

PENGARUH EKSPOSUR MEDIA SOSIAL, DUKUNGAN SOSIAL, DAN STRES AKADEMIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA AKUNTANSI DI INDONESIA

Gabriella Brigitta Hermanto¹, Hamfri Djajadikerta², Amelia Setiawan³
6042201017@student.unpar.ac.id¹, talenta@unpar.ac.id², amelias@unpar.ac.id³
Universitas Katolik Parahyangan

ABSTRAK

Kecemasan mahasiswa akuntansi menjadi isu penting karena kuatnya tekanan akademik dan tingginya interaksi digital dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh eksposur media sosial, dukungan sosial, dan stres akademik terhadap kecemasan mahasiswa akuntansi di Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner daring kepada 253 mahasiswa akuntansi aktif. Hasil menunjukkan bahwa eksposur media sosial berpengaruh positif terhadap kecemasan dengan koefisien 0,425 dan nilai signifikansi di bawah 0,001. Stres akademik juga berpengaruh positif dengan koefisien 0,474 dan signifikansi di bawah 0,001. Dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh langsung yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,701. Secara simultan, ketiga variabel menjelaskan 52,1 persen variasi kecemasan mahasiswa berdasarkan nilai R^2 . Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens dan tekanan akademik yang kuat merupakan sumber utama kecemasan mahasiswa akuntansi, sedangkan dukungan sosial belum bekerja efektif sebagai faktor penurun kecemasan. Keaslian penelitian ini terletak pada integrasi tiga faktor tersebut dalam satu model untuk menggambarkan dinamika psikologis mahasiswa akuntansi di Indonesia. Penelitian merekomendasikan penguatan literasi digital, pengelolaan beban akademik, dan layanan konseling yang lebih mudah diakses.

Kata Kunci: Kecemasan Mahasiswa, Eksposur Media Sosial, Dukungan Sosial, Stres Akademik, Akuntansi.

ABSTRACT

Anxiety among accounting students has become a significant concern due to strong academic demands and intensive digital engagement. This study aims to examine the influence of social media exposure, social support, and academic stress on the anxiety levels of accounting students in Indonesia. A quantitative approach was employed by distributing an online questionnaire to 253 active accounting students. The results indicate that social media exposure positively affects anxiety, with a coefficient of 0.425 and a significance value below 0.001. Academic stress also shows a positive influence, with a coefficient of 0.474 and significance below 0.001. Social support does not exhibit a direct significant effect, as indicated by a significance value of 0.701. Simultaneously, the three variables explain 52.1 percent of the variation in student anxiety based on the R^2 value. These findings suggest that intensive social media use and high academic pressure are primary contributors to anxiety among accounting students, while social support is not yet effective as a direct anxiety buffer. The novelty of this study lies in integrating these three predictors within a single model to capture the psychological dynamics of accounting students in Indonesia. The study recommends improving digital literacy, managing academic workload, and strengthening access to psychological support.

Keywords: Student Anxiety, Social Media Exposure, Social Support, Academic Stress, Accounting Students.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa menjadi perhatian global karena semakin banyak mahasiswa yang mengalami masalah psikologis seperti kecemasan. Setelah pandemi,

laporan internasional menunjukkan hampir 60 persen mahasiswa mengalami kecemasan atau depresi, terutama pada mahasiswa tahun pertama dan kelompok perempuan. Di Indonesia, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia menemukan tingginya kecenderungan emosi negatif pada mahasiswa yang meningkatkan risiko kecemasan. Data Kompas menunjukkan bahwa 22,4 persen mahasiswa PPDS mengalami depresi, dan 3,3 persen di antaranya memiliki pikiran menyakiti diri, sehingga persoalan kesehatan mental mahasiswa telah berkembang menjadi fenomena sosial yang perlu mendapat perhatian serius.

Fenomena tersebut semakin spesifik terlihat pada mahasiswa akuntansi. Kurikulum akuntansi dikenal berat dengan tuntutan penguasaan konsep teoretis dan keterampilan praktis yang kompleks. Aini (2024) menjelaskan bahwa kecemasan mahasiswa akuntansi muncul akibat kekhawatiran terhadap kesulitan materi dan tuntutan akademik. Temuan Bjornsen dan Ramig (2024) menunjukkan bahwa kecemasan yang berlebihan dapat menghambat konsentrasi dan memicu ketegangan emosional. Callimaci (2024) menambahkan bahwa tekanan kompetitif dan tuntutan profesional turut memperkuat kecemasan mahasiswa akuntansi.

Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi tersebut adalah eksposur media sosial (X1). Liu dan Hu (2024) mendefinisikan eksposur media sosial sebagai intensitas dan frekuensi keterlibatan individu dalam platform digital. Hermanto dan Sari (2024) menemukan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan mahasiswa. Anto (2023) menyatakan bahwa perbandingan sosial, perundungan daring, serta fenomena fear of missing out (FOMO) merupakan penyebab utama meningkatnya kecemasan pada pengguna aktif media sosial. Penelitian oleh Prasetyo dan Wijaya (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial lebih dari empat jam per hari meningkatkan risiko kecemasan, sementara Cahyani dan Subardjo (2024) menekankan pengaruh besar platform berbasis visual seperti Instagram dan TikTok.

Selain itu, dukungan sosial (X2) merupakan faktor protektif yang berperan penting dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. Acoba (2024) menggambarkan dukungan sosial sebagai kondisi ketika individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dilibatkan dalam lingkungan yang suportif. Christanti dan Wati (2023) menyatakan bahwa dukungan emosional, instrumental, dan informasi mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik. Wardani (2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Namun, temuan Universitas Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa akuntansi sering menghadapi lingkungan akademik yang kompetitif sehingga sebagian dari mereka memperoleh dukungan sosial yang terbatas dan berisiko mengalami burnout.

Faktor lain yang turut memengaruhi kecemasan mahasiswa adalah stres akademik (X3). Rakhmawati (2025) melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat akibat tuntutan tugas, ujian, dan ekspektasi akademik. Ardi (2025) menegaskan bahwa stres akademik berkaitan erat dengan tingginya volume tugas dan tekanan untuk mempertahankan nilai yang baik.

Harahap (2023) juga menemukan bahwa mahasiswa menghadapi stres menengah hingga berat dan harus menggunakan berbagai strategi koping. Penelitian longitudinal oleh Yuliana dan rekan-rekan (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres tertinggi, terutama menjelang ujian sertifikasi dan masa transisi menuju dunia kerja.

Secara umum, kecemasan mahasiswa (Y) muncul sebagai reaksi emosional berupa ketegangan, kekhawatiran berlebihan, dan gangguan konsentrasi yang dapat memengaruhi prestasi akademik. Penelitian terdahulu turut memperkuat fenomena ini. Estrella-Proaño (2024) menemukan prevalensi kecemasan dan depresi yang tinggi pada mahasiswa tahun pertama di Ekuador. Penelitian Barbayannis (2022) pada 843 mahasiswa di Amerika Serikat menunjukkan adanya korelasi signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental.

Walaupun penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa sudah banyak dilakukan, terdapat gap penelitian terkait konteks mahasiswa akuntansi di Indonesia. Sebagian besar penelitian fokus pada mahasiswa umum atau dilakukan di negara lain. Selain itu, belum banyak penelitian yang menguji secara simultan pengaruh eksposur media sosial, dukungan sosial, dan stres akademik sebagai prediktor kecemasan mahasiswa akuntansi dalam satu model penelitian yang komprehensif.

Berdasarkan gap tersebut, penelitian ini menawarkan kontribusi dengan mengintegrasikan ketiga variabel penentu kecemasan mahasiswa akuntansi untuk memperkaya literatur dalam bidang kesehatan mental pendidikan akuntansi serta memberikan implikasi praktis bagi pengembangan kebijakan kampus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh eksposur media sosial, dukungan sosial, dan stres akademik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa akuntansi di Indonesia baik secara parsial maupun simultan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal-komparatif untuk menguji pengaruh eksposur media sosial, dukungan sosial, dan stres akademik terhadap kecemasan mahasiswa akuntansi di Indonesia. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa program studi akuntansi dari perguruan tinggi negeri dan swasta di Indonesia. Sampel ditentukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria mahasiswa aktif jenjang S1, berasal dari berbagai angkatan, memiliki akun media sosial aktif, serta bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Kuesioner disusun melalui Google Form dan berisi 22 item pernyataan yang mewakili variabel kecemasan, eksposur media sosial, dukungan sosial, dan stres akademik, masing-masing diukur menggunakan skala Likert 4 poin. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui distribusi tautan di WhatsApp, Instagram, Line, email, dan forum komunitas mahasiswa. Target ukuran sampel adalah minimal 100 sampai 150 responden agar memenuhi kebutuhan analisis regresi linear berganda.

Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda untuk menilai pengaruh parsial dan simultan dari ketiga variabel independen terhadap kecemasan mahasiswa. Sebelum melakukan regresi, peneliti menjalankan uji asumsi klasik yang meliputi normalitas residual, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t untuk melihat pengaruh masing-masing variabel

dan uji F untuk menilai pengaruh keseluruhan model. Koefisien determinasi digunakan untuk melihat kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi kecemasan. Pemilihan mahasiswa akuntansi sebagai objek penelitian didasarkan pada temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa kelompok ini menghadapi tekanan akademik, psikologis, dan eksposur digital yang tinggi sebagaimana dijelaskan oleh Aini (2024), Bjornsen dan Ramig (2024), Hermanto dan Sari (2024), serta Cahyani dan Subardjo (2024).

3. HASI DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini memperoleh data dari 253 mahasiswa akuntansi aktif di Indonesia yang mengisi kuesioner secara lengkap melalui platform Google Form. Seluruh responden berasal dari berbagai perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, dan mewakili keragaman demografis berdasarkan jenis kelamin, daerah asal, serta angkatan perkuliahan. Penyebaran responden ini menunjukkan bahwa data yang digunakan menggambarkan kondisi mahasiswa akuntansi secara nasional dan memberikan dasar yang memadai untuk analisis statistik selanjutnya.

Karakteristik responden menunjukkan keberagaman yang luas. Mahasiswa berasal dari berbagai kota besar maupun daerah di Indonesia, termasuk Jawa, Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, dan Bali. Dari sisi angkatan studi, responden tersebar mulai dari semester awal hingga semester akhir. Variasi ini memperkaya informasi karena tingkat stres akademik, eksposur media sosial, maupun kecemasan dapat berbeda pada setiap fase studi. Kondisi tersebut memperkuat representativitas data dan meningkatkan kualitas hasil analisis.

Analisis statistik deskriptif dilakukan terhadap empat variabel penelitian yang meliputi eksposur media sosial (X1), dukungan sosial (X2), stres akademik (X3), dan tingkat kecemasan mahasiswa (Y). Statistik deskriptif menggambarkan nilai minimum, maksimum, rata-rata, serta standar deviasi dari masing-masing variabel, sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
X1 (Eksposur Media Sosial)	253	1	3	2.23	0.540
X2 (Dukungan Sosial)	253	1	4	2.16	0.644
X3 (Stres Akademik)	253	1	4	2.50	0.678
Y (Kecemasan)	253	1	4	2.38	0.691

Rata-rata eksposur media sosial berada pada kategori sedang dengan nilai 2.23, menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sering menggunakan media sosial setiap hari. Dukungan sosial memiliki nilai rata-rata 2.16, menunjukkan kecenderungan pada tingkat dukungan yang rendah hingga sedang. Stres akademik menunjukkan nilai 2.50 yang menggambarkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang. Kecemasan mahasiswa memiliki nilai rata-rata 2.38, juga berada pada kategori sedang. Nilai standar deviasi dari seluruh variabel berada pada rentang 0.540 hingga 0.691, yang menunjukkan variasi data yang moderat dan stabil.

Sebelum melakukan analisis regresi linear berganda, dilakukan pengujian asumsi klasik untuk memastikan kelayakan model statistik. Uji normalitas menggunakan visualisasi Normal P-Plot menunjukkan bahwa distribusi residual mengikuti pola diagonal dan tidak terdapat penyimpangan yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa residual data terdistribusi normal sehingga model regresi memenuhi asumsi normalitas. Uji multikolinearitas menunjukkan bahwa seluruh variabel independen memiliki nilai Tolerance di atas 0.10 dan nilai Variance Inflation

Factor (VIF) di bawah 10. Temuan ini menunjukkan tidak adanya hubungan linier yang tinggi antar-variabel independen sehingga model bebas dari multikolinearitas. Pada pengujian heteroskedastisitas melalui scatterplot, titik residual tampak menyebar secara acak di sekitar garis horizontal tanpa pola tertentu. Dengan demikian, varians residual bersifat konstan dan tidak terdapat heteroskedastisitas dalam model.

Setelah seluruh asumsi terpenuhi, analisis regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui pengaruh eksposur media sosial, dukungan sosial, dan stres akademik terhadap kecemasan mahasiswa. Hasil pengujian koefisien determinasi (R^2) tersaji pada tabel berikut.

