

PENGALAMAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI TEKANAN SOSIAL, EKONOMI, DAN AGAMA

Febrina Tri Anjani, Nasichah, Nailatul Fakhriyah, Tsania Azzahra

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: febrina.tri.anjani24@mhs.uinjkt.ac.id, Nasichah@uinjkt.ac.id,
nailatul.fakhriyah24@mhs.uinjkt.ac.id, tsania.azzahra24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan sosial, ekonomi, dan agama di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa pada era modern tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tekanan gaya hidup sosial, kondisi ekonomi, serta ekspektasi religius yang memengaruhi kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan sosial dan ekonomi memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis mahasiswa, seperti stres, kecemasan, dan konflik batin. Lingkungan sosial dan media sosial turut memengaruhi cara mahasiswa menjalankan nilai agama dan membangun identitas diri. Selain itu, agama memiliki peran penting sebagai coping mechanism dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan hidup melalui praktik religius seperti doa, dzikir, dan refleksi spiritual. Namun, ekspektasi religius dari lingkungan juga dapat menjadi sumber tekanan sosial bagi mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan sosial, ekonomi, dan agama merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan aspek sosial, psikologis, ekonomi, dan spiritual secara bersamaan. Oleh karena itu, diperlukan dukungan yang lebih holistik melalui layanan konseling, dukungan psikososial, dan penguatan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Kata kunci: pengalaman, mahasiswa, tekanan sosial, ekonomi, agama

Abstract

This study aims to analyze students' experiences in dealing with social, economic, and religious pressures in the university environment. Modern students face not only academic demands but also social lifestyle pressures, economic conditions, and religious expectations that affect their mental health and daily lives. This study used a qualitative descriptive approach with data collection techniques through questionnaires. The results show that social and economic pressures influence students' psychological conditions, such as stress, anxiety, and inner conflict. The social environment and social media also influence how students practice religious values and build self-identity. Furthermore, religion plays an important role as a coping mechanism in helping students deal with life's pressures through religious practices such as prayer, dhikr, and spiritual reflection. However, religious expectations from the environment can also be a source of social pressure for students. This study concludes that students' experiences in dealing with social, economic, and religious pressures are a

multidimensional phenomenon involving social, psychological, economic, and spiritual aspects simultaneously. Therefore, more holistic support is needed through counseling services, psychosocial support, and strengthening student mental health in the university environment. Keywords: experience, students, social pressure, economy, religion

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada fase emerging adulthood, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam aspek psikologis, sosial, maupun spiritual. Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi, memenuhi tuntutan akademik, membangun relasi sosial, serta mempersiapkan diri menghadapi kehidupan setelah lulus. Berbagai tuntutan tersebut sering kali menjadi sumber tekanan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang baik..¹ Di tengah perubahan zaman yang modern, mahasiswa sekarang menghadapi berbagai tekanan yang datang bersamaan dari sisi sosial, ekonomi, dan agama.

Perkembangan teknologi informasi dan media sosial semakin memperbesar tekanan yang dihadapi mahasiswa. Kehadiran media sosial tidak hanya memudahkan komunikasi, tetapi juga mendorong munculnya budaya perbandingan sosial (social comparison), kebutuhan untuk selalu mengikuti tren, serta fenomena fear of missing out (FOMO)². Kondisi tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa merasa harus memenuhi standar kehidupan tertentu agar dapat diterima dalam lingkungan sosialnya. Akibatnya, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kecemasan, stres, bahkan penurunan rasa percaya diri karena merasa tertinggal dibandingkan teman sebayanya.

Selain tekanan sosial, kondisi ekonomi juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa. Meningkatnya biaya pendidikan, kebutuhan hidup sehari-hari, serta keterbatasan kemampuan finansial keluarga mengharuskan sebagian mahasiswa mencari penghasilan tambahan dengan bekerja sambil kuliah. Kondisi tersebut sering menimbulkan kelelahan fisik dan psikologis, menurunkan konsentrasi belajar, serta meningkatkan risiko stres akademik. Beban ekonomi yang berkepanjangan juga dapat memengaruhi kualitas hubungan

¹ Jeffrey J. Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties," *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469.

