

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT STRES DEPRESI KECEMASAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS ADVENT INDONESIA

Gebryela Raquelina Sihombing, Mori Perangin-Angin

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia, Parongpong, Bandung Barat, 40559, Indonesia

E-mail: gebryelaa@gmail.com

Abstract

Final-year students are prone to stress, depression, and anxiety due to academic demands. Family support is believed to play an important role in helping students cope with academic pressure. This study aims to determine the relationship between family support and levels of stress, depression, and anxiety among third-year undergraduate nursing students at Advent University Indonesia. The research design used a descriptive quantitative correlation approach with a cross-sectional method. The sample size was 65 respondents selected using total sampling, with data collection through a questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis used the Pearson Product Moment correlation test. The results showed that the majority of students (90.8%) received good family support. The highest level of stress was in the normal category (40%), depression in the moderate category (36.9%), and anxiety in the very severe category (32.3%). Statistical test results showed a significant relationship between family support and stress depression and anxiety ($p = 0.028 < 0.05$). This study concluded that family support plays a protective role in students' mental health, thereby reducing the risk of psychological disorders. It is recommended that students be more open with their families, educational institutions optimize counseling services, and future studies consider other variables such as peer support and coping strategies.

Keywords: Anxiety, Depression, Family Support, Students, Stress

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres, depresi, dan kecemasan akibat tuntutan akademik. Dukungan keluarga diyakini berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres, depresi, dan kecemasan pada mahasiswa Keperawatan S1 tingkat III di Universitas Advent Indonesia. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif korelasi dengan metode *cross-sectional*. Besar Sampel berjumlah 65 responden yang dipilih menggunakan *total sampling*, dengan pengumpulan data melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan uji *korelasi Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (90,8%) memperoleh dukungan keluarga yang baik. Tingkat stres terbanyak berada pada kategori normal (40%), depresi pada kategori sedang (36,9%), dan kecemasan pada kategori sangat parah (32,3%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan stres depresi dan kecemasan ($p = 0,028 < 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran protektif terhadap kesehatan mental mahasiswa, sehingga dapat menurunkan risiko gangguan psikologis. Disarankan agar mahasiswa lebih terbuka kepada keluarga, institusi pendidikan mengoptimalkan layanan konseling, serta penelitian selanjutnya mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan teman sebaya dan strategi koping.

Kata Kunci: Depresi, Dukungan Keluarga, Kecemasan, Mahasiswa, Stres

Pendahuluan

Mahasiswa pada semester akhir sering mengalami stress yang signifikan akibat berbagai tuntutan akademik yang kompleks, termasuk penyelesaian tesis, bimbingan akademik, persiapan ujian akhir dan perencanaan karir masa depan. Di sisi lain, kompleksitas prosedur administratif dan beban akademik yang berat merupakan pemicu utama stres (Fariz et al., 2025).

Dukungan keluarga dapat didefinisikan sebagai proses interaksi antara anggota keluarga dan lingkungan sosial sekitarnya. Proses ini berlangsung sepanjang hayat, di mana sumber dan bentuk dukungan yang diberikan oleh keluarga memengaruhi berbagai fase dalam siklus kehidupan keluarga. Terdapat tiga dimensi utama dalam interaksi dukungan keluarga, yaitu timbal balik, yang mencakup pola dan frekuensi pemberian timbal balik, saran atau umpan balik (berkaitan dengan jumlah dan kualitas komunikasi), serta keterlibatan emosional (yang membantu meningkatkan kedekatan dan kepercayaan dalam hubungan sosial) (Zhao et al., 2024).

Tingkat tiga merupakan periode yang menantang bagi mahasiswa. Pada tahap ini mereka diharapkan dapat mengintegrasikan teori dan praktik keperawatan untuk memberikan perawatan yang optimal dan efisien. Namun, beban akademik dan klinis yang berat, ditambah dengan tekanan untuk mencapai prestasi, dapat menyebabkan stres yang merugikan kesehatan fisik dan mental (Mohamed et al., 2024). Menurut Aulia et al., (2024), pada kenyataannya, banyak mahasiswa menghadapi berbagai kesulitan saat menulis tesis, yang pada akhirnya menyebabkan stres. Beberapa hambatan umum meliputi revisi berulang, kesulitan menemukan referensi yang sesuai, waktu

yang lama bagi pembimbing untuk memberikan umpan balik, waktu terbatas dalam penelitian dan jadwal yang padat dari pembimbingan.

