

**PENGARUH TEKANAN AKADEMIK DAN KESIAPAN KARIR TERHADAP
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UNIVERSITAS SWASTA DI KOTA
SEMARANG DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI VARIABEL MODERASI**

Jingga Ayu Puspita

12221695

Program Studi Manajemen SDM

Universitas BPD 2025

jaypspitaaa@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh tekanan akademik dan kesiapan karir terhadap kesehatan mental mahasiswa dengan dukungan sosial sebagai variabel moderasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Structural Equation Modelling-Partial Least Squares* (SEM-PLS). Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarkan kepada 100 mahasiswa aktif program Strata Satu (S1) Universitas Swasta di Kota Semarang, menggunakan teknik purposive dan accidental sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan karir dan dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental. Sebaliknya, tekanan akademik tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Namun, dukungan sosial tidak terbukti memoderasi pengaruh tekanan akademik maupun kesiapan karir terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental mahasiswa lebih dipengaruhi faktor protektif berupa kesiapan karir dan dukungan sosial dibandingkan tekanan akademik, sehingga perguruan tinggi perlu memfokuskan kebijakan dari program pengembangan mahasiswa pada penguatan kesiapan karir dan lingkungan sosial yang suportif.

Kata Kunci: tekanan akademik, kesiapan karir, dukungan sosial, mahasiswa.

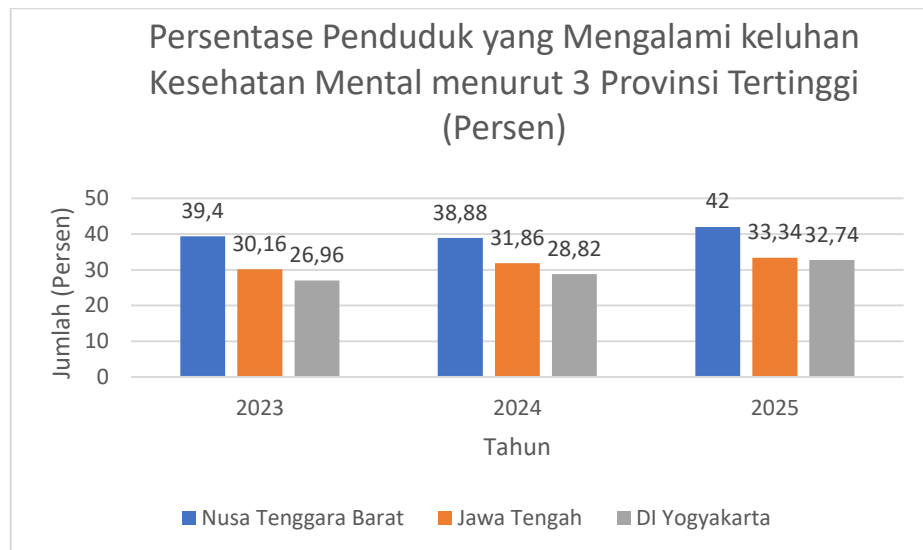
Abstract

This study aims to analyze the effect of academic pressure and career readiness on students' mental health with social support as a moderating variable. This study uses a quantitative approach with the Structural Equation Modeling-Partial Least Squares (SEM-PLS) method. Data were collected through questionnaires distributed to 100 active undergraduate students at a private university in Semarang, using purposive and accidental sampling techniques. The results showed that career readiness and social support had a positive and significant effect on mental health. Conversely, academic pressure did not have a significant effect on mental health. However, social support was not found to moderate the influence of academic pressure or career readiness on mental health. This study concludes that students' mental health is more influenced by protective factors such as career readiness and social support than by academic pressure. Therefore, universities need to focus their student development program policies on strengthening career readiness and a supportive social environment.

Keyword: academic pressure, career readiness, social support, mental health, students.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu penting yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir, terutama di kalangan mahasiswa Universitas Swasta di Kota Semarang sebagai generasi penerus bangsa. Perubahan gaya hidup, tuntutan akademik yang tinggi, serta ketidakpastian masa depan karir menjadi tantangan besar yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2023) melaporkan bahwa sebesar 6,1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, dan depresi. Tirto.id (2023) juga mengungkapkan bahwa sekitar 3,7% penduduk atau 9,16 juta orang mengalami depresi, menunjukkan bahwa isu kesehatan mental di Indonesia telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan.



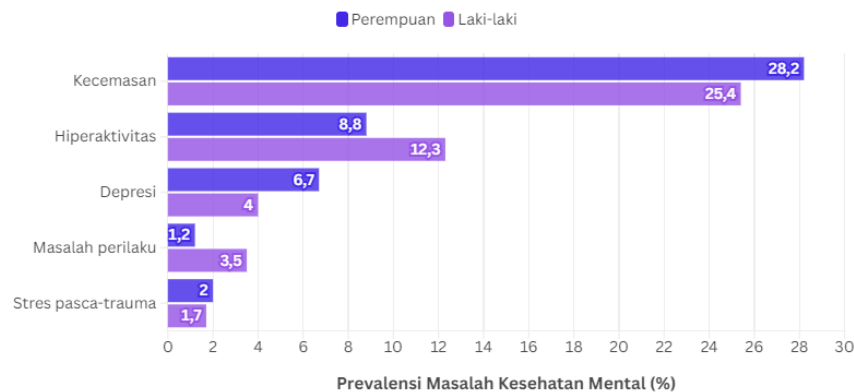
Gambar 1. Persentase Penduduk yang mengalami keluhan kesehatan menurut 3 Provinsi Tertinggi.

Sumber: data Badan Pusat Statistik yang dikutip Publikasi Statistik Indonesia, 2025

Berdasarkan data BPS yang dikutip Publikasi Statistik Indonesia 2025 menempatkan Jawa Tengah sebagai salah satu provinsi dengan prevalensi gangguan mental paling tinggi tahun 2025 (33,34%), setelah Nusa Tenggara Barat (42%) yang mengalami peningkatan setiap tahun.

Hasil mengejutkan ditemukan pada hasil survei I-NAMHS, yang menyebutkan bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental ini merujuk pada depresi, kecemasan, stress pasca trauma, masalah perilaku, dan masalah terkait pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas. Meningkatnya masalah kesehatan mental tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tekanan ekonomi, tuntutan akademik, lingkungan belajar yang kurang kondusif, stres berkepanjangan, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Selain itu, kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup atau kemampuan pengelolaan tekanan juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Individu yang memiliki kemampuan pengelolaan tekanan yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres yang dihadapi, sedangkan individu dengan kemampuan pengelolaan tekanan yang rendah lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental.