² Cheryl L. King et al., "Social Media Use and Adolescent Mental Health: A Synthesis of Research," *Journal of Youth and Adolescence* 49, no. 1 (2020): 12-15.

sosial mahasiswa dan menghambat proses pengembangan dirinya selama menempuh pendidikan tinggi.³

Di sisi lain, mahasiswa di perguruan tinggi juga menghadapi tantangan dalam mempertahankan nilai-nilai keagamaan di tengah lingkungan sosial yang semakin heterogen. Perbedaan latar belakang budaya, pola pikir, serta gaya hidup sering kali menimbulkan dilema antara mempertahankan prinsip religius dengan keinginan untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan pergaulan. Pada kondisi tertentu, agama berperan sebagai sumber ketenangan dan penguatan psikologis melalui berbagai praktik spiritual, seperti doa, dzikir, dan refleksi diri. Namun, ekspektasi religius dari keluarga maupun lingkungan sosial juga dapat menjadi tekanan tersendiri apabila mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi standar yang diharapkan.

Berbagai penelitian sebelumnya umumnya mengkaji pengaruh tekanan sosial, tekanan ekonomi, maupun religiusitas secara terpisah terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Sementara itu, penelitian yang mengintegrasikan ketiga aspek tersebut dalam satu kajian masih relatif terbatas, khususnya dalam memahami bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman mereka ketika menghadapi tekanan sosial, ekonomi, dan agama secara bersamaan. Padahal, ketiga faktor tersebut saling berkaitan dan berpotensi memberikan pengaruh yang kompleks terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan sosial, ekonomi, dan agama serta memahami bagaimana ketiga aspek tersebut memengaruhi kesehatan mental dan mekanisme coping yang digunakan mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan konseling, dukungan psikososial, serta program penguatan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi, khususnya perguruan tinggi keagamaan Islam.

RUMUSAN MASALAH

Penelitian ini berfokus pada analisis pengaruh tekanan sosial, beban ekonomi, dan ekspektasi keagamaan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa di lingkungan perguruan

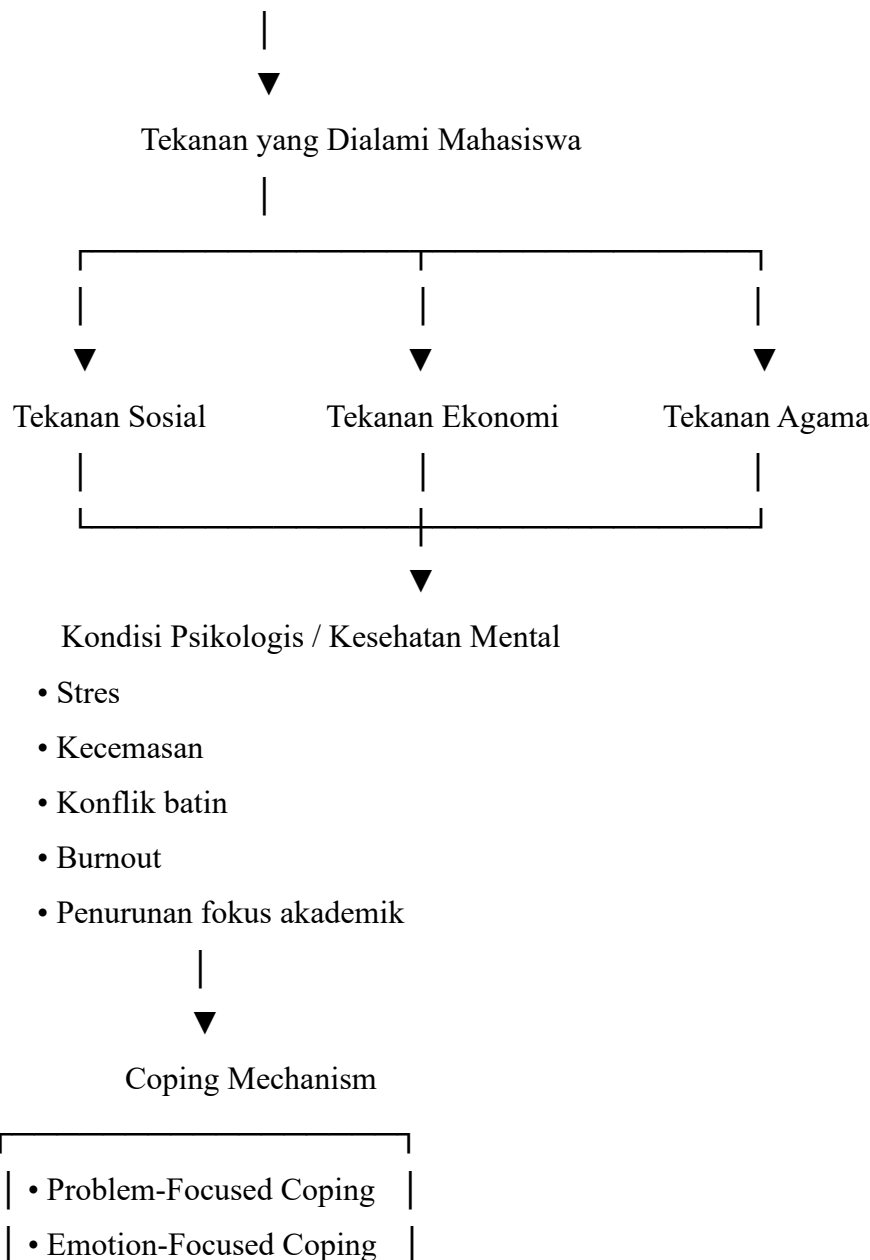
³ Alyssa N. Rockenbach and Matthew J. Mayhew, "The Role of Undergraduate Organizations in Interfaith Engagement and Spiritual Development," *Journal of College Student Development* 55, no. 6 (2014): 550.