Tabel 2. Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R ²	Std. Error
1	0.722	0.521	0.515	0.481

Nilai R sebesar 0.722 menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara ketiga variabel independen dan kecemasan mahasiswa akuntansi. Nilai R^2 sebesar 0.521 mengindikasikan bahwa 52.1 persen variasi kecemasan mahasiswa dapat dijelaskan oleh eksposur media sosial, dukungan sosial, dan stres akademik secara bersama-sama. Nilai Adjusted R^2 sebesar 0.515 memperkuat hasil tersebut dengan koreksi atas jumlah variabel dalam model, sehingga model regresi dapat dikatakan memiliki kemampuan penjelas yang baik.

Uji F dilakukan untuk mengetahui signifikansi model secara simultan. Hasil ANOVA menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 90.363 dengan nilai signifikansi kurang dari 0.001. Nilai ini lebih kecil dari batas 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan. Artinya, eksposur media sosial, dukungan sosial, dan stres akademik secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa akuntansi.

Analisis selanjutnya adalah uji t untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial. Hasilnya disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji t

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	0.289	0.197	-	1.466	0.144
X1	0.425	0.073	0.332	5.818	< 0.001
X2	-0.019	0.049	-0.018	-0.385	0.701
X3	0.474	0.056	0.466	8.429	< 0.001

Hasil uji t menunjukkan bahwa eksposur media sosial berpengaruh signifikan terhadap kecemasan mahasiswa. Koefisien regresi untuk X1 adalah 0.425 dengan nilai signifikansi di bawah 0.001, yang berarti semakin tinggi eksposur media sosial, semakin tinggi tingkat kecemasan. Variabel dukungan sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0.701, sehingga tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap kecemasan mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan tidak berbeda secara signifikan pada mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi atau rendah. Sementara itu, stres akademik memiliki koefisien regresi tertinggi, yaitu 0.474 dengan nilai signifikansi kurang dari 0.001, yang menunjukkan bahwa stres akademik merupakan variabel yang paling dominan memengaruhi kecemasan mahasiswa akuntansi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa dua variabel yaitu eksposur media sosial dan stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan mahasiswa, sedangkan dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh yang berarti. Model regresi yang digunakan dapat dikategorikan kuat karena mampu

menjelaskan lebih dari separuh variasi kecemasan mahasiswa. Temuan ini memberikan gambaran empiris yang jelas mengenai faktor-faktor yang paling memengaruhi kecemasan mahasiswa akuntansi di Indonesia.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini berangkat dari temuan bahwa dua variabel, yaitu eksposur media sosial dan stres akademik, berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan mahasiswa akuntansi, sedangkan dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh langsung yang signifikan. Secara simultan, ketiga variabel menjelaskan lebih dari setengah variasi kecemasan sehingga memberikan gambaran kuat mengenai profil risiko psikologis mahasiswa akuntansi di Indonesia. Hasil ini perlu dibaca dalam konteks literatur terkini mengenai kesehatan mental mahasiswa, perubahan lanskap digital, dan karakteristik pendidikan akuntansi.

Pengaruh positif eksposur media sosial terhadap kecemasan mendukung banyak temuan sebelumnya. Penelitian Hermanto dan Sari (2024) menunjukkan bahwa semakin intens penggunaan media sosial, semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa. Anto dan kolega (2023) pada mahasiswa di Inggris juga menemukan bahwa interaksi di media sosial dapat memicu kecemasan melalui pengalaman perundungan daring, tekanan untuk selalu tampil “sempurna”, dan perbandingan sosial. Kajian sistematis yang disusun oleh Keles, McCrae, dan Grealish (2020) menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan pada remaja dan dewasa muda. Temuan meta-analisis oleh McComb, Vanman, dan Tobin (2023) menambahkan bahwa paparan konten yang memicu perbandingan ke atas (*upward comparison*) di media sosial cenderung menurunkan evaluasi diri dan memperburuk emosi negatif. Temuan penelitian ini sejalan dengan pola tersebut: koefisien regresi positif untuk eksposur media sosial menunjukkan bahwa semakin sering dan intens mahasiswa terpapar konten media sosial, semakin tinggi kecemasan yang mereka rasakan.