Stres berlebihan juga dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi, yang dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk belajar dan memberikan layanan keperawatan yang efektif. Stres adalah respons alami tubuh dan pikiran terhadap situasi yang menegangkan atau menantang. Meskipun stres merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Mahasiswa tahun ketiga sering menghadapi berbagai tantangan yang memicu stres, seperti beban akademik yang meningkat, tugas-tugas yang kompleks, dan praktik yang memerlukan konsentrasi tinggi (Bhertayana & Prajayanti, 2024).

Depresi adalah gangguan emosional yang ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, hilangnya harapan, serta perasaan bersalah dan tidak berharga. Kondisi ini memengaruhi berbagai aspek mental, termasuk pola pikir, emosi, dan perilaku, yang pada gilirannya memengaruhi motivasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan hubungan sosial (Dirgayunita, 2016).

Kecemasan muncul sebagai rasa takut berlebihan dan gelisah sebagai respons terhadap ancaman. Ketika menghadapi kecemasan, individu mungkin merespons dengan melawan, menghindari, atau tetap pasif. Pada dasarnya, kecemasan adalah reaksi alami yang dialami oleh semua orang. Namun, ketika terjadi secara berlebihan, kondisi ini dikenal sebagai gangguan kecemasan. Meskipun kecemasan sehari-

hari dan gangguan kecemasan berbeda, keduanya menunjukkan gejala yang serupa (Oktamarina et al., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rathakrishnan et al., (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami Tingkat stress dalam kategori sedang, sementara depresi dan kecemasan dalam kategori ringan. Terdapat hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan Tingkat stress, depresi, kecemasan. Artinya, semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah gangguan psikologis yang dialami mahasiswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Roesardhyati et al., (2025) mengatakan bahwa dukungan keluarga berhubungan negatif dengan distress psikologis atau lebih banyak dukungan keluarga maka lebih sedikit Tingkat stress depresi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Tingkat akhir.

Di Indonesia, menurut Kementerian Kesehatan RI (2019), prevalensi gangguan mental emosional di kalangan mahasiswa mencapai 6,2%, sementara prevalensi stres pada mahasiswa Indonesia adalah 41,3%. Penelitian yang dilakukan oleh Saifudin et al., (2023) menunjukkan bahwa 86,5% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres dengan tingkat sedang. Selain itu, prevalensi gangguan emosional dengan gejala stres di Jawa Barat tercatat sebesar 23% (Risksdas, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Safitri, (2022) mengenai dukungan keluarga pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menerima dukungan keluarga yang kurang cenderung mengalami stres dengan tingkat sedang. Sebaliknya, mahasiswa yang memperoleh dukungan keluarga yang cukup menunjukkan tingkat stres yang lebih ringan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan

keluarga dengan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi (Maramis Theresia Y & Patabang, 2019).

Penelitian terdahulu oleh Richard et al., (2025) menjelaskan bahwa dukungan keluarga hanya memberi kontribusi kecil terhadap stres akademik mahasiswa. Selain itu, umumnya hanya fokus pada stress akademik, sedangkan aspek depresi dan kecemasan kurang atau belum banyak diteliti. Pada penelitian ini fokus untuk meneliti hubungan dukungan keluarga dengan Tingkat stress, depresi kecemasan pada mahasiswa keperawatan S1 tingkat III di Universitas Indonesia. Mahasiswa keperawatan tingkat III dipilih karena pada tahap ini mereka telah memasuki fase praktik klinik yang menuntut kemampuan akademik dan keterampilan lapangan secara bersamaan. Tekanan akademik dan beban praktik yang meningkat membuat lebih rentan terhadap stres kecemasan dan depresi.

Dukungan keluarga yang baik dapat menjadi faktor protektif yang menurunkan risiko gangguan psikologis, sedangkan kurangnya dukungan dapat memperburuk tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Berdasarkan pengalaman peneliti, mahasiswa Keperawatan S1 tingkat III di Universitas Advent Indonesia sering mengalami tingkat stress yang tinggi akibat tekanan akademik dan tuntutan praktik klinik. Beban tersebut dapat memicu munculnya stress kecemasan dan depresi yang berdampak pada kesejahteraan mental serta performa akademik mahasiswa. Dalam situasi ini, dukungan keluarga berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stress dan menjaga keseimbangan emosional.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres, depresi, dan kecemasan

pada mahasiswa Keperawatan S1 tingkat III di Universitas Advent Indonesia”.