Prevalensi Kesehatan Mental pada Remaja di Indonesia

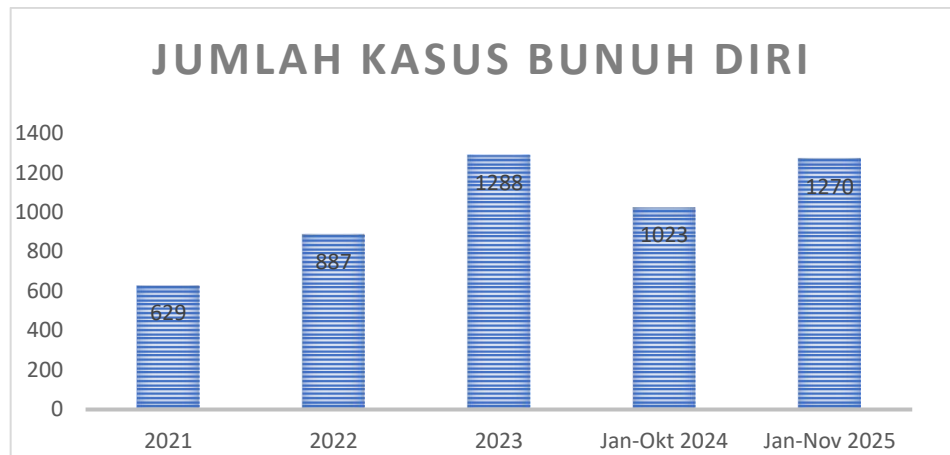


Sumber: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey

GoodStats

Gambar 2. Prevalensi Kesehatan Mental pada Remaja di Indonesia, 2025

Terlihat pada gambar 2, kecemasan menjadi masalah kesehatan mental yang paling tinggi dialami remaja Indonesia, lebih tinggi pada perempuan (28,2%) dibandingkan pada remaja laki-laki (25,4%). Kemudian prevalensi hiperaktivitas atau masalah terkait pemusatan perhatian dialami lebih tinggi pada remaja laki-laki sebesar 12,3% dibanding remaja perempuan sebesar 8,8%. Sementara itu, remaja perempuan memiliki prevalensi tingkat depresi lebih tinggi sekitar 6,7% dibandingkan dengan remaja laki-laki (4,0%). Lebih lanjut lagi, prevalensi masalah perilaku dialami lebih besar pada laki-laki (3,5%) dibanding perempuan (1,2%), lalu tingkat stres pasca-trauma prevalensinya lebih tinggi pada remaja perempuan sebesar 2,0% dibandingkan remaja laki-laki sebesar 1,7%. Tingginya prevalensi kesehatan mental pada remaja Indonesia menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi isu yang penting dan harus diperhatikan oleh pemerintah, mengingat masalah kesehatan mental dapat menghambat visi generasi Emas 2045. Ketika kesehatan mental tidak ditangani dengan baik, dampaknya meluas, melampaui kesehatan individu, memengaruhi produktivitas, dan meningkatkan risiko fatalitas seperti bunuh diri (Kemenkes RI, 2022). Masalah kesehatan mental yang seringkali menjadi faktor utama pendorong tingginya angka bunuh diri yaitu depresi dan kecemasan, terutama dikalangan individu yang merasa kehilangan harapan dan dukungan sosial. Tekanan hidup yang berat termasuk tuntutan akademik yang dirasakan mahasiswa, dapat memperparah kondisi tersebut, ketika mereka tidak mampu memenuhi ekspektasi, merasa cemas akan masa depan (menghadapi kegagalan).



Gambar 3. Perkembangan jumlah kasus bunuh diri di Indonesia (2021-2025)

Sumber: Pusat Informasi Kriminal Nasional, dikutip data GoodStats (2025).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), setiap tahunnya sekitar 720 ribu orang di dunia meninggal akibat bunuh diri. Angka ini menempatkan bunuh diri sebagai salah satu penyebab kematian tertinggi secara global, terutama pada kelompok usia 15–29 tahun yang didominasi remaja dan dewasa muda. Jika melihat kondisi di Indonesia berdasarkan catatan Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) di bawah Badan Reserse Kriminal Kepolisian RI (Bareskrim Polri), jumlah kasus bunuh diri menunjukkan kecenderungan meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2021 tercatat 629 kasus. Angka tersebut kemudian naik cukup tajam pada tahun 2022 menjadi 887 kasus. Kenaikan ini berlanjut pada tahun 2023 dengan total 1.288 kasus, yang menunjukkan lonjakan signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya.

Tren peningkatan belum berhenti pada tahun 2024, dengan jumlah kasus mencapai 1.023. Bahkan hingga periode Januari–November 2025, angka kasus sudah menyentuh 1.270 kasus. Data ini memperlihatkan bahwa persoalan bunuh diri masih menjadi masalah serius yang belum menunjukkan penurunan yang stabil. Kenaikan jumlah kasus dari tahun ke tahun mengindikasikan adanya tantangan besar dalam penanganan kesehatan mental di Indonesia. Berbagai faktor seperti tekanan sosial, beban ekonomi, tuntutan akademik maupun pekerjaan, serta kurangnya akses terhadap layanan konseling dan dukungan psikologis dapat menjadi pemicu yang saling berkaitan. Selain itu, stigma terhadap isu kesehatan mental juga masih cukup kuat, sehingga tidak sedikit individu yang memilih memendam masalahnya tanpa mencari bantuan. Oleh karena itu, diperlukan langkah pencegahan yang lebih komprehensif, mulai dari edukasi masyarakat, peningkatan akses layanan kesehatan mental, hingga penguatan sistem dukungan sosial agar angka kasus bunuh diri dapat ditekan di masa mendatang.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Mahasiswa seringkali dihadapkan pada tuntutan tugas kuliah, target kelulusan, serta kekhawatiran terhadap masa depan pekerjaan setelah lulus. Jika tekanan tersebut tidak diimbangi dengan kesiapan karir yang baik serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar, maka kondisi tersebut berpotensi meningkatkan tingkat stres, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa. Tingginya tekanan akademik menjadi salah satu faktor dominan penyebab stres dan penurunan kesejahteraan psikologis. Hal ini ditemukan oleh Singgih et al. (2025) tekanan akademik dapat berdampak pada kesehatan mental, namun melalui layanan bimbingan konseling yang komprehensif dan dukungan lingkungan, dampak tersebut dapat diminimalkan sehingga tetap mampu berkembang secara optimal. Fasyha (2025) menambahkan bahwa kemampuan self-control berperan penting dalam mengelola tekanan

akademik, di mana mahasiswa dengan kontrol diri tinggi mampu beradaptasi lebih baik dalam menghadapi stres akademik.

Selain tekanan akademik, kesiapan karir (*career readiness*) juga menjadi faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang berada dalam masa transisi menuju dunia kerja. Survei Astuti et al. (2024) menunjukkan bahwa 57,7% mahasiswa vokasi dan 44,3% mahasiswa sarjana mengalami kecemasan karir tinggi akibat kurangnya kesiapan menghadapi perubahan dunia kerja digital. Jannah et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki rata-rata skor kecemasan karir sebesar 68,4 dari 100, yang mengindikasikan tingginya kekhawatiran terhadap masa depan pekerjaan. Romadhoni (2025) melaporkan bahwa 37,2% mahasiswa mengalami kecemasan sedang hingga berat terkait tekanan akademik dan transisi karir. Sementara Dataloka.id (2024) mencatat bahwa 35% mahasiswa mengalami kecemasan karena burnout akademik.

Di sisi lain, dukungan sosial (*social support*) merupakan faktor protektif yang dapat memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa. Dukungan sosial mampu memperlemah dampak negatif stres terhadap kesejahteraan psikologis individu (Cohen & Wills., 1985). Temuan dari STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan kuat dengan kesehatan mental mahasiswa keperawatan (Setyorini et al., 2025). Penelitian Ubaya (2023) menegaskan bahwa dukungan teman sebaya dan regulasi emosi memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental remaja dan mahasiswa. Selain itu, Penelitian lain juga menyoroti bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin baik pula kesehatan mental mahasiswa tersebut, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh kesehatan mental mahasiswa akan semakin terpuruk (Alawiyah et al., 2022).

Dalam konteks mahasiswa Universitas Swasta Kota Semarang, tekanan akademik dan kesiapan karir menjadi isu yang sangat relevan mengingat karakteristik pembelajaran yang kompetitif, tuntutan kelulusan tepat waktu, serta persaingan ketat di dunia kerja. Selain itu, tidak semua mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang memadai dari lingkungan keluarga, teman sebaya maupun institusi Pendidikan, sehingga berpotensi memperburuk kondisi kesehatan mental mereka. Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara tekanan akademik dan kesehatan mental, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) dalam konteks Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menguji hubungan langsung antarvariabel tanpa melibatkan dukungan sosial sebagai variabel moderasi. Selain itu, penelitian terkait kesehatan mental mahasiswa di wilayah Jawa Tengah masih terbatas, padahal prevalensi gangguan mental di provinsi ini termasuk tinggi berdasarkan Riskedas 2023.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi celah penelitian tersebut dengan menganalisis pengaruh tekanan akademik dan kesiapan karir terhadap kesehatan mental mahasiswa, serta peran dukungan sosial sebagai variabel moderasi yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antarvariabel. Penelitian ini juga menjadi relevan di era pascapandemi, dimana mahasiswa menghadapi perubahan besar dalam sistem pembelajaran, adaptasi digital, dan tekanan untuk segera berkarir.