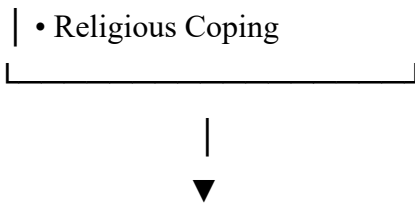
tinggi, termasuk bagaimana mahasiswa membangun mekanisme koping dalam menghadapi konflik antara keterbatasan ekonomi dan tuntutan gaya hidup sosial yang sering kali bertentangan dengan nilai-nilai keagamaan, serta bagaimana interaksi antara tekanan struktur ekonomi dan konformitas sosial membentuk persepsi mahasiswa terhadap praktik dan ketaatan beragama di tengah dinamika kehidupan kampus.

KERANGKA BERPIKIR

Fenomena

Mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama kuliah





Kemampuan Mahasiswa Menghadapi Tekanan dan Menjaga Kesehatan Mental

PENELITIAN SEBELUMNYA

Kajian mengenai kesehatan mental mahasiswa telah banyak dilakukan dengan berbagai fokus penelitian, seperti tekanan sosial, kondisi ekonomi, religiusitas, maupun mekanisme coping. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih mengkaji faktor-faktor tersebut secara terpisah sehingga belum memberikan gambaran yang utuh mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan secara bersamaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Yunus (2024) menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan perilaku konsumtif meskipun berada dalam lingkungan yang mendorong gaya hidup modern. Temuan tersebut menunjukkan bahwa religiusitas dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap tekanan sosial yang muncul akibat budaya konsumtif.⁴ Temuan serupa dikemukakan oleh Eka Melinda (2024) yang menyatakan bahwa religiusitas, gaya hidup, dan pengaruh teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku konsumsi mahasiswa. Penelitian tersebut menegaskan bahwa lingkungan sosial memiliki peran besar dalam membentuk perilaku mahasiswa, terutama ketika dihadapkan pada tuntutan untuk mengikuti standar gaya hidup kelompok..⁵

Sementara itu, penelitian Syafira Rohma dan Marselius Sampe Tondok (2025) menemukan bahwa coping religius dan dukungan sosial berpengaruh positif terhadap resiliensi mahasiswa. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial serta memiliki kedekatan spiritual cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik maupun tekanan kehidupan sehari-hari dibandingkan mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas lebih rendah..⁶ Praktik religius

⁴ Muhammad Yunus, "Pengaruh Religiusitas dan Gaya Hidup terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa," *Ameena Journal*, Vol. 3, No. 1, 2024, hlm. 34.

⁵ Eka Melinda, "Pengaruh Gaya Hidup, Religiusitas, dan Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumsi Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, Vol. 10, No. 1, 2024, hlm. 122.

⁶ Syafira Rohma dan Marselius Sampe Tondok, "Peran Koping Religius dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Mahasiswa," *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 9, No. 2, 2025, hlm. 211

seperti doa, ibadah, dan refleksi spiritual membantu mahasiswa memperoleh ketenangan emosional sehingga lebih mampu menghadapi konflik sosial maupun ekonomi. Selain itu, media sosial juga memperkuat budaya konsumtif melalui fenomena *flexing* dan *fear of missing out* (FOMO), yang membuat mahasiswa merasa perlu mengikuti standar gaya hidup tertentu demi memperoleh pengakuan sosial.⁷

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tekanan ekonomi memiliki hubungan yang signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian dari Eisenberg dkk. menyebutkan bahwa masalah finansial menjadi salah satu penyebab utama stres dan kecemasan pada mahasiswa perguruan tinggi. Tekanan ekonomi dapat menurunkan fokus belajar, meningkatkan rasa minder, dan memengaruhi hubungan sosial mahasiswa.