Metode

Jenis penelitian adalah desain kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 Mei – 10 September dengan melibatkan Mahasiswa S1 tingkat III. Instrumen yang digunakan menggunakan kuesioner dukungan keluarga oleh Maramis Theresia Y & Patabang, (2019) yang terdiri dari 16 pertanyaan dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,741 dan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42)* oleh Lovibond (1995) yang terdiri dari 42 Kecemasan. Uji normalitas pada penelitian ini dengan nilai *Asymp Sig (2-tailed)* 0,20 > 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Uji korelasi jika data berdistribusi normal yaitu *Uji Pearson Correlation*. Persetujuan etik dalam penelitian ini diberikan oleh Komite

pertanyaan. Kuesioner dibagikan ke *Whatsapp* menggunakan *google form*. Besar sampel pada penelitian ini sebanyak 65 responden.

Kuesioner dukungan keluarga dibagi menjadi 2 kategori, mendukung 41-64 dan tidak mendukung 16-40. Kuesioner *DASS-42*, depresi normal 0-9, ringan 10-13, sedang 14-20, parah 21-27 dan sangat parah >28. Kecemasan normal 0-7, ringan 8-9, sedang 10-14, parah 15-19 dan sangat parah >20. Stres normal 0-14, ringan 15-18, sedang 19-29, parah 26-33 dan sangat parah >34. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan nilai dukungan keluarga, stres kecemasan depresi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan stres depresi Etik Universitas Advent Indonesia melalui surat keputusan nomor 500/KEPK-FIK.UNAI/EC/IV/25 pada tanggal 30 April 2025.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Mahasiswa

Dukungan Keluarga	Frekuensi	Persentase (%)	Mean
Mendukung	59	90,8	51.00
Kurang Mendukung	6	9,2	
TOTAL	65	100	

Berdasarkan data gambaran dukungan keluarga mahasiswa keperawatan S1 tingkat III Di Universitas Indonesia, dalam kategori

mendukung dengan 59 responden (90,8%) dan kategori kurang mendukung sebanyak 6 responden (9,2%). Rata-rata dukungan keluarga yaitu 51.00.

Table 2. Distribusi Frekuensi Stres Mahasiswa

	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Stress	Normal	26	40,9
	Ringan	11	16,9
	Sedang	21	32,2
	Parah	5	7,7

	Sangat Parah	2	3,1
Depresi	Normal	20	30,8
	Ringan	8	12,3
	Sedang	24	36,9
	Parah	12	18,5
	Sangat Parah	1	1,5
Kecemasan	Normal	11	16,9
	Ringan	5	7,75
	Sedang	12	18,5
	Parah	16	24,6
	Sangat Parah	21	32,3

Berdasarkan data, stress mahasiswa pada penelitian ini yang tertinggi adalah mahasiswa kategori normal yaitu dengan jumlah 26 responden (40,9%), disusul dengan kategori sedang dengan jumlah 21 responden (32,3%), kategori ringan dengan jumlah 11 responden (16,9%), kategori parah dengan jumlah 5 responden (7,7%) dan kategori sangat parah dengan jumlah 2 responden (3,1%).

Berdasarkan data, mahasiswa depresi kategori yang paling banyak yaitu kategori sedang dengan jumlah 24 responden (36,9%), kategori normal dengan jumlah 20

responden (30,8%), kategori parah dengan jumlah 12 responden (18,5%), kategori ringan dengan jumlah 8 responden (12,3%), dan kategori sangat parah dengan jumlah 1 responden (1,5%).

Berdasarkan data, mahasiswa dengan tingkat kecemasan paling tinggi yaitu kategori sangat parah dengan jumlah 21 responden (32,3%), kategori parah dengan jumlah 16 responden (24,6%), kategori sedang dengan jumlah 12 responden (18,5%), kategori normal dengan jumlah 11 responden (16,9%) dan kategori ringan dengan jumlah 5 responden (7,75%).