Dengan demikian, penelitian diharapkan memberikan kontribusi empiris dalam mengembangkan literatur terkait kesehatan mental mahasiswa serta membantu perguruan tinggi dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan sehat secara psikologis, sejalan dengan upaya mendukung tercapainya Indonesia Emas 2045. Untuk itu, penelitian ini mengajukan beberapa pertanyaan yaitu (i) Apakah tekanan akademik berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa? (ii) Apakah kesiapan karir berpengaruh signifikan

terhadap kesehatan mental mahasiswa? (iii) Apakah dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa? (iv) Apakah dukungan sosial memoderasi pengaruh tekanan akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa? (v) Apakah dukungan sosial memoderasi pengaruh kesiapan karir terhadap kesehatan mental mahasiswa?

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tekanan Akademik

Tekanan akademik merupakan kondisi yang muncul akibat tuntutan akademik yang dialami mahasiswa selama menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi. Tekanan ini terjadi ketika mahasiswa merasakan beban tugas, tuntutan pencapaian prestasi, keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas, serta persaingan akademik di lingkungan kampus yang dianggap cukup tinggi sehingga memerlukan usaha lebih besar untuk mengatasinya (Wardani et al., 2024). Apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik, kondisi tersebut dapat memengaruhi keadaan psikologis mahasiswa.

Secara teoritis, tekanan akademik dapat dijelaskan melalui teori stres transaksional yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Teori ini menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai suatu tuntutan sebagai beban yang melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Dalam konteks akademik, mahasiswa dapat mengalami tekanan ketika tuntutan seperti tugas, ujian, dan target prestasi dianggap lebih besar daripada kemampuan yang dimiliki, sehingga menimbulkan respons stres yang memengaruhi kondisi psikologis maupun perilaku individu.

Tekanan akademik dapat menimbulkan berbagai dampak pada mahasiswa, seperti stres, kecemasan, perasaan tertekan, serta kelelahan mental. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka dapat berpotensi menurunkan kesehatan mental individu. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik sering menunjukkan perubahan emosi seperti mudah marah, merasa frustrasi, kehilangan motivasi belajar, serta munculnya perasaan tidak percaya diri terhadap kemampuan akademiknya. Selain memengaruhi kondisi emosional, tekanan akademik juga dapat memengaruhi perilaku mahasiswa. Beberapa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik cenderung menunda pengerjaan tugas, mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar, kurang berpartisipasi dalam kegiatan akademik, hingga mengalami penurunan prestasi belajar. Tekanan akademik yang tinggi juga dapat berdampak pada hubungan sosial mahasiswa, seperti menarik diri dari lingkungan pertemanan atau berkurangnya interaksi dengan orang lain.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Hayati dan Meliyani (2025) menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik yang tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami kecemasan dan kelelahan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan. Selain itu, penelitian Ghania dan Prihatsanti (2025) menemukan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemampuan individu dalam mengelola diri, strategi coping, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan yang dialami. Hasil penelitian Febziantini, Amelia, dan Lestari (2025) juga menunjukkan bahwa tekanan akademik mahasiswa berkaitan dengan tingginya beban tugas dan tenggat waktu yang ketat sehingga dapat berdampak pada munculnya kecemasan dan kelelahan emosional.

Berdasarkan hal tersebut, tekanan akademik dapat menjadi salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Dalam penelitian ini, tekanan akademik

diukur melalui beberapa indikator, yaitu tingginya beban tugas akademik, tekanan dalam mencapai prestasi akademik, keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas, serta tuntutan dan ekspektasi dari lingkungan akademik maupun keluarga (Muttaqin et al., 2025).

2.2 Kesiapan Karir

Kesiapan karir merupakan kemampuan individu dalam mengenali potensi diri, memahami arah karir, serta memiliki keterampilan dan keyakinan untuk memasuki dunia kerja. Menurut Savickas (2005), kesiapan karir berkaitan dengan kemampuan individu dalam merencanakan dan menyesuaikan diri terhadap tuntutan dunia kerja yang terus berkembang. Individu yang memiliki kesiapan karir yang baik cenderung mampu memahami peluang kerja, menentukan pilihan karir yang sesuai dengan potensi diri, serta mempersiapkan diri secara psikologis dan kompetensi untuk menghadapi dunia kerja.

Konsep kesiapan karir juga dijelaskan dalam teori perkembangan karir yang dikemukakan oleh Donald E. Super. Dalam teori tersebut dijelaskan bahwa perkembangan karir merupakan proses yang berlangsung sepanjang kehidupan individu dan terdiri dari beberapa tahap, yaitu tahap pertumbuhan (*growth*), eksplorasi (*exploration*), pembentukan (*establishment*), pemeliharaan (*maintenance*), serta penurunan (*decline*). Mahasiswa umumnya berada pada tahap eksplorasi, yaitu fase dimana individu mulai mengenali minat dan kemampuan dirinya, mengeksplorasi berbagai pilihan pekerjaan, serta mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Pada tahap ini individu mulai mengembangkan keterampilan, membangun tujuan karir, serta melakukan berbagai persiapan yang berkaitan dengan masa depan pekerjaan.

Selain itu, konsep kesiapan karir juga berkaitan dengan teori konstruksi karir (*Career Construction Theory*) yang dikemukakan oleh Savickas (2005). Dalam teori ini, kesiapan karir berkaitan dengan konsep *career adaptability*, yaitu kemampuan individu dalam menghadapi perubahan, tuntutan, dan tantangan dalam dunia kerja. *Career adaptability* terdiri dari empat dimensi utama yaitu *concern*, *control*, *curiosity*, dan *confidence*. Dimensi *concern* menggambarkan kepedulian individu terhadap masa depan karirnya, *control* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengambil keputusan karir, *curiosity* menunjukkan rasa ingin tahu individu terhadap berbagai kemungkinan karir, sedangkan *confidence* berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai tujuan karir. Individu yang memiliki tingkat *career adaptability* yang tinggi cenderung lebih siap menghadapi perubahan dalam dunia kerja serta mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan pekerjaan.

Pada mahasiswa tingkat akhir, kesiapan karir menjadi aspek yang sangat penting karena mereka berada pada masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja. Kondisi tersebut seringkali menimbulkan ketidakpastian mengenai masa depan pekerjaan sehingga dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kesiapan karir yang baik cenderung memiliki arah tujuan yang jelas, rasa percaya diri, serta optimisme dalam menghadapi dunia kerja. Kondisi ini dapat menjadi sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa menjaga stabilitas emosi dan kesehatan mental selama masa transisi menuju dunia kerja. Sebaliknya, rendahnya kesiapan karir dapat menimbulkan kecemasan karir, kebingungan dalam menentukan pilihan pekerjaan, serta ketidakpastian dalam pengambilan keputusan setelah lulus.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesiapan karir berkaitan erat dengan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian Indah Purnama Sari dan Zulian Fikry (2024) menunjukkan bahwa *career self-efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan kesiapan kerja mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian Atthi'ah (2024) menunjukkan bahwa meskipun sebagian mahasiswa telah memiliki kesiapan karir yang cukup baik, masih terdapat keraguan dalam pengambilan keputusan karir sehingga diperlukan dukungan sosial sebagai faktor

protektif. Penelitian Safira et al. (2024) dan Fadel et al. (2023) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial, efikasi diri, serta konsep diri berkontribusi dalam menurunkan kecemasan karir dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa kesiapan karir merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa, khususnya pada masa transisi menuju dunia kerja. Mahasiswa yang memiliki kesiapan karir yang baik cenderung lebih mampu menghadapi ketidakpastian masa depan serta memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang memiliki kesiapan karir rendah. Dalam penelitian ini, kesiapan karir diukur melalui beberapa indikator utama, yaitu pemahaman terhadap potensi diri, kemampuan merencanakan karir, keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi dunia kerja, kesiapan dalam mengambil keputusan karir, serta kemampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan di masa depan.