Jika dikaitkan dengan konteks mahasiswa akuntansi, temuan ini tampak logis. Cahyani dan Subardjo (2024) menemukan bahwa penggunaan Instagram dan TikTok berhubungan dengan kecemasan mahasiswa melalui paparan gaya hidup, pencapaian akademik, dan standar keberhasilan yang sulit dicapai. Yusuf (2022) menunjukkan bahwa paparan media sosial selama pandemi meningkatkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir ketika mereka melihat update tentang kelulusan, karier, dan pencapaian orang lain. Hal ini konsisten dengan konsep *fear of missing out* yang dibahas oleh Alt (2015) dan diperjelas lagi oleh Yunarti (2024), yaitu ketakutan tertinggal dari orang lain yang memicu kekhawatiran dan kegelisahan terus-menerus. Dengan kata lain, media sosial bukan hanya saluran informasi, tetapi juga ruang perbandingan simbolik yang mengaktifkan kecemasan, terutama ketika mahasiswa sedang berada dalam fase penuh tuntutan seperti yang dialami mahasiswa akuntansi.

Di sisi lain, dukungan sosial dalam penelitian ini tidak menunjukkan pengaruh langsung yang signifikan terhadap kecemasan, meskipun koefisien regresi menunjukkan arah negatif. Hasil ini tampak berbeda dengan banyak penelitian yang menemukan bahwa dukungan sosial biasanya menurunkan kecemasan. Misalnya, Wardani, Prasetyo, dan Gunarsi (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan studi. Pebriyanti dan kolega (2019) juga menemukan bahwa siswa dengan dukungan sosial lebih tinggi cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah dalam menghadapi ujian. Sula dan Kristianingsih (2023) pada mahasiswa di UKSW juga

melaporkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan akademik. Perbedaan hasil ini mengisyaratkan bahwa dalam konteks mahasiswa akuntansi yang tekanan akademiknya tinggi, dukungan sosial mungkin tidak bekerja secara langsung, melainkan melalui mekanisme lain.

Penjelasan yang mungkin adalah bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor buffer yang memoderasi atau memediasi hubungan antara stres dan kecemasan, bukan sebagai prediktor langsung. Acoba (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial memengaruhi kesehatan mental melalui persepsi stres yang dirasakan, bukan langsung pada gejala kecemasan. Sulistiani, Fajrianti, dan Kristiana (2022) juga menekankan bahwa yang penting bukan hanya keberadaan dukungan, tetapi bagaimana dukungan itu dipersepsi sebagai membantu. Dalam penelitian ini, ketika stres akademik dan eksposur media sosial dimasukkan bersama dalam model, kontribusi dukungan sosial menjadi tidak signifikan. Hal ini dapat berarti bahwa pada tingkat tekanan akademik dan digital tertentu, dukungan yang tersedia belum cukup kuat atau belum digunakan secara efektif oleh mahasiswa untuk menurunkan kecemasan mereka. Hal ini sekaligus menjadi kontribusi teoretis: dukungan sosial pada mahasiswa akuntansi Indonesia tampak lebih berperan sebagai faktor pelindung tidak langsung, bukan determinan utama kecemasan ketika faktor stresor sangat kuat.

Stres akademik muncul sebagai prediktor paling dominan dalam model, dengan koefisien regresi terbesar dan nilai signifikansi yang sangat kuat. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa tekanan tugas, tuntutan nilai, dan beban akademik jangka panjang merupakan sumber utama kecemasan mahasiswa. Bedewy dan Gabriel (2015) menggambarkan bahwa persepsi terhadap stres akademik berkaitan erat dengan munculnya gejala psikologis negatif. Barbayannis dan kolega (2022) juga menemukan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi berkorelasi signifikan dengan penurunan kesehatan mental mahasiswa di berbagai kelompok demografis. Di Indonesia, Rakhmawati (2025) melaporkan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga berat. Ardi (2025) menggambarkan fenomena serupa pada mahasiswa Papua yang sedang menyelesaikan tugas akhir, di mana tuntutan akademik yang berlapis memicu tekanan emosional yang kuat. Dewi dan Putri (2022) secara spesifik menunjukkan hubungan positif antara stres akademik dan kecemasan sosial pada mahasiswa akuntansi.