Di sisi lain, penelitian mengenai konformitas sosial menunjukkan bahwa lingkungan pergaulan kampus memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan identitas mahasiswa. Penelitian Baron dan Byrne menjelaskan bahwa individu cenderung mengikuti norma kelompok agar memperoleh penerimaan sosial.⁸ Dalam konteks religiusitas, mahasiswa dapat mengalami dilema antara mempertahankan nilai agama dengan keinginan untuk diterima dalam lingkungan sosial tertentu.

Penelitian lain dari Pargament menemukan bahwa agama dapat menjadi coping mechanism yang membantu individu menghadapi tekanan hidup.⁹ Individu yang memiliki kedekatan spiritual cenderung lebih mampu mengendalikan stres dan menjaga kestabilan emosional. Namun, dalam beberapa kasus, tekanan sosial justru membuat individu merasa takut dianggap kurang religius oleh lingkungan.

Penelitian terbaru mengenai mahasiswa generasi digital juga menunjukkan bahwa media sosial turut membentuk standar religiusitas di ruang publik.¹⁰ Praktik keagamaan sering kali tidak hanya dilakukan sebagai bentuk ibadah, tetapi juga menjadi bagian dari representasi identitas sosial di media digital.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tekanan sosial, kondisi ekonomi, religiusitas, dan coping memiliki hubungan dengan kesehatan mental mahasiswa. Akan tetapi, penelitian-penelitian sebelumnya umumnya hanya menyoroti satu

⁷ Azwa Maula Ramdhini dkk., "Dampak Spiritual Coping Strategies terhadap Defense Mechanism Mahasiswa," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5, No. 2, 2025, hlm. 87.

⁸ Elly M. Setiadi dan Usman Kolip, *Pengantar Sosiologi* (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 132.

⁹ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 67.

¹⁰ Burhan Bungin, *Sosiologi Komunikasi* (Jakarta: Kencana, 2015), hlm. 203.

atau dua aspek secara terpisah. Penelitian ini memiliki kebaruan karena mengintegrasikan tekanan sosial, tekanan ekonomi, dan tekanan agama dalam satu kajian untuk memahami pengalaman mahasiswa secara lebih komprehensif, sekaligus menganalisis bagaimana ketiga faktor tersebut memengaruhi kesehatan mental serta mekanisme coping yang digunakan mahasiswa.

LANDASAN TEORI

Fenomena stres akademik pada mahasiswa merupakan persoalan multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tetapi juga oleh tekanan sosial, kondisi ekonomi, dan ekspektasi keagamaan yang berkembang dalam lingkungan kampus maupun keluarga. Dalam perspektif psikologi pendidikan, stres akademik dipahami sebagai kondisi ketegangan psikologis yang muncul ketika mahasiswa merasa tuntutan akademik melebihi kemampuan adaptasi yang dimilikinya. Tekanan tersebut dapat berupa tugas perkuliahan, persaingan akademik, tuntutan prestasi, hingga ekspektasi sosial dari lingkungan sekitar.¹¹

Secara teoritis, konsep stres akademik dapat dijelaskan melalui Transactional Theory of Stress and Coping yang dikemukakan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman. Teori ini menjelaskan bahwa stres muncul akibat interaksi antara individu dan lingkungan ketika seseorang menilai bahwa tuntutan eksternal melampaui sumber daya yang dimilikinya. Dalam konteks mahasiswa, tekanan sosial berupa tuntutan gaya hidup, eksistensi media sosial, dan konformitas kelompok sering kali menjadi pemicu munculnya kecemasan akademik dan psikologis.¹²

Selain tekanan sosial, faktor ekonomi juga menjadi determinan penting dalam pembentukan stres akademik. Mahasiswa dengan keterbatasan ekonomi cenderung mengalami tekanan tambahan berupa biaya kuliah, kebutuhan hidup, akses teknologi pembelajaran, dan tuntutan untuk bekerja sambil kuliah. Kondisi ini sesuai dengan teori Strain dari Robert K. Merton yang menjelaskan bahwa tekanan muncul ketika individu memiliki tujuan sosial tertentu, namun tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk mencapainya.¹³ Dalam

¹¹ Ni Putu Artanti dkk., "Stres Akademik dan Respons Psikologis pada Mahasiswa di Masa Tekanan Akademik Tinggi: Studi Kualitatif," *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2025..