Tabel 3. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Stres Depresi Kecemasan

		Dukungan Keluarga	Stres Depresi Kecemasan
Dukungan Keluarga	Pearson Correlation	1	-.272*
	Sig. (2-tailed)		.028
	N	65	65
Stres Depresi Kecemasan	Pearson Correlation	-.272*	1
	Sig. (2-tailed)	.028	
	N	65	65

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai p-value sebesar $0,028 < 0,05$, yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan stres depresi kecemasan pada mahasiswa keperawatan S1 tingkat III Di Universitas Advent Indonesia dan kearah negatif. Sehingga, H_1 diterima, H_0 ditolak.

Pembahasan

Gambaran dukungan keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas dukungan keluarga dalam dengan jumlah 59 responden (90,8%),

mengategorikan dukungan keluarga sebagai bentuk dukungan yang signifikan. Peran keluarga sangat penting dalam memberikan dukungan emosional, praktis dan instrumental kepada mahasiswa tingkat akhir, yang pada akhirnya berkontribusi dalam mengurangi stres, gejala depresi dan kecemasan. Keluarga berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan bantuan praktis yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan coping mahasiswa. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa dukungan keluarga merupakan komponen kunci yang erat terkait dengan pengurangan gejala kecemasan dan depresi pada mahasiswa (Ruihua et al., 2025).

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yang et al., (2022) mengenai peran dukungan keluarga dalam mengatasi stres. Dalam studi ini, dukungan keluarga dikategorikan sebagai faktor yang secara positif mempengaruhi strategi coping individu. Dukungan dari keluarga dianggap mampu meningkatkan kemampuan keluarga dalam mengelola stres, meningkatkan kepercayaan diri mereka, menciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar dan perkembangan. Keluarga yang mampu memberikan dukungan emosional dan sosial sehingga mereka lebih siap menghadapi berbagai tantangan dan menjaga kesehatan mental mereka.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustianisa et al., (2022) mengenai peran dukungan keluarga dalam kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam mengatasi masalah kecemasan yang sering dialami oleh siswa. Mereka yang mengalami kecemasan membutuhkan perhatian dan apresiasi dari orang lain sebagai bentuk dukungan. Secara khusus, dukungan dari orang tua sangat penting (Lenny, 2024). Dukungan keluarga meliputi membantu individu memahami

kecemasan mereka, yang sering disertai dengan emosi negatif seperti kesedihan, ketakutan, kecemasan dan kurangnya kepercayaan diri. Oleh karena itu, dukungan keluarga merupakan faktor positif yang sangat berarti bagi individu-individu ini (Kayubi et al., 2021).

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Safitri, (2022) yang mengkaji hubungan antara dukungan keluarga dan tingkat stres. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga masuk ke dalam kategori mendukung, di mana keluarga dapat memberikan bantuan yang efektif kepada individu dalam menghadapi masalah. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono et al., (2024), yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga masuk ke dalam kategori baik atau mendukung. Dalam konteks ini, dukungan keluarga dianggap sebagai elemen penting yang memotivasi siswa untuk menghadapi berbagai masalah, membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan semangat hidup dan memperkuat kepercayaan diri (Ibrahim et al., 2023).

Gambaran Stres Depresi Kecemasan Mahasiswa

Berdasarkan data mengenai tingkat stress mahasiswa keperawatan S1 tingkat III di Universitas Advent Indonesia, ditemukan bahwa sebagian besar responden yaitu 26 responden (40,9%) mengalami stres dalam kategori normal. Stres adalah respon tubuh, pikiran dan emosi seseorang terhadap tuntutan atau tekanan dari lingkungan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya (Oktaviona, 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apipudin et al., (2021), yang melaporkan bahwa dari 84 mahasiswa tingkat akhir yang diteliti, 70,2% mengalami stres dalam kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa

tingkat akhir sering dianggap menghadapi tekanan tinggi, sebagian besar dari mereka masih berada dalam batas stres yang tidak secara signifikan mengganggu fungsi sehari-hari mereka. Stres dalam kategori normal biasanya berupa kecemasan atau tekanan ringan yang dianggap normal dalam proses akademik, tanpa mencapai tingkat sedang atau berat, sehingga mahasiswa masih mampu mengelola tugas akhir mereka tanpa mengalami gangguan psikologis yang serius.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Susanti et al., (2023), yang mengidentifikasi tingkat stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa, di mana 13 responden (26%) berada dalam kategori stres normal. Selain itu, hasil penelitian Saputri (2025) tentang stres pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa 20 mahasiswa (51,3%) mengalami stres dalam kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa stres tidak selalu negatif; pada tingkat tertentu, stres dapat bertindak sebagai eustress (stres positif) yang sebenarnya memotivasi mahasiswa tingkat akhir (Pasaribu et al., 2024).