2.3 Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang menggambarkan kesejahteraan psikologis seseorang. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), kesehatan mental adalah kondisi di mana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta berkontribusi pada komunitasnya. Dalam konteks mahasiswa, kesehatan mental tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga kemampuan dalam mengelola emosi, menghadapi stres akademik, serta menjaga keseimbangan antara tuntutan perkuliahan dan kehidupan pribadi. Sejalan dengan itu, Marie Jahoda menjelaskan bahwa kesehatan mental dapat dilihat dari kemampuan individu dalam menerima diri, memiliki otonomi, menjalin hubungan sosial yang positif, serta mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Dengan demikian, kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang seimbang yang ditandai dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, serta berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Secara umum, kesehatan mental memiliki beberapa aspek yang mencerminkan kesejahteraan individu secara menyeluruh, yaitu kesejahteraan emosional, kesejahteraan psikologis, dan kesejahteraan sosial. Kesejahteraan emosional berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi seperti stres, kecemasan, dan perasaan negatif lainnya. Kesejahteraan psikologis berhubungan dengan penerimaan diri, memiliki tujuan hidup, serta kemampuan mengembangkan potensi diri secara optimal. Sementara itu, kesejahteraan sosial mencerminkan kemampuan individu dalam menjalin hubungan sosial yang positif dengan orang lain maupun lingkungan sekitarnya.

Isu kesehatan mental saat ini menjadi perhatian serius di berbagai negara, termasuk di Indonesia. Laporan Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa gangguan mental emosional masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi dengan prevalensi mencapai 6,1% pada penduduk usia di atas 15 tahun, sedangkan prevalensi depresi mencapai 3,7% atau sekitar 9,1 juta jiwa. Pada tahun 2024, tercatat sekitar 2,97 juta rujukan kasus kesehatan jiwa dari fasilitas kesehatan tingkat pertama ke rumah sakit di Indonesia. Jawa Tengah bahkan menjadi salah satu provinsi dengan jumlah layanan kesehatan mental tertinggi, yaitu sekitar 3,5 juta kasus dalam sistem Jaminan Kesehatan Nasional. Selanjutnya pada tahun 2025, hasil program skrining kesehatan nasional menunjukkan bahwa dari sekitar 18,7 juta masyarakat yang diperiksa, lebih dari 173 ribu orang menunjukkan gejala depresi serta ribuan lainnya mengalami gejala kecemasan. Data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental masih cukup tinggi dan belum menunjukkan penurunan yang signifikan.

Pada kalangan mahasiswa, kesehatan mental juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan kehidupan akademik maupun kondisi pribadi individu. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa antara lain tekanan akademik, masalah ekonomi atau finansial, hubungan sosial dan keluarga, ketidakpastian masa depan, serta

kesiapan dalam menghadapi dunia kerja. Penelitian Vierdiana (2024) menyatakan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh stres akademik, dukungan sosial, regulasi emosi, serta kesiapan karir, dimana ketidakmampuan dalam mengelola tekanan dapat meningkatkan risiko kecemasan dan burnout. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan di STIE Bank BPD Jateng menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki motivasi akademik yang lebih stabil serta mampu menyelesaikan studi dengan lebih baik (Salsabila et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa merupakan isu yang krusial karena kelompok usia ini sedang menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan karir yang kompleks. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa tekanan akademik dan kecemasan karir menjadi dua faktor utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya gangguan kesehatan mental pada mahasiswa di Indonesia.

2.4 Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu sumber daya lingkungan yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan, termasuk tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa. Dukungan sosial dapat berupa bantuan emosional, perhatian, penghargaan, maupun bantuan nyata yang diberikan oleh orang lain sehingga individu merasa diperhatikan, dihargai, dan tidak menghadapi permasalahan seorang diri. Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok sosialnya. Sementara itu, House (1981) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk hubungan interpersonal yang memberikan bantuan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan instrumental kepada individu dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Dalam konteks mahasiswa, dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti keluarga, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan sosial lainnya. Keberadaan dukungan sosial tersebut dapat membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri, dihargai, serta memiliki tempat untuk berbagi ketika menghadapi kesulitan akademik maupun kekhawatiran terkait masa depan karir.

Secara teoritis, peran dukungan sosial dalam memengaruhi kondisi psikologis individu dapat dijelaskan melalui Buffering Hypothesis yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills (1985). Teori ini menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) yang dapat mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental individu. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, individu akan lebih mampu menghadapi tekanan yang muncul dalam kehidupannya sehingga risiko gangguan kesehatan mental dapat diminimalkan. Dalam konteks mahasiswa, dukungan sosial dapat membantu mengurangi tekanan akademik maupun kecemasan terkait masa depan karir. Dalam penelitian ini, dukungan sosial tidak hanya dipandang sebagai faktor yang secara langsung memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga sebagai variabel moderasi yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara kesiapan karir dan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kesiapan karir yang baik namun tidak didukung oleh lingkungan sosial yang positif berpotensi tetap mengalami kecemasan terkait masa depan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kesiapan karir yang baik dan didukung oleh lingkungan sosial yang positif cenderung lebih mampu menghadapi ketidakpastian masa depan dengan kondisi psikologis yang lebih stabil. Oleh karena itu, dukungan sosial dalam penelitian ini diposisikan sebagai variabel yang dapat memperkuat pengaruh kesiapan karir terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental. Penelitian Setyorini et al. (2025) pada mahasiswa STIKES Mamba'ul Ulum Surakarta menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah risiko terjadinya gangguan kesehatan mental. Penelitian lain oleh Sahabuddin et al. (2025) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa FEB UNM. Selain itu, Saputra et al. (2025) dalam

Greenation Journal menemukan bahwa dukungan sosial dan harga diri berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan optimisme serta kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa tingkat akhir.

Keberadaan dukungan sosial memberikan berbagai dampak positif bagi kondisi psikologis individu. Dukungan sosial dapat membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, serta tekanan emosional yang dialami seseorang. Bagi mahasiswa, dukungan sosial dapat membantu mengurangi tekanan akademik, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses perkuliahan. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi serta mampu menjaga stabilitas emosionalnya. Dukungan sosial juga dapat meningkatkan optimisme, motivasi belajar, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan individu merasa terisolasi, mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi, serta lebih rentan mengalami stres dan kecemasan. Oleh karena itu, dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu menjaga kesehatan mental mahasiswa. Dalam penelitian ini, dukungan sosial diukur melalui beberapa indikator yang mengacu pada konsep yang dikemukakan oleh House (1981), yaitu dukungan emosional, berkaitan dengan perhatian, empati, serta kepedulian yang diberikan oleh orang lain. Dukungan instrumental berupa bantuan nyata yang diberikan oleh orang lain dalam bentuk tindakan langsung maupun bantuan materi. Dukungan informasional berupa pemberian saran atau informasi yang dapat membantu individu memahami situasi yang dihadapi. Sedangkan dukungan penghargaan berupa pengakuan atau apresiasi terhadap kemampuan individu yang dapat meningkatkan rasa percaya diri. Keempat indikator tersebut digunakan untuk mengukur sejauh mana mahasiswa memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya dalam menghadapi tekanan akademik maupun ketidakpastian masa depan karir.

2.5 Penelitian Terdahulu

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Variabel	Hasil Penelitian
Darmawan dan Trihandini (2025)	Hubungan antara Tekanan Akademik dengan Kesehatan Mental di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2025	Tekanan Akademik dan Kesehatan Mental	Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tekanan akademik dan gangguan kesehatan mental. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.
Ritonga et al. (2025)	<i>The Impact of Accademic Pressure on Students' Mental Health in The Context of Modern Education</i>	Tekanan Akademik dan Kesehatan Mental	Tekanan akademik secara umum berdampak negatif pada kondisi Kesehatan mental siswa.

Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Variabel	Hasil Penelitian
Febziantini, R., Amelia, & Lestari, A. (2025)	Tekanan Akademik dan Kesehatan Mental Mahasiswa Administrasi Pendidikan: Analisis Kritis terhadap Tuntutan Akademik dan Strategi Adaptasi	Tekanan Akademik, Kesehatan Mental	Tekanan akademik berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa, tetapi dampak tersebut dapat dikurangi jika mahasiswa memiliki strategi pengelolaan tekanan yang baik serta dukungan sosial yang memadai.
Salsabila et al. (2025)	Eksplorasi Mental Health dalam meningkatkan Motivasi Penyelesaian Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir	Kesehatan Mental, Motivasi Penyelesaian Studi	Kesehatan mental memengaruhi motivasi akademik mahasiswa tingkat akhir dan penyelesaian studi.
Atthi'ah (2025)	Kesiapan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Malang	Kesiapan Karir	62,9% mahasiswa menunjukkan kesiapan karir tinggi dalam aspek perencanaan karir.
Vijayalakshmi & Queen (2025)	<i>Preparing For Life: Investigating The Relationship Between Career Readiness and Psychological well-Being in Students</i>	Career Readiness & Pshychological Well-Being	Kesiapan karir secara signifikan berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.
Setyorini et al. (2025)	Analisis Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Stikes Mamba'ul 'Ulum Surakarta	Dukungan Sosial, Kesehatan Mental	menunjukkan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental. Semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah risiko gangguan mental pada mahasiswa.

Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Variabel	Hasil Penelitian
Sahabudin et al. (2025)	Pengaruh Lingkungan Kampus, Dukungan Sosial, dan Pola Belajar terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa dengan Motivasi Belajar sebagai Variabel Mediasi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar	Lingkungan Kampus, Dukungan Sosial, Pola Belajar, Kesehatan Mental	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Lingkungan Kampus dan Dukungan Sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kesehatan Mental mahasiswa. Hal ini berarti bahwa suasana kampus yang kondusif dan dukungan dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, maupun dosen, mampu meningkatkan kondisi mental mahasiswa
Amalia Rabiatul Adwiah (2024)	Peran Dukungan Sosial dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus UIN Sunan Kalijaga)	Dukungan Sosial, Kesehatan Mental	Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran dukungan sosial dalam upaya menjaga kesehatan mental dilakukan dengan cara pemberian bantuan emosional, bantuan praktis maupun dapat saling berbagi sudut antara satu sama lain menjadikan individu dapat mengelola stress, merasa aman dan nyaman, serta mudah menyesuaikan diri dalam berbagai kondisi.
Islahuddiny, R., Dewi, R., & Sari, P. (2022).	<i>Peranan stres akademik terhadap subjective well-being dengan perceived social support sebagai moderator pada mahasiswa magang atau bekerja.</i>	Stres akademik (X), Subjective Well-Being (Y), Perceived Social Support (Moderator)	Stres akademik berpengaruh terhadap subjective well-being ($p < 0.05$); dukungan sosial tidak memoderasi hubungan tersebut ($p > 0.05$).

Sumber: Penelitian Terdahulu

2.6 Hipotesis

2.6.1 Pengaruh Tekanan Akademik terhadap Kesehatan Mental

Tekanan akademik merupakan kondisi ketika tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa dirasakan melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Menurut Febziantini, Amelia, dan Lestari (2025), tekanan akademik pada mahasiswa dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti beban tugas yang tinggi, banyaknya mata kuliah yang harus diselesaikan, tuntutan pencapaian IPK yang baik, serta ekspektasi dari keluarga. Ketika tuntutan

tersebut tidak sebanding dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres, maka kondisi tersebut dapat memengaruhi keadaan psikologis dan berdampak pada kesehatan mental.

Tekanan akademik muncul dari berbagai sumber, baik internal maupun eksternal. Secara internal, mahasiswa sering kali menetapkan standar tinggi terhadap diri sendiri, didorong oleh keinginan berprestasi dan rasa takut gagal. Sementara itu, faktor eksternal seperti sistem evaluasi yang kompetitif, tuntutan kurikulum, serta ekspektasi orang tua dan masyarakat turut memperbesar beban psikologis. Dalam konteks pendidikan modern, tekanan ini semakin meningkat seiring persaingan global dan tuntutan kesiapan kerja. Dampak tekanan akademik terhadap kesehatan mental dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari stres berkepanjangan, kecemasan, hingga kelelahan emosional. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga berdampak pada kemampuan belajar, konsentrasi, dan motivasi mahasiswa. Dalam jangka panjang, tekanan akademik yang berlebihan berisiko menurunkan kepercayaan diri dan menghambat perkembangan potensi mahasiswa secara optimal (Ridho, 2026). Hasil penelitian yang dipublikasikan dalam *Jurnal Intelek Insan Cendikia* juga menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa berkaitan dengan tingginya beban tugas dan tenggat waktu yang ketat, yang pada akhirnya dapat berdampak pada penurunan kondisi kesehatan mental (Febziantini et al., 2025). Penelitian Hayati dan Meliyani (2025) juga menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan dan kelelahan psikologis yang lebih tinggi. Sejalan dengan itu, penelitian Darmawan et al. (2025), menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tekanan akademik dengan kesehatan mental mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula risiko terjadinya gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan kelelahan emosional. Temuan ini memperkuat bahwa tekanan akademik merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu tersebut dapat dipahami bahwa tekanan akademik memiliki hubungan yang erat dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Semakin tinggi tekanan akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin besar potensi terjadinya gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut:

H1: Tekanan Akademik berpengaruh negatif terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa.

2.6.2 Pengaruh Kesiapan Karir terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Kesiapan karir merupakan kondisi yang menunjukkan sejauh mana mahasiswa memiliki pemahaman terhadap potensi diri, arah tujuan karir, serta keyakinan dalam menghadapi dunia kerja setelah lulus. Mahasiswa yang memiliki kesiapan karir yang baik umumnya telah memiliki perencanaan masa depan yang lebih jelas, rasa percaya diri, serta optimisme terhadap peluang karir yang akan dihadapi. Kondisi tersebut dapat memberikan rasa aman secara psikologis sehingga membantu mahasiswa menjaga stabilitas kesehatan mental (Atthi'ah, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Atthi'ah (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesiapan karir tinggi cenderung memiliki tujuan yang lebih jelas serta tingkat kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi masa depan. Sebaliknya, mahasiswa yang belum memiliki kesiapan karir yang memadai cenderung mengalami kecemasan, keraguan terhadap kemampuan diri, serta ketidakpastian dalam menentukan langkah setelah lulus. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dan berpotensi menurunkan kesehatan mental.

Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa rendahnya kesiapan karir berkaitan dengan meningkatnya kecemasan karir pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti, Handayani, dan Pratama (2024) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat kesiapan karir yang rendah cenderung mengalami kecemasan karir yang lebih tinggi. Dalam penelitian tersebut, sebanyak 57,7% mahasiswa vokasi dan 44,3% mahasiswa sarjana berada pada kategori kecemasan karir tinggi akibat ketidaksiapan menghadapi dunia kerja. Temuan serupa juga ditunjukkan dalam penelitian yang melibatkan 402 mahasiswa tingkat akhir yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan karir mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi, yang mencerminkan adanya ketidakpastian terhadap masa depan pekerjaan (Jannah et al., 2023).

Selain itu, penelitian Iqbal dan Sarianti (2025) menunjukkan bahwa kesiapan karir mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kecerdasan emosional dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Hasil penelitian lain yang dipublikasikan dalam *Jurnal EMBA* juga menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh positif terhadap kesiapan karir mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis (Sentinuwo et al., 2025). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kesiapan karir tidak hanya berkaitan dengan aspek perencanaan pekerjaan, tetapi juga berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi masa transisi menuju dunia kerja.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dipahami bahwa kesiapan karir memiliki hubungan yang erat dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kesiapan karir yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah serta kondisi psikologis yang lebih stabil dibandingkan dengan mahasiswa yang belum memiliki kesiapan karir yang memadai. Oleh karena itu, dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut:

H2: Kesiapan Karir berpengaruh positif terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa.