¹² Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing, 1984).

¹³ Robert K. Merton, *Social Theory and Social Structure* (New York: Free Press, 1968).

kehidupan mahasiswa, ketidaksesuaian antara tuntutan sosial dan kemampuan ekonomi dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kondisi akademik mereka.

Di sisi lain, ekspektasi keagamaan juga memiliki hubungan yang kompleks dengan stres akademik. Kenneth Pargament melalui teori Religious Coping menjelaskan bahwa religiusitas dapat menjadi sumber ketenangan psikologis melalui praktik spiritual seperti doa, ibadah, dan refleksi keagamaan. Namun, pada kondisi tertentu, ekspektasi agama juga dapat menjadi tekanan sosial tersendiri ketika mahasiswa merasa gagal memenuhi standar moral dan spiritual yang diharapkan oleh lingkungan keluarga maupun komunitas keagamaannya.¹⁴

Dalam konteks kehidupan kampus modern, mahasiswa berada pada situasi paradoks antara tuntutan ekonomi, budaya konsumtif, dan idealisme religius. Tekanan untuk mengikuti gaya hidup sosial tertentu sering kali memunculkan konflik internal antara kebutuhan sosial, kemampuan ekonomi, dan nilai keagamaan yang dianut mahasiswa. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres akademik, kecemasan sosial, hingga kelelahan mental dalam menjalani kehidupan perkuliahan.¹⁵

Coping mechanism ialah teori coping yang dikemukakan oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman menjelaskan bahwa *coping mechanism* merupakan usaha kognitif dan perilaku individu dalam menghadapi tekanan atau stres yang dianggap melebihi kemampuan dirinya.¹⁶ Lazarus dan Folkman membagi coping menjadi dua bentuk, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* dilakukan dengan cara menyelesaikan sumber masalah secara langsung, sedangkan *emotion-focused coping* dilakukan dengan mengendalikan emosi akibat tekanan yang dialami. Dalam konteks mahasiswa, konflik antara keterbatasan ekonomi dan tuntutan gaya hidup sosial menjadi bentuk tekanan psikososial yang memengaruhi kondisi mental, sosial, dan spiritual mahasiswa.

Penelitian ini juga relevan dengan teori *social comparison* dari Leon Festinger yang menjelaskan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menentukan posisi sosialnya.¹⁷ Perkembangan media sosial memperkuat proses perbandingan sosial tersebut karena mahasiswa terus melihat standar gaya hidup ideal yang ditampilkan

¹⁴ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: Guilford Press, 1997).

¹⁵ Hakimah, "Self Awareness Berbasis Nilai-Nilai Religius Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Aktivistis," *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 7 No. 2, 2024.

¹⁶ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 141

¹⁷ Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes," *Human Relations*, Vol. 7, No. 2, 1954, hlm. 117.

lingkungan sekitarnya. Akibatnya, mahasiswa dengan keterbatasan ekonomi sering mengalami tekanan untuk mengikuti gaya hidup tertentu agar tetap

Pembahasan mengenai hubungan antara tekanan ekonomi, konformitas sosial, dan praktik keagamaan mahasiswa dapat dianalisis melalui beberapa pendekatan teori sosial dan psikologi agama. Teori pertama adalah teori struktur sosial Pierre Bourdieu yang menjelaskan bahwa kondisi ekonomi seseorang akan memengaruhi habitus, pola pikir, hingga praktik sosial yang dilakukan individu.¹⁸ Dalam konteks mahasiswa, keterbatasan ekonomi tidak hanya memengaruhi kemampuan memenuhi kebutuhan akademik, tetapi juga memengaruhi cara mahasiswa menjalani kehidupan sosial dan spiritualnya. Mahasiswa yang berada dalam tekanan finansial cenderung mengalami kecemasan, kelelahan emosional, dan konflik batin yang akhirnya berdampak pada konsistensi praktik keagamaan.