Khusus pada mahasiswa akuntansi, karakteristik program studi tampaknya memperkuat hubungan antara stres akademik dan kecemasan. Aini, Sumaryati, dan Susanti (2024) menemukan bahwa kecemasan mahasiswa akuntansi meningkat ketika mereka menghadapi tugas akhir dan meragukan kemampuan diri. Bjornsen dan Ramig (2024) melaporkan bahwa mahasiswa akuntansi menunjukkan tingkat stres yang tinggi terkait beban tugas dan ekspektasi profesional, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Callimaci (2024) yang meneliti kecemasan mahasiswa akuntansi pada masa pandemi juga menekankan bahwa kombinasi tuntutan akademik, ketidakpastian karier, dan perubahan pola pembelajaran meningkatkan intensitas kecemasan. Temuan penelitian ini sejalan dengan studi-studi tersebut dan menegaskan bahwa stres akademik bukan hanya salah satu faktor, tetapi faktor utama yang mendorong kecemasan, khususnya ketika dikombinasikan dengan eksposur digital yang tinggi.

Secara simultan, eksposur media sosial, dukungan sosial, dan stres akademik menjelaskan 52,1 persen variasi kecemasan mahasiswa. Nilai ini menunjukkan

bahwa model yang digunakan cukup kuat, tetapi pada saat yang sama mengindikasikan bahwa masih terdapat sekitar 47,9 persen variasi kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor lain. Beberapa faktor yang mungkin berperan antara lain efikasi diri, kepercayaan diri menghadapi dunia kerja, karakteristik kepribadian, dan kondisi ekonomi keluarga. Aini dan kolega (2024) menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan erat dengan kecemasan dalam menghadapi skripsi. Hanifah dan Hakim (2023) menggambarkan bagaimana kepercayaan diri memengaruhi kecemasan mahasiswa tingkat akhir ketika memasuki dunia kerja. Sun, Piao, dan Jia (2024) juga menemukan bahwa faktor-faktor seperti tekanan sosial, burnout akademik, dan kesulitan mengenali emosi diri turut berkontribusi terhadap depresi dan kecemasan mahasiswa. Artinya, meskipun model penelitian ini sudah memotret tiga faktor penting, gambaran kecemasan mahasiswa akuntansi tetap bersifat multidimensional.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, kontribusi utama penelitian ini terletak pada integrasi eksposur media sosial, dukungan sosial, dan stres akademik dalam satu model pada konteks mahasiswa akuntansi Indonesia. Banyak penelitian sebelumnya berfokus pada satu atau dua variabel saja, misalnya hanya stres akademik dan kecemasan, atau hanya media sosial dan kesehatan mental. Hermanto dan Sari (2024) menitikberatkan pada hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan, sementara Dewi dan Putri (2022) fokus pada relasi stres akademik dan kecemasan sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketika ketiga variabel dimasukkan secara bersamaan, stres akademik dan eksposur media sosial tetap menjadi prediktor yang kuat, sedangkan dukungan sosial tidak lagi signifikan secara langsung. Hal ini membuka ruang bagi pengembangan model teoretis baru yang menempatkan dukungan sosial sebagai mediator atau moderator, misalnya melalui jalur persepsi stres seperti yang diusulkan oleh Acoba (2024).

Secara praktis, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa upaya penanganan kecemasan mahasiswa akuntansi tidak dapat hanya berfokus pada konseling individu, tetapi juga perlu menyentuh desain kurikulum, manajemen beban tugas, dan literasi digital. Córdova dan kolega (2023) menegaskan bahwa stres dan emosi berpengaruh kuat terhadap proses belajar, terutama dalam situasi seperti pandemi. Dalam konteks ini, institusi pendidikan akuntansi perlu memikirkan strategi untuk mengelola beban akademik agar tetap menantang tetapi tidak berlebihan, sekaligus memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang lebih sehat. Program peningkatan kualitas dukungan sosial juga tetap penting, tetapi perlu dirancang sehingga benar-benar dirasakan efektif oleh mahasiswa, bukan sekadar formalitas. Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak hanya menambah bukti empiris dalam literatur, tetapi juga memberikan pijakan untuk merancang intervensi yang lebih terarah dalam rangka menurunkan kecemasan mahasiswa akuntansi di era digital.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa akuntansi terutama dipengaruhi oleh tingginya paparan media sosial dan tekanan akademik yang mereka alami. Media sosial menjadi ruang yang memicu kecemasan melalui perbandingan diri, konten negatif, dan rasa tertinggal dari orang lain, sementara tuntutan akademik yang berat memperkuat tekanan psikologis mahasiswa. Dukungan sosial memang cenderung berperan menurunkan kecemasan, tetapi dalam penelitian ini belum tampak sebagai faktor yang menentukan, sehingga menunjukkan bahwa kualitas dan pemaknaan dukungan lebih penting dibanding

keberadaannya semata. Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan mahasiswa terbentuk dari interaksi antara lingkungan digital, beban akademik, dan dinamika sosial yang mereka hadapi.