2.6.3 Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Dukungan sosial meliputi bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang diperoleh dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan akademik. Keberadaan dukungan sosial membantu mahasiswa merasa diterima, dihargai, serta mampu mengelola tekanan akademik dan permasalahan pribadi dengan lebih baik, sehingga berdampak positif pada kondisi psikologis.

Hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental dapat dijelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga terhadap stres psikologis (Cohen & Wills, 1985). Analisis dukungan sosial dan kesehatan mental di STIKES Mamba'ul Ulum Surakarta menunjukkan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental. Semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah risiko gangguan mental pada mahasiswa (Setyorini et al., 2025). Namun, penelitian Sahabuddin et al. (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa FEB UNM. Berdasarkan uraian tersebut, maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H3: Dukungan Sosial berpengaruh positif terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

2.6.4 Pengaruh Moderasi Dukungan Sosial pada Hubungan Tekanan Akademik terhadap Kesehatan Mental

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu, terutama dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus yang memberikan bantuan emosional, informasi, dan penghargaan. Dalam konteks kesehatan mental mahasiswa, dukungan sosial berperan sebagai faktor yang dapat mengurangi dampak negatif stres atau tekanan yang dialami individu. Mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik berat tetapi memperoleh dukungan emosional, instruksional, maupun instrumental cenderung lebih mampu

menahan stres dan menjaga kesehatan mental. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mendapat dukungan sosial akan lebih rentan mengalami gangguan mental akibat tekanan akademik. Hal ini sejalan dengan Cohen & Wills, 1985, yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai penyangga (buffer) terhadap stres sehingga individu mampu mempertahankan kondisi psikologis yang lebih stabil. Dengan adanya dukungan sosial yang baik, mahasiswa cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan menjaga kesehatan mentalnya.

Penelitian oleh Kurniawan & Fitri (2023) menemukan bahwa dukungan sosial memoderasi hubungan antara stres dan depresi; semakin tinggi dukungan sosial, semakin lemah pengaruh stres terhadap kesehatan psikologis. Safira et al. (2024) juga menemukan bahwa dukungan sosial membantu mahasiswa mengatasi tekanan tugas akhir dan meningkatkan kesehatan mental. Temuan dari UIN Sunan Kalijaga (2023) menegaskan bahwa dukungan sosial berperan melindungi mahasiswa dari dampak buruk stres akademik. Salsabila et al. (2025) menyatakan bahwa dukungan sosial meningkatkan motivasi menyelesaikan studi dan menurunkan stress. Selain itu, Prayitno et al. (2023) penelitian mengenai stress akademik dalam kuliah daring menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam menjaga stabilitas mental selama proses pembelajaran digital. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Liestyawati (2024) mengenai peran dukungan sosial sebagai moderator dalam hubungan antara stres dan kepuasan hidup mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghadapi tekanan kehidupan cenderung mencari sumber daya eksternal berupa dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun orang terdekat untuk membantu mengurangi stres yang dialami. Penelitian ini melibatkan 325 mahasiswa dan menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik serta menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Berdasarkan teori dan temuan tersebut, diajukan hipotesis ketiga sebagai berikut:

H4: Dukungan Sosial memoderasi pengaruh Tekanan Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa.

2.6.5 Pengaruh Moderasi Dukungan Sosial pada Hubungan Kesiapan Karir terhadap Kesehatan Mental

Mahasiswa yang memiliki kesiapan karir yang baik umumnya menunjukkan arah tujuan yang lebih jelas, rasa percaya diri, serta optimisme dalam menghadapi masa depan. Kondisi tersebut dapat membantu mahasiswa menjaga stabilitas psikologis selama masa transisi menuju dunia kerja (Nafisah et al. 2025). Namun, kesiapan karir tidak selalu berdampak optimal tanpa adanya dukungan dari lingkungan sosial. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan akademik dapat memberikan rasa aman emosional, motivasi, serta keyakinan diri yang memperkuat kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Dalam konteks ini, dukungan sosial dipahami sebagai faktor yang dapat memperkuat pengaruh positif kesiapan karir terhadap kesehatan mental. Hal ini menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai faktor yang memperkuat kesejahteraan psikologis individu dalam menghadapi berbagai tuntutan dan ketidakpastian (Cohen & Wills, 1985). Individu yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik sehingga kondisi kesehatan mental dapat terjaga.

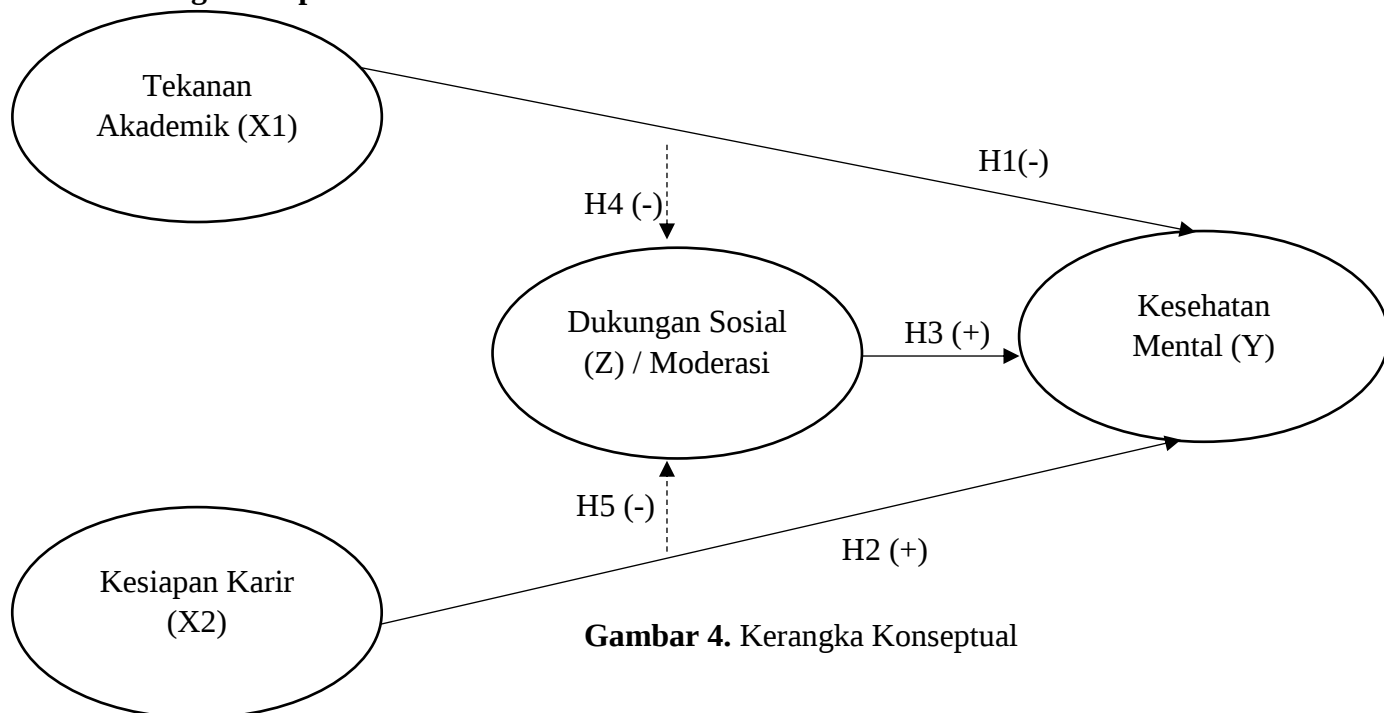
Beberapa penelitian empiris juga menunjukkan peran penting dukungan sosial dalam memperkuat kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Saputra et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu memperkuat hubungan antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Ubaya (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial sebaya berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian masa depan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hasna et al. (2024) juga menunjukkan bahwa dukungan

keluarga berperan sebagai moderator dalam pengambilan keputusan karir dan berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa. Penelitian dalam *Greenation Journal* juga menemukan bahwa dukungan sosial dan harga diri memiliki hubungan positif dengan optimisme karir pada mahasiswa tingkat akhir (Saputra et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa dukungan sosial memiliki peran dalam memperkuat pengaruh kesiapan karir terhadap kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kesiapan karir yang tinggi serta didukung oleh lingkungan sosial yang positif cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik dalam menghadapi masa depan. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H5: Dukungan Sosial memoderasi pengaruh Kesiapan Karir terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

2.7 Kerangka Berpikir



Gambar 4. Kerangka Konseptual

3. METODE PENELITIAN

3.1 Populasi

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 di universitas swasta di Kota Semarang yang berjumlah 153.172 orang berdasarkan data BPS Kota Semarang (2025). Responden yang dipilih adalah mahasiswa semester awal hingga akhir karena berada pada fase perkuliahan dengan tuntutan tinggi, seperti tugas akademik, persiapan karir, dan penyusunan skripsi, yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental. Pemilihan universitas swasta didasarkan pada karakteristik lingkungannya yang beragam serta adanya tantangan tambahan, seperti beban biaya pendidikan dan peran ganda sebagian mahasiswa yang juga bekerja. Selain itu, Semarang merupakan salah satu pusat pendidikan di Jawa Tengah dengan jumlah perguruan tinggi swasta yang cukup banyak dan beragam (PDDikti, 2025).