Selain itu, teori konformitas sosial dari Solomon Asch menjelaskan bahwa individu sering kali menyesuaikan perilaku dan pandangannya agar diterima oleh kelompok sosial di sekitarnya.¹⁹ Dalam lingkungan kampus, mahasiswa berada pada ruang sosial yang sangat dinamis sehingga muncul dorongan untuk mengikuti standar kelompok, termasuk dalam gaya hidup, cara berpakaian, hingga cara menampilkan identitas religius. Hal ini menyebabkan praktik agama tidak lagi hanya dipahami sebagai kebutuhan spiritual pribadi, tetapi juga sebagai bagian dari penyesuaian sosial.

Teori religiusitas Glock dan Stark juga relevan digunakan dalam penelitian ini. Glock dan Stark menjelaskan bahwa religiusitas memiliki beberapa dimensi, yaitu keyakinan, praktik ibadah, pengalaman keagamaan, pengetahuan agama, dan konsekuensi perilaku.²⁰ Dalam kehidupan mahasiswa, tekanan ekonomi dan sosial dapat memengaruhi dimensi praktik dan pengalaman keagamaan. Mahasiswa mungkin tetap memiliki keyakinan agama yang kuat, tetapi mengalami penurunan dalam konsistensi menjalankan ibadah akibat tekanan kehidupan sehari-hari.

Selain itu, teori coping religius dari Kenneth Pargament menjelaskan bahwa agama sering digunakan individu sebagai mekanisme menghadapi tekanan psikologis.²¹ Dalam kondisi ekonomi yang sulit maupun tekanan sosial di kampus, mahasiswa dapat menjadikan nilai agama sebagai sumber ketenangan emosional dan penguatan mental.

¹⁸ Pierre Bourdieu, *Outline of a Theory of Practice* (Cambridge: Cambridge University Press, 1977).

¹⁹ Solomon E. Asch, "Opinions and Social Pressure," *Scientific American* Vol. 193, No. 5 (1955).

²⁰ Charles Glock dan Rodney Stark, *Religion and Society in Tension* (Chicago: Rand McNally, 1965).

²¹ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: Guilford Press, 1997).

TEMUAN PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai bentuk tekanan yang berasal dari aspek sosial, ekonomi, dan agama. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis responden selama menjalani perkuliahan.

Berdasarkan hasil kuesioner, indikator dengan nilai rata-rata tertinggi terdapat pada pernyataan "Lingkungan sekitar memengaruhi cara saya menjalankan nilai agama" dengan skor rata-rata 3,40. Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku religius mahasiswa. Kondisi tersebut sejalan dengan teori Social Comparison dari Leon Festinger yang menjelaskan bahwa individu cenderung membandingkan diri dan menyesuaikan perilaku dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa tidak hanya menjalankan ajaran agama berdasarkan keyakinan pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh norma serta ekspektasi sosial yang berkembang di lingkungan kampus.

Indikator "Saya merasa takut dinilai kurang baik dalam menjalankan agama" memperoleh skor rata-rata 3,20. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang muncul akibat penilaian sosial terhadap praktik keagamaan mereka. Temuan ini memperlihatkan bahwa religiusitas tidak hanya berkaitan dengan hubungan individu dengan Tuhan, tetapi juga dipengaruhi oleh proses interaksi sosial yang berlangsung di lingkungan kampus.

Pada aspek ekonomi, pernyataan "Biaya pendidikan menjadi salah satu beban pikiran saya" memperoleh skor rata-rata 3,25. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi finansial masih menjadi salah satu sumber tekanan utama bagi mahasiswa. Keterbatasan ekonomi menyebabkan sebagian mahasiswa harus menyesuaikan pengeluaran, bekerja sambil kuliah, serta mengurangi berbagai kebutuhan pribadi agar tetap dapat melanjutkan pendidikan. Kondisi tersebut sesuai dengan Strain Theory dari Robert K. Merton yang menjelaskan bahwa tekanan muncul ketika individu memiliki tujuan tertentu, tetapi tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk mencapainya.

Sementara itu, indikator mengenai konflik antara kehidupan sehari-hari dengan nilai agama memperoleh skor rata-rata 2,55. Meskipun nilainya relatif lebih rendah dibandingkan indikator lainnya, temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami dilema dalam mempertahankan nilai-nilai religius di tengah kehidupan kampus yang semakin beragam.

Jawaban pada pertanyaan terbuka memperlihatkan bahwa tekanan terbesar yang dirasakan mahasiswa berasal dari beban ekonomi, tuntutan akademik, serta ekspektasi sosial. Beberapa responden menyatakan bahwa tingginya biaya pendidikan, banyaknya tugas perkuliahan, dan tekanan untuk mengikuti gaya hidup teman sebaya menjadi penyebab utama munculnya stres selama menjalani perkuliahan.