Berdasarkan hasil tersebut, direkomendasikan agar program studi akuntansi memperkuat upaya pengelolaan beban belajar, menyediakan pendampingan psikologi yang mudah diakses, serta meningkatkan literasi digital mahasiswa agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial. Mahasiswa juga perlu mengembangkan keterampilan koping, mengatur penggunaan media sosial, dan memanfaatkan dukungan sosial secara lebih efektif. Penelitian lanjutan dianjurkan untuk menelaah faktor lain seperti efikasi diri, tekanan ekonomi, atau kecemasan menghadapi dunia kerja, sehingga pemahaman mengenai kesehatan mental mahasiswa akuntansi dapat semakin komprehensif dan menjadi landasan pengembangan intervensi yang lebih tepat sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Aini, A. N., Sumaryati, S., & Susanti, A. D. (2024). Hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi mahasiswa pendidikan akuntansi. *Jurnal Tata Arta UNS*, 10(1), 110–119.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Anto, A., Asif, R. O., Basu, A., Kanapathipillai, D., Salam, H., Selim, R., Zaman, J., & Eisingerich, A. B. (2023). Exploring the impact of social media on anxiety among university students in the United Kingdom. *JMIR Formative Research*, 7, e43037. <https://doi.org/10.2196/43037>
- Ardi, L. A. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir mahasiswa Papua di Sumatera Barat. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 50–61.
- Barbayannis, G., et al. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bjornsen, C. A., & Ramig, A. (2024). Wellness and perceived stress in accounting students: Implications for counselors and student affairs professionals. *Journal of Counselor Practice*.
- Cahyani, S. T., & Subardjo, R. Y. S. (2024). Perbedaan kecemasan pada mahasiswa ditinjau dari penggunaan media sosial Instagram & TikTok. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(12), 1718–1731. <https://doi.org/10.59141/japendi.v5i12.6349>
- Callimaci, A. (2024). Accounting students' anxiety: Evidence from the COVID-19 pandemic. *Accounting Education*.
- Christanti, A., & Wati, C. L. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau. *Psiko Edukasi*, 21(2). <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4947>
- Córdova, A., Caballero-García, A., Drobnic, F., Roche, E., & Noriega, D. C. (2023). Influence of stress and emotions in the learning process: The example of COVID-19 on university students. *Healthcare*, 11(12). <https://doi.org/10.3390/healthcare11121787>
- Deviana, E. (2024). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(1), 1–6.
- Dewi, F. P., & Putri, D. M. (2022). Hubungan stres akademik dengan kecemasan sosial pada

- mahasiswa akuntansi. *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(1), 45–52.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18.
- Estrella-Proañó, M., et al. (2024). Prevalence and factors associated with symptoms of depression and anxiety in first-year university students in Ecuador. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(3), Article 345. <https://doi.org/10.3390/ijerph21030345>
- Hanifah, R. S., & Hakim, Z. A. (2023). Self-confidence dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(2), 30. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.8070>
- Harahap, R. (2023). Klasifikasi tingkat stres akademik dan gambaran mekanisme koping mahasiswa Polstat STIS. *Seminar Nasional Official Statistics*, 203–212.
- Hermanto, R., & Sari, D. P. (2024). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(3), 145–158. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/IKG/article/view/2230>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Liu, Y., & Hu, K. (2024). How social media exposure constructs social confidence. *PLoS ONE*, 19(9), e0308745. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308745>
- McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of social media upward comparison. *Media Psychology*, 26(5), 612–635.
- Pebriyanti, U., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N. (2019). Dukungan sosial dan kecemasan siswa menghadapi ujian. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 72–85. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.221>
- Prasetyo, A., & Wijaya, K. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan mahasiswa. *Borneo Studies and Research*, 3(2), 112–125.
- Rakhmawati, R. D. (2025). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIKes Intan Martapura*, 8(1), 45–56.
- Sula, K., & Kristianingsih, S. A. (2023). Dukungan sosial dan kecemasan akademik pada mahasiswa UKSW. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 4523–4527.
- Sun, M., Piao, M., & Jia, Z. (2024). Anxiety, social pressure, and academic burnout among university students. *BMC Psychology*, 12(