3.2 Sampel dan Teknik Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif strata satu (S1) dari universitas swasta di Kota Semarang yang berjumlah 153.172 mahasiswa berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2025) dalam angka 2024 BPS Kota Semarang. Untuk menentukan jumlah sampel yang representatif, penelitian ini menggunakan rumus Slovin karena jumlah populasi diketahui secara pasti.

Rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan (margin of error)

Dalam penelitian ini digunakan tingkat kesalahan (error tolerance) sebesar 10% (0,10). Maka perhitungan sampel adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{153.172}{1 + 153.172(0,10)^2}$$

$$n = \frac{153.172}{1 + 153.172 (0,01)}$$

$$n = \frac{153.172}{1 + 1.531,72}$$

$$n = \frac{153.172}{1.532,72}$$

$$n = 99,93 \approx 100 \text{ responden}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, jumlah sampel minimal yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 100 responden.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling*, yaitu gabungan antara *purposive sampling* dan *accidental sampling*. Purposive sampling digunakan karena peneliti menetapkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang sedang atau telah memasuki tahap akhir perkuliahan serta memiliki pengalaman menghadapi tuntutan akademik dan persiapan karir (Sugiyono, 2021). Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner secara online melalui Google Form.

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif S1 semester 1–8 di universitas swasta Kota Semarang.
2. Pernah atau sedang mengalami tekanan akademik (misalnya tugas besar, ujian, magang, atau skripsi).
3. Pernah atau sedang mengikuti kegiatan persiapan karir (seminar, magang, pelatihan) atau berencana bekerja setelah lulus.
4. Bersedia mengisi kuesioner secara sukarela.

Sementara itu, *accidental sampling* digunakan atas dasar kemudahan akses responden dan keterbatasan jangkauan populasi secara menyeluruh. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh responden yang secara kebetulan ditemui dan bersedia mengisi kuesioner, selama responden tersebut memenuhi kriteria penelitian yang telah ditentukan. Dalam penelitian yang melibatkan mahasiswa, teknik ini sering digunakan karena populasi yang besar serta keterbatasan waktu dan sumber daya dalam menjangkau seluruh anggota populasi.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga yaitu variabel Independen, variabel Dependen dan variable Moderasi. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah tekanan akademik dan kesiapan karir yang akan mempengaruhi variabel Dependen yaitu kesehatan mental dengan dukungan sosial sebagai variable Moderasi yang memperlemah atau memperkuat dua variable independen tersebut.

3.4 Definisi Operasional Variabel

Tabel 2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Skala
Tekanan Akademik (X1) Variabel Independen	Tekanan akademik dipahami sebagai keadaan ketika mahasiswa merasakan adanya beban atau tuntutan akademik yang cukup tinggi sehingga memerlukan usaha yang lebih besar untuk dapat menyelesaikannya. (Wardani et al, 2017)	1) tingginya beban tugas akademik, 2) tekanan dalam mencapai prestasi akademik, 3) keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas, 4) tuntutan dan ekspektasi dari lingkungan akademik maupun keluarga. (Wardani et al. 2017)	Skala Likert 1-5
Kesiapan Karir (X2) Variabel Independen	Tingkat kesiapan individu dalam mengambil keputusan karir, memahami kemampuan diri, dan merencanakan masa depan pekerjaan. (Widodo & Susilaningsih, 2021)	1) Eksplorasi karir 2) Perencanaan karir 3) Pengambilan keputusan karir 4) Motivasi berkarir (Suherman dalam Widodo & Susilaningsih, 2021)	Skala Likert 1-5
Dukungan Sosial (Z) Variabel Moderasi	Bentuk dukungan emosional, informasional, atau bantuan nyata yang diterima individu dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. (Khoerunisa et al., 2025).	1) Dukungan emosional 2) Dukungan Instrumental 3) Dukungan Penghargaan 4) Dukungan Informasi (Sarafino & Smith, 2011)	Skala Likert 1-5

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Skala
Kesehatan Mental (Y) Variabel Dependen	Kesehatan mental merupakan kondisi ketika individu mampu mengelola emosi dengan baik, memiliki rasa percaya diri, mampu berkonsentrasi dalam aktivitas belajar, serta menjaga keseimbangan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. (Kemenkes, 2018).	1) Ketenangan emosional 2) Kemampuan mengelola stress 3) Hubungan sosial yang baik 4) Keseimbangan Psikologis (Satria Aji Purwoko, 2024)	Skala Likert 1-5

3.5 Statistik Deskriptif Variabel

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran awal mengenai karakteristik data pada setiap variabel penelitian, yang meliputi Tekanan Akademik, Kesiapan Karir, Dukungan Sosial, dan Kesehatan Mental Mahasiswa. Analisis ini didasarkan pada data dari 100 responden mahasiswa Universitas Swasta di Kota Semarang yang dipilih melalui teknik purposive dan accidental sampling. Indikator statistik yang digunakan meliputi nilai mean, median, dan standar deviasi, yang berfungsi untuk menunjukkan kecenderungan umum responden serta tingkat penyebaran data. Hasil statistik deskriptif ini digunakan sebagai dasar interpretasi awal sebelum dilakukan analisis lanjutan menggunakan metode SEM-PLS dengan bantuan SmartPLS.

3.6 Teknik Analisis Data

Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner tertutup dengan skala Likert lima poin yang disebarkan secara daring menggunakan Google Form (Sugiyono, 2021). Data yang diperoleh merupakan data primer dan dianalisis secara kuantitatif menggunakan metode SEM-PLS dengan bantuan aplikasi SmartPLS. Metode ini dipilih karena sesuai untuk menguji hubungan kausal antar variabel laten, termasuk efek moderasi, serta tidak mensyaratkan asumsi normalitas data. Tahapan analisis meliputi evaluasi *outer model* dan *inner model*, pengujian efek moderasi melalui *interaction effect*, serta uji signifikansi menggunakan teknik *bootstrapping* (Ghozali et al., 2015).

3.6.1 Uji Outer Model

1. Validitas Konvergen

Validitas konvergen digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana setiap indikator mampu mencerminkan konstruk laten yang diukur. Suatu indikator dinyatakan memenuhi kriteria validitas konvergen apabila memiliki nilai outer loading sebesar $\geq 0,70$, yang menunjukkan kontribusi indikator yang kuat terhadap konstruk, serta nilai Average Variance Extracted (AVE) $\geq 0,50$, yang menandakan bahwa konstruk mampu menjelaskan sebagian besar varians dari indikator-indikatornya. Apabila kedua ketentuan tersebut terpenuhi, maka indikator dalam model penelitian dapat dinyatakan memiliki validitas konvergen yang baik dan layak digunakan untuk tahap analisis berikutnya (Hair et al., 2022; Fornell & Larcker, 1981).