Di sisi lain, sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka menggunakan agama sebagai salah satu strategi dalam menghadapi tekanan tersebut. Praktik seperti doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, muhasabah, dan meningkatkan kualitas ibadah dipandang mampu memberikan ketenangan batin serta membantu mengurangi kecemasan. Temuan ini memperkuat teori Religious Coping dari Kenneth I. Pargament yang menjelaskan bahwa agama dapat menjadi sumber kekuatan psikologis ketika individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan sosial, tekanan ekonomi, dan tekanan agama merupakan faktor yang saling berhubungan dalam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Namun demikian, kemampuan mahasiswa dalam menerapkan mekanisme coping, terutama coping religius, menjadi faktor penting yang membantu mereka mempertahankan kesejahteraan psikologis selama menjalani kehidupan perkuliahan.

DISKUSI KRITIS

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan sosial, tekanan ekonomi, dan tekanan agama merupakan faktor yang saling berkaitan dalam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Ketiga bentuk tekanan tersebut tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling memperkuat sehingga membentuk pengalaman psikologis yang kompleks. Mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga harus beradaptasi dengan perubahan lingkungan sosial, keterbatasan ekonomi, serta ekspektasi religius yang berkembang di lingkungan kampus maupun keluarga.

Tekanan sosial menjadi salah satu faktor yang paling dominan dalam penelitian ini. Pengaruh media sosial, lingkungan pertemanan, serta budaya perbandingan sosial mendorong mahasiswa untuk mengikuti standar tertentu agar dapat diterima oleh kelompoknya. Kondisi tersebut sejalan dengan Social Comparison Theory yang dikemukakan Leon Festinger, yaitu bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai dasar dalam menilai kemampuan maupun pencapaiannya. Apabila proses perbandingan tersebut

berlangsung secara terus-menerus, individu berpotensi mengalami kecemasan, rasa tidak percaya diri, bahkan stres psikologis.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa tekanan ekonomi masih menjadi persoalan yang signifikan bagi mahasiswa. Keterbatasan finansial tidak hanya berdampak pada kemampuan memenuhi kebutuhan pendidikan, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional dan motivasi belajar. Sebagian mahasiswa harus bekerja sambil kuliah sehingga mengalami kelelahan fisik maupun mental. Kondisi tersebut mendukung Strain Theory dari Robert K. Merton yang menjelaskan bahwa tekanan muncul ketika terdapat kesenjangan antara tujuan yang ingin dicapai dengan sumber daya yang dimiliki individu.

Pada aspek religiusitas, penelitian ini menemukan dua fenomena yang saling berkaitan. Di satu sisi, agama menjadi sumber ketenangan psikologis melalui berbagai praktik spiritual seperti doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan muhasabah. Praktik tersebut membantu mahasiswa mengurangi kecemasan serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan kehidupan. Temuan ini memperkuat teori Religious Coping dari Kenneth I. Pargament yang menyatakan bahwa agama dapat menjadi sumber kekuatan psikologis ketika individu menghadapi berbagai permasalahan hidup.

Namun, di sisi lain, penelitian ini juga menunjukkan bahwa ekspektasi religius dari lingkungan dapat menjadi sumber tekanan tersendiri. Sebagian mahasiswa merasa khawatir apabila dianggap kurang religius oleh lingkungan sekitarnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa praktik keagamaan tidak hanya dipengaruhi oleh keyakinan pribadi, tetapi juga oleh norma sosial yang berkembang dalam kelompok. Dengan demikian, religiusitas memiliki dua fungsi sekaligus, yaitu sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental sekaligus sebagai sumber tekanan apabila dipengaruhi oleh tuntutan sosial yang berlebihan.