Dari hasil penelitian mengenai depresi mahasiswa keperawatan S1 tingkat III di Universitas Advent Indonesia berada dalam kategori sedang dengan jumlah 24 responden (36,9%). Depresi merupakan gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan yang sedih dan hilang minat dalam melakukan aktivitas (Putri et al., 2024). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiningtyas (2024) dengan hasil penelitian bahwa dari 76 mahasiswa yang disurvei, sebanyak 24 orang (32%) berada dalam kategori depresi sedang. Kondisi ini dipicu oleh perubahan situasi dan adaptasi yang mendasar selama dan pasca pandemi, di mana mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan akibat ketidakpastian akademik, isolasi sosial, tugas kuliah yang terus berubah dan kekhawatiran terhadap

kesehatan diri serta keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh ramadhiani (2022) tentang tingkat depresi mahasiswa.

Mahasiswa tingkat akhir, kerap ditemukan berada dalam kategori depresi sedang karena fase ini ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial dan transisi kehidupan yang kompleks (Ratu et al., 2025). Tekanan dalam penyusunan skripsi, persiapan menghadapi ujian komprehensif, tuntutan keluarga serta kecemasan menghadapi dunia kerja seringkali menimbulkan beban psikologis yang berkelanjutan. Depresi sedang muncul ketika stress dan kecemasan tersebut tidak sepenuhnya dapat dikelola dengan baik, namun juga belum mencapai tingkat yang berat (Iskandar, 2025).

Berdasarkan data tentang kecemasan mahasiswa di Universitas Advent Indonesia berada dalam kategori sangat parah dengan jumlah 21 responden (32,3%). Kecemasan merupakan kondisi yang membuat seseorang mengalami gugup atau khawatir yang berlebihan (Aseta, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Izzatullah et al., (2025) mengenai tingkat stress kecemasan depresi pada mahasiswa akhir. Pada penelitian ini menemukan bahwa Sebagian responden mengalami kecemasan sangat berat menggunakan instrument DASS-21. Mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami kecemasan dalam kategori sangat parah karena berada pada fase transisi kritis yang berada dalam tekanan multidimensional, baik akademik, sosial maupun personal (Azis et al., 2025). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2023) tentang tingkat kecemasan dan stress pada mahasiswa politeknik kesehatan kemenkes Surabaya. Dalam penelitian ini, beberapa mahasiswa dilaporkan berada di tingkat sangat berat untuk kecemasan dan stress. Hal ini juga sama hasilnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah et al (2025), di

mana penelitian ini menyediakan sistematik literatur bahwa Sebagian mahasiswa mengalami kecemasan sangat parah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mola (2024) tentang tingkat depresi. Penelitian ini menyatakan sebagian mahasiswa menunjukkan kecemasan sangat berat. Tingginya kecemasan dikarenakan tuntutan penyelesaian skripsi dengan standar akademik yang tinggi, jadwal bimbingan yang ketat serta ketidakpastian mengenai kelulusan menimbulkan beban psikologi yang berat. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga harus memikirkan masa depan, seperti prospek pekerjaan, kompetisi di dunia kerja, hingga ekspektasi keluarga, sehingga menimbulkan kecemasan yang berkelanjutan (Gisela et al., 2025).