2. Validitas Diskriminan

Validitas diskriminan bertujuan untuk memastikan bahwa setiap konstruk laten dalam model penelitian benar-benar berbeda dan tidak saling tumpang tindih. Pengujiannya dilakukan dengan menggunakan pendekatan *Fornell–Larcker* dan *Heterotrait-Monotrait Ratio* (HTMT). Kriteria Fornell–Larcker dianggap terpenuhi apabila nilai akar kuadrat AVE pada masing-masing konstruk lebih besar dibandingkan nilai korelasinya dengan konstruk lain. Sementara itu, nilai HTMT yang berada di bawah ambang batas yang ditetapkan menunjukkan adanya pemisahan konstruk yang baik. Apabila kedua kriteria tersebut terpenuhi, maka konstruk dalam model dapat dinyatakan memiliki validitas diskriminan yang baik dan layak digunakan pada tahap pengujian model struktural (Henseler et al., 2015; Hair et al., 2022).

3. Reliabilitas

Reliabilitas konstruk bertujuan untuk menguji tingkat konsistensi internal indikator dalam merefleksikan variabel laten yang diukur. Pada pendekatan PLS-SEM, reliabilitas dinilai menggunakan *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability* (CR), di mana nilai $\geq 0,70$ menunjukkan reliabilitas yang dapat diterima. *Cronbach's Alpha* digunakan sebagai indikator reliabilitas awal, sedangkan *Composite Reliability* dinilai lebih tepat dalam konteks PLS-SEM karena memperhitungkan bobot masing-masing indikator. Apabila kedua ukuran tersebut memenuhi batas yang disyaratkan, maka konstruk dalam model penelitian dapat dinyatakan reliabel dan layak untuk dianalisis lebih lanjut (Werts et al., 1974; Hair et al., 2022).

3.6.2 Uji Inner Model

1. Uji Multikolinearitas melalui VIF

Uji multikolinearitas pada *inner model* dilakukan dengan melihat nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) untuk memastikan tidak ada hubungan yang terlalu kuat antar variabel prediktor. Dalam PLS-SEM, model dinyatakan bebas dari masalah multikolinearitas jika nilai VIF berada di bawah batas yang ditentukan (Ghozali et al., 2015). Jika variabel Tekanan Akademik, Kesiapan Karir, dan variabel interaksi Dukungan Sosial memiliki nilai VIF yang masih dalam batas wajar, maka masing-masing variabel dianggap memberikan pengaruh yang berdiri sendiri dalam model. Dengan demikian, model dapat dilanjutkan ke tahap analisis berikutnya, seperti pengujian R^2 , f^2 , Q^2 , dan signifikansi jalur (Hair et al., 2022).

2. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel-variabel independen mampu menjelaskan keragaman variabel dependen dalam model struktural. Nilai R^2 menggambarkan besarnya proporsi variasi Kesehatan Mental mahasiswa yang dapat diterangkan oleh Tekanan Akademik, Kesiapan Karir, serta Dukungan Sosial yang berperan sebagai variabel moderasi. Hair et al., (2019) mengelompokkan nilai R^2 ke dalam tiga kategori, yaitu lemah (0,25), sedang (0,50), dan kuat (0,75). Hasil R^2 yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan tingkat daya jelaskan model struktural, yang selanjutnya menjadi dasar dalam menilai kualitas model sebelum dilakukan pengujian hubungan antar variabel dan evaluasi *predictive relevance* (Q^2).

3. Uji F^2 (Effect Size)

Uji ukuran efek (f^2) digunakan untuk mengetahui seberapa peran masing-masing variabel independen dalam memengaruhi variabel dependen pada model struktural. Nilai f^2 diperoleh dari perubahan koefisien determinasi (R^2), sehingga dapat menunjukkan kontribusi aktual suatu variabel ketika dimasukkan ke dalam model. Menurut Cohen (1988), nilai f^2 diklasifikasikan ke dalam tiga tingkat, yaitu pengaruh kecil sebesar 0,02, pengaruh sedang sebesar 0,15, dan pengaruh besar sebesar 0,35, sedangkan nilai di bawah 0,02 menunjukkan

pengaruh yang sangat lemah atau tidak signifikan secara praktis. Dengan demikian, hasil pengujian f^2 memberikan gambaran mengenai kekuatan kontribusi masing-masing variabel dalam menjelaskan variasi variabel endogen serta mendukung penilaian efektivitas hubungan struktural dalam model penelitian (Ghoali et al., 2015; Hair et al., 2022).

4. Uji Q^2 (*Predictive Relevance*)

Uji Q^2 (*predictive relevance*) digunakan untuk menilai sejauh mana model PLS-SEM mampu memprediksi variabel endogen melalui teknik *blindfolding*. Nilai Q^2 yang berada di atas nol menunjukkan bahwa model memiliki kemampuan prediktif yang memadai. Kekuatan prediksi tersebut dikelompokkan ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah (0,02–0,15), menengah (0,15–0,35), dan tinggi ($\geq 0,35$). Semakin besar nilai Q^2 yang dihasilkan, semakin kuat kemampuan variabel eksogen dalam menjelaskan dan memprediksi variabel endogen. Oleh karena itu, pengujian Q^2 tidak hanya menegaskan kebermaknaan hubungan struktural dalam model, tetapi juga menunjukkan kecukupan daya prediksi model terhadap fenomena yang diteliti.

5. Uji *Goodness of Fit* (GoF)

Pengujian *Goodness of Fit* dilakukan untuk melihat apakah model penelitian sesuai dengan data yang dianalisis. Model ini mencakup Tekanan Akademik, Kesiapan Karir, Dukungan Sosial sebagai moderator, dan Kesehatan Mental. Dalam metode PLS-SEM, kecocokan model dinilai menggunakan nilai SRMR dan NFI (Hair et al., 2022). Model dianggap baik jika nilai SRMR berada di bawah 0,10 (atau lebih baik lagi di bawah 0,08) (Hu & Bentler, 1999), dan nilai NFI mendekati atau lebih dari 0,90. Jika kedua kriteria tersebut terpenuhi, maka model penelitian dinilai layak dan dapat digunakan untuk menguji hubungan antar variabel serta efek moderasi secara empiris.

6. *Path Coefficients* (Signifikansi jalur)

Pengujian signifikansi jalur (*path coefficient*) dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel dalam model benar-benar berpengaruh secara statistik atau tidak. Pengujian ini menggunakan teknik *bootstrapping* pada aplikasi SmartPLS untuk mendapatkan nilai *t-statistic* dan *p-value* sebagai dasar pengambilan keputusan (Henseler et al., 2010; Hair et al., 2021).

Hubungan antar variabel dinyatakan signifikan jika nilai *t-statistic* memenuhi batas yang ditentukan atau *p-value* lebih kecil dari tingkat signifikansi (misalnya 0,05). Besar dan arah pengaruh dapat dilihat dari nilai koefisien jalur. Dalam penelitian ini, pengujian dilakukan untuk melihat pengaruh langsung serta peran moderasi Dukungan Sosial terhadap hubungan antara Tekanan Akademik dan Kesiapan Karir dengan Kesehatan Mental Mahasiswa (Ghozali et al., 2015; Hair et al., 2021).

3.6.3 Uji Moderasi

Uji moderasi dilakukan untuk menguji apakah Dukungan Sosial berperan dalam memperkuat atau memperlemah hubungan antara Tekanan Akademik dan Kesiapan Karir terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. Pengujian moderasi dilakukan menggunakan pendekatan *interaction effect* melalui prosedur *bootstrapping* pada SmartPLS dengan membentuk konstruk interaksi antara variabel independen dan variabel moderator (Hair et al., 2021; Ghozali et al., 2015). Efek moderasi dinyatakan signifikan apabila nilai *t-statistic* dan *p-value* memenuhi kriteria pengujian, sedangkan arah koefisien jalur menunjukkan apakah dukungan sosial memperkuat atau memperlemah hubungan yang diuji. Dengan demikian, uji moderasi memberikan dasar empiris untuk menilai peran dukungan sosial sebagai faktor kontekstual dalam menjelaskan variasi hubungan antara tekanan akademik, kesiapan karir, dan kesehatan mental mahasiswa (Cohen & Wills, 1985)..