Apabila dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil penelitian ini memiliki kesamaan dalam menunjukkan bahwa tekanan sosial, kondisi ekonomi, dan religiusitas berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa. Akan tetapi, penelitian ini memberikan perspektif yang lebih komprehensif karena mengintegrasikan ketiga aspek tersebut dalam satu pembahasan. Dengan demikian, pengalaman mahasiswa dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor sosial, ekonomi, dan spiritual, bukan sebagai akibat dari satu faktor saja.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi perguruan tinggi. Institusi pendidikan tinggi perlu memperkuat layanan konseling, pendampingan psikologis, serta program pengembangan kesehatan mental yang tidak hanya berorientasi pada aspek akademik,

tetapi juga memperhatikan kondisi sosial, ekonomi, dan spiritual mahasiswa. Selain itu, kampus dapat mengembangkan program literasi kesehatan mental, pelatihan manajemen stres, serta kegiatan pembinaan keagamaan yang bersifat inklusif sehingga mahasiswa memperoleh dukungan yang lebih menyeluruh dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah responden yang relatif terbatas menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh mahasiswa di Indonesia. Selain itu, data diperoleh melalui kuesioner sehingga sangat bergantung pada persepsi subjektif masing-masing responden. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih besar, melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi, serta mengombinasikan metode kualitatif dan kuantitatif agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan sosial, ekonomi, dan agama serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga bentuk tekanan tersebut saling berkaitan dan memberikan dampak terhadap kondisi psikologis mahasiswa selama menjalani kehidupan perkuliahan.

Tekanan sosial muncul melalui pengaruh media sosial, tuntutan lingkungan pergaulan, serta budaya perbandingan sosial yang mendorong mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan standar kelompok. Sementara itu, tekanan ekonomi berupa biaya pendidikan, kebutuhan hidup, dan keterbatasan finansial menjadi sumber stres yang memengaruhi konsentrasi belajar, motivasi akademik, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pada aspek religiusitas, mahasiswa menghadapi dilema antara mempertahankan nilai-nilai keagamaan dengan menyesuaikan diri terhadap lingkungan kampus yang semakin beragam.

Penelitian ini juga menemukan bahwa agama memiliki peran penting sebagai coping mechanism dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan tersebut. Praktik religius seperti doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan refleksi spiritual memberikan ketenangan emosional serta membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tantangan yang dihadapi. Namun demikian, ekspektasi religius dari lingkungan juga dapat menjadi sumber tekanan apabila dipahami sebagai tuntutan sosial yang harus dipenuhi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi antara faktor sosial, ekonomi, dan spiritual. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa memerlukan pendekatan yang bersifat holistik melalui penguatan layanan konseling, dukungan psikososial, pendidikan kesehatan mental, serta pembinaan religius yang mampu membantu mahasiswa menghadapi dinamika kehidupan perkuliahan secara lebih adaptif.

Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan metode penelitian campuran (mixed methods), serta mengkaji faktor-faktor lain seperti dukungan keluarga, beban akademik, dan lingkungan organisasi kemahasiswaan agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Miqdad Daly, dan Surahman. "Stres Akademik Ditinjau dari Religiusitas Muslim pada Mahasiswa di Kota Malang." *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness* Vol. 3 No. 1 (2023).
- Amalia, Vicky Rizki, dan Fuad Nashori. "Religiusitas, Efikasi Diri, dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi." *Psychosophia Journal of Psychology Religion and Humanity* Vol. 3 No. 1 (2021): 36–55.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Artanti, Ni Putu, dkk. "Stres Akademik dan Respons Psikologis pada Mahasiswa di Masa Tekanan Akademik Tinggi: Studi Kualitatif." *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan* (2025).
- Asch, S. E. (1955). Opinions and social pressure. *Scientific American*, 193(5), 31–35.
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a theory of practice*. Cambridge University Press.
- Bungin, B. (2015). *Sosiologi komunikasi*. Kencana.
- Daradjat, Z. (1982). *Peranan agama dalam kesehatan mental*. Gunung Agung.
- Glock, C., & Stark, R. (1965). *Religion and society in tension*. Rand McNally.
- Hakimah. "Self Awareness Berbasis Nilai-Nilai Religius Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Aktivistis." *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam* Vol. 7 No. 2 (2024).
- Hakimah. "Self Awareness Berbasis Nilai-Nilai Religius Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Aktivistis." *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam* Vol. 7 No. 2 (2024)..
- King, C. L., Gillard, D., & Wood, A. M. (2020). Social media use and adolescent mental health: A synthesis of research. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(1), 11–25. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01114-1>

- Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing, 1984
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. Guilford Press.
- Rockenbach, A. N., & Mayhew, M. J. (2014). The role of undergraduate organizations in interfaith engagement and spiritual development. *Journal of College Student Development*, 55(6), 545–563. <https://doi.org/10.1353/csd.2014.0057>
- Setiadi, E. M., & Kolip, U. (2011). *Pengantar sosiologi*. Kencana.