Hubungan Dukungan Keluarga Dan Stres Depresi Kecemasan Pada Mahasiswa

Dari hasil data di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $0,028 < 0,05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan stres depresi kecemasan pada mahasiswa tingkat III di Universitas Advent Indonesia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Roesardhyati et al (2025) tentang dukungan keluarga dan stress kecemasan depresi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Hal ini dijelaskan karena peran keluarga sebagai system pendukung utama yang memiliki pengaruh langsung maupun tidak langsung terhadap kesehatan psikologis mahasiswa (Agisti et al., 2025). Pada masa perkuliahan, terlebih pada mahasiswa tingkat akhir, mereka menghadapi tekanan akademik, tuntutan penyelesaian tugas akhir, ketidakpastian masa depan, hingga perubahan sosial yang seringkali menimbulkan stress berkepanjangan. Dukungan keluarga yang memadai, baik berupa dukungan emosional,

informasional, maupun instrumental berfungsi sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi beban psikologis tersebut (Saputri & Surawan, 2025).

Hasil penelitian ini juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Acoba (2024) mengenai dukungan keluarga terhadap stress depresi kecemasan. Penelitian ini menemukan bahwa dukungan keluarga ada hubungan yang signifikan terhadap stress kecemasan depresi. Keluarga yang memberikan empati, perhatian, dan motivasi akan membantu mahasiswa merasa diterima, dihargai serta memiliki tempat untuk berbagi, sehingga beban stress dapat lebih ringan dan tidak berkembang menjadi depresi atau kecemasan berat. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memperoleh dukungan keluarga cenderung merasa terisolasi, kurang percaya diri, dan mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan akademik maupun masalah personal yang pada akhirnya meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis (Rahmawati et al., 2025).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rayan et al (2022) mengenai hubungan dukungan keluarga dengan depresi stress kecemasan. Penelitian ini menunjukkan dukungan keluarga berhubungan signifikan dengan depresi kecemasan stress. Hal ini juga sejalan dengan teori mengenai *stress-buffering*, yang menjelaskan bahwa dukungan keluarga dapat menjadi penyangga terhadap dampak negative stressor pada kesehatan mental, sehingga individu yang memperoleh dukungan tinggi lebih mampu beradaptasi dan menjaga keseimbangan emosional (Tauba et al., 2025). Dukungan keluarga berperan signifikan dalam menurunkan tingkat distress psikologis pada mahasiswa karena mampu meningkatkan resiliensi dan coping adaptif yang efektif dalam menghadapi tuntutan perkuliahan maupun permasalahan

hidup sehari-hari (Manoe, 2025). Dengan demikian, keberadaan dukungan keluarga bukan hanya memberikan rasa aman dan kenyamanan emosional, tetapi juga terbukti secara ilmiah berhubungan erat dalam menekan gejala stress depresi kecemasan pada mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir.

Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan stress depress kecemasan pada mahasiswa tingkat III Di Universitas Advent Indonesia, di mana dukungan keluarga yang baik dapat menurunkan risiko gangguan psikologis tersebut. Oleh karena itu, direkomendasikan agar keluarga lebih aktif memberikan perhatian, motivasi serta komunikasi yang positif membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

Referensi

- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Aulia, W., Oktavia Nur Yanti, Abdullah, R. A., Taliki, S. N., Ibrahim, J. N., Agustin, D., Permatasari, N. I., Kusumaninggar, T. S., Hasanah, R. N., & Saputra, R. D. (2024). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UNIMUS. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 3(1), 58–66. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.71>
- Bhertayana, N. D., & Prajayanti, E. D. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan dalam Menghadapi Tugas Akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(4), 67–75. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1331>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanggannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Fariz, A., Fitriana, L. A., & Puspita, A. P. W. (2025). Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 11(1), 34–42.
- Maramis Theresia Y, & Patabang, T. P. (n.d.). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres*.
- Mohamed, N. A., Ali, S. O., Ehrahim, E. E. E., Ahmed, A. L., & Wahba, A. M. (2024). Predictors of Academic and Clinical Stress Among Nursing Students. *SAGE Open Nursing*, 10. <https://doi.org/10.1177/23779608241290392>
- Oktamarina, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., & Apriyani, T. (2022). BHARASUMBA : Jurnal Multidisipliner Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada

- Anak Usia Dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 2(1), 120–134.
- Rathakrishnan, B., Singh, S. S. B., & Yahaya, A. (2022). Perceived Social Support, Coping Strategies and Psychological Distress among University Students during the COVID-19 Pandemic: An Exploration Study for Social Sustainability in Sabah, Malaysia. *Sustainability (Switzerland)*, 14(6). <https://doi.org/10.3390/su14063250>
- Richard, T., Sikwanaman, M., & Suryadi, D. (2025). Peran Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 15(2). <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Barat*.
- Roesardhyati, R., Kurniawan, D., & Fitriawan, A. S. (2025). Association between Perceived Social Support and Psychological Distress among Generation-Z Nursing Students in Indonesia: A Multi-Center Cross-Sectional Study. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 11(1), 22–26. <https://ejournal.universitaskepanjen.ac.id/index.php/mesencephalon>
- Ruihua, L., Hassan, N. C., Qiuxia, Z., Sha, O., & Jingyi, D. (2025). A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. In *PLOS ONE* (Vol. 20, Issue 7 July). Public Library of Science. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212>
- Safitri, N. A. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Sudut Pandang (JSP) EISSN*, 2(12), 2798–5962. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., Mukhaira, I., Universitas, M. K., Madani, Y., Universitas, D. K., & Universitas, D. G. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. *Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan*, 12(2). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Zhao, M., Kadir, N. B. A., & Razak, M. A. A. (2024). The Relationship between Family Functioning, Emotional Intelligence, Loneliness, Social Support, and Depressive Symptoms among Undergraduate Students. *Behavioral Sciences*, 14(9), 1–20. <https://doi.org/10.3390/bs14090819>
- Agustianisa, R., Susanto, W., & Rohmawati, D. H. (2022). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna*, 10(2), 130–137. <https://doi.org/10.30659/jikm.10.2.130-137>
- Agustin, M., Wolor, C. W., & Marsofiyati. (2023). Membongkar Kunci Keberhasilan Mahasiswa: Kesiapan Belajar, Interaksi Dengan Teman Sebay, Dan Dukungan

- Keluarga. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 3(4), 432–442.
- Apipudin, A., Rahman, I. A., & Suarningsih, P. A. (2021). Stress Level Overview Of Level IV Students In Completing The Thesis At Stikes Muhammadiyah Ciamis. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis: Jurnal Kesehatan*, 8(2), 37–42.
- Aseta, P., Nurkalis, U., Purwati, A., & Hastuti, S. (2023). TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK SMK KEPERAWATAN MENGHADAPI UJIAN SERTIFIKASI KOMPETENSI. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(02), 173–181. <https://doi.org/10.52236/ih.v11i2.341>
- Astri Rahmawati, Ayu Agustini, Muhammad Rizki Ramadhan, Nely Malihatul Zulfaa, & Hafizhah Nisrina. (2025). Gangguan Kesehatan Mental Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Tingkat Awal. *Educate : Journal of Education and Learning*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.61994/educate.v3i1.329>
- Az Zahra, T. S., & Puriani, R. A. (2025). Tingkat Kecemasan dan Stres Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya Universitas Sriwijaya12. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 91–102. <https://doi.org/10.26539/teraputik.913998>
- Bekiros, S., Jahanshahi, H., & Munoz-Pacheco, J. M. (2022). A new buffering theory of social support and psychological stress. *PLoS ONE*, 17(10 October). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275364>
- Bintang Azis, S., Galugu, N., Irham Zainuri, M., & Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, P. (2025). *Hubungan Tekanan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Palopo*. 8(4). <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i4.28532>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341.
- Ibrahim, M., Firmansyah, H., & Purnama, H. (2023). Factors Affecting Anxiety in College Students Who Are Working on Their Final Project. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 9, 11–20. <https://doi.org/10.33755/jkk>
- Iskandar, I., & Lisbet, F. H. (2025). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Kecemasan Dalam Dunia Kerja. *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(5), 8940–8952. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Iskandar, I., Nur, N., & Agisti, E. (2025). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau BKI UIN SMH Banten. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 5, 288–302. <https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/jurmie>
- Izzatullah, M. A., Permana, M. A., & Kartiwi, Y. M. (2025). Analisis Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi Pada Mahasiswa Program Pendidikan Bimbingan Dan Konseling IKIP Siliwangi Angkatan

