membantu dalam pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara kesalehan sosial dan tingkat stres mahasiswa serta faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam pengaruhnya.

Referensi

- Amir, Y. (2021). Pengembangan Skala Religiusitas untuk Subyek Muslim. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 47–60.
<https://doi.org/10.24854/ijpr403>
- Aprilia, D. (2016). Efektivitas Focus Group Discussion Untuk Mengurangi Stres Pada Siswa SMA Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Jurnal Studia Insania*, 4(2), 107-114.
- Aribowo, H., & Wirapraja, A. (2018). Strategi Inovasi dalam Rangka Menjaga Keberlanjutan Bisnis dalam Menghadapi Era Volatility, Uncertainty, Complexity, dan Ambiguity (VUCA). *Jurnal Ilmu Manajemen Dan Akuntansi Terapan (JIMAT)*, 9(1), 51–58.
- Arifah, Nailly Zahrotun, Arif Widiyatmoko, Stephani Diah Pamelasari, and Gather Town. 2022. "Prinsip Pembelajaran Dengan Platform Gather Town." *Prosiding seminar nasional IPA*

- XII: 95–105.
<https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snipa/article/view/1342>.
- Atmaja, J. J. A., & Chusairi, A. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Karyawan Kontrak Di Masa Pandemi Covid-19. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 1588-1597.
- Augustiya, T., Nurislamiaty, Q., Al-fatoni, M. D., & Rachma, L. N. (2019). Hubungan Orientasi Karier dengan Optimisme pada Mahasiswa Jurusan Keagamaan UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 31–42. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.4014>
- Azwar, S. (2015). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Jilid 1 (edisi 10). Jakarta: Erlangga.
- Chodijah, M. (2021). Tingkat Stres Ibu Muda di Masa Pandemi Covid-19: Bagaimana Peran Resiliensi dan Sikap Sabar? *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 231–246. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i2.14737>
- Cohen, S. (1994). *Perceived Stres Scale* (Copyright© 1994 by Sheldon Cohen).
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stres. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. doi:10.2307/2136404
- Denovan, A., Dagnall, N., Dhingra, K., & Grogan, S. (2019). Evaluating the Perceived Stres Scale among UK university students: implications for stres measurement and management. *Studies in Higher Education*, 44(1), 120–133. <https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1340445>
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dan Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2), 88–97. <https://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/50>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of The Categories in The Student-Life Stres Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11.
- Handayani, H., Rahman, A. A., & Sarbini. (2022). Mindfulness sebagai Moderator pada Hubungan Religiusitas dengan Stres. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 25–36. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i1.134>
- Istiqomah, I. (2019). Validitas Konstruk Alat Ukur Kesalehan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 119–131. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7216>
- Kurnia, R. T. R., Putri, A. M., & Fitriani, D. (2019). Dukungan Sosial Dan

- Tingkat Stres Orang Tua Yang Memiliki Anak Retardasi Mental. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(2), 28–34.
<https://doi.org/10.33024/jpm.v1i2.1857>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal, and Coping*. In Springer Publishing Company. Springer Publishing Company.
- Mahmood, K., & Ghaffar, A. (2014). The Relationship between Resilience, Psychological Distress and Subjective Well-Being among Dengue Fever Survivors. *Global Journal of Human-Social Science: A Arts & Humanities-Psychology*, 14(10), 12–20.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 433–441.
<http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3455>
- Moltafet, G., Mazidi, M., & Sadati, S. (2010). Personality traits, religious orientation and happiness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 63-69.
- Nuryati, I. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 1(2), 19–96.
- Oswalt, S. B., & Riddock, C. C. (2007). What to Do About Being Overwhelmed: Graduate Students, Stress and University Services. *College Student Affairs Journal*, 27(1), 24–44.
- Pappa, L. (2019). *Hubungan Antara Perilaku Prosocial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Umma.id. *Pengertian Hablum Minallah dan Hablum Minannas: Kesalehan Individu dan Sosial*. (n.d.). Retrieved March 19, 2023, from <https://umma.id/post/pengertian-hablum-minallah-dan-hablum-minannas-kesalehan-individu-dan-sosial-331479?lang=id>
- Rahmawan, F. R., & Selviana. (2021). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(1), 67–75.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press.
- Rizdanti, S., & Akbar, S. (2022). Hubungan Religiusitas dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 94–100. Retrieved from <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm/article/view/318%0Ahttps://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm/article/download/318/266>
- Roosniawati, A. I., & Hatta, M. I. (2022). Pengaruh Religiusitas terhadap Tingkat Stres Masyarakat pada Masa Pandemi COVID-19. *Bandung Conference Series*:

Psychology Science, 2(1), 190–196.
<https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i1.930>

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011).
Health Psychology:
Biopsychosocial Interactions (7th
ed., Vol. 21, Issue 1). John Wiley &
Sons, Inc. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>

Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Triyana, M., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan Antara Resiliensi dan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. 1–13.

Wibowo, A. (2019). Kesalehan Ritual Dan Kesalehan Sosial Siswa Muslim Sma Di Eks Karesidenan Surakarta. *Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi, Dan Tradisi)*, 5(1), 29–43.
<https://doi.org/10.18784/smart.v5i1.743>

Zhao, Y. (2015). A World at Risk: An Imperative for a Paradigm Shift to Cultivate 21st Century Learners. *Society*, 52(2), 129–135.
<https://doi.org/10.1007/s12115-015-9872-8>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Halaman ini sengaja dibiarkan kosong