- 2024 Pada Penggunaan Teknologi. *JUPENJI: Jurnal Pendidikan Jompa Indonesia*, 4(3), 67–74.
- Jannah, D. S. M., Munawaroh, M., & Eva, N. (2025). Kebersyukuran Dan Kecemasan Pada Mahasiswa: Systematic Literature Review Based On Big Data. *Research and Development Journal of Education*, 11(1), 192. <https://doi.org/10.30998/rdje.v11i1.23802>
- Lenny. (2024). Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Pendidikan Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(6), 2028–2036. <https://doi.org/10.56338/jks.v4i7.1934>
- Luxianne, Y., Manoe, T., Yuliasuti, R., Kusumiati, E., Keluarga, D., & Resiliensi, ; (2025). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Resiliensi pada Ibu yang Pernah Mengalami Baby Blues di NTT Kata kunci* (Vol. 8, Issue 3). <http://Jiip.stkipyapisdempu.ac.id>
- Mola, S. A. S., Sitepu, R., Rassa, D., & Polly, Y. (2025). Sistem Pakar Untuk Mendiagnosis Tingkat Depresi Pada Remaja Di Kota Kupang Menggunakan Glasgow Depression Scale Dengan Metode Forward Chaining. *HOAQ: Jurnal Teknologi Informasi*, 16(1), 9–15. <https://doi.org/10.52972/hoaq.vol16.no1>
- Oktaviona, T. N., Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. *JURNAL KEPERAWATAN TROPIS PAPUA*, 6(1), 26–32. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344>
- Pasaribu, S. B., Hasibuan, A. S., Pratiwi, D. A., & Salianto. (2024). Dampak Stres Kerja Dan Cara Mengatasinya Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 8112–8118.
- Putri, A. A., Hermansyah, A., Faranajhia, H., Gifari, L. M. A., Zakiyyah, L., Fauzan, M., Amatullah, T. A., & Adni, A. (2024). Clinical Manifestation of Depression in Adolescent: A Literature Review. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(1b), 264–271. <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i1b.7943>
- Rahmawati, D., Suúdin, & Sumiatin, T. (2023). Tingkat Kecemasan Dan Stres Pada Pembelajaran Daring Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya. *JMI: Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 2001–2008. <https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp>
- Ramadhiani, I. N., Ummul, T., Andwifianel, R., Azzahra, N., & Karyani, U. (2022). Tingkat Depresi Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. In *Jurnal Psikologi Insight* (Vol. 6, Issue 2).
- Ratu, B., Elfira, N., Sirumpa, Y. L., Andini, F., & Sateki, K. (2025). Depresi Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Ahlussunnah*, 8(1), 86–95.
- Rayan, A., Harb, A. M., Bageas, M. H., Osama, O. Z., & Harb, E. (2022). The Relationship of Family and School Environments with Depression, Anxiety, and Stress Among Jordanian Students: A Cross-Sectional Study. *SAGE Open Nursing*, 8. <https://doi.org/10.1177/23779608221138432>
- Safitri, N. A. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Menyusun Skripsi

- Pada Mahasiswa. *Jurnal Sudut Pandang (JSP) EISSN*, 2(12), 2798–5962.
<https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Saputri, M. J., & Surawan. (2025). Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif terhadap Stres Belajar di kalangan Pelajar SMA. *JURNAL RISET RUMPUN ILMU PENDIDIKAN*, 4(2), 07–17.
<https://doi.org/10.55606/jurripen.v4i2.5322>
- Septiningtyas, M. R. (2024). Analisis Tingkat Depresi Mahasiswa di Saat dan Sesudah Pandemi COVID-19. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1395–1405.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5936>
- Susanti, N., Putri Batubara, A., Amanda Sari, D., Chairani, N., Sagala, R., & Salsabila, T. (2023). *Identifikasi Tingkat Stres, Kecemasan Dan Depresi Mahasiswa/i FKM UINSU Menghadapi Ujian Akhir Semester*. 4(3).
- Wicaksono, B., & Kusumawati, R. Y. E. (2024). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1603–1614.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6109>
- Widani, N. L. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga, Dukungan Perawat, Resiliensi Dengan Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronis Dengan Hemodialisis Akibat Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 4(5), 1190–1203.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v4i5.6326>
- Yang, Gao, H., Li, Y., Wang, E., Wang, N., & Wang, Q. (2022). Analyzing the role of family support, coping strategies and social support in improving the mental health of students: Evidence from post COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1064898>
- Zhang, Z., Liu, W., Zhang, C., & Sun, L. (2025). The relationship between family health, stress, and self-efficacy on depression among university students: a large-scale national cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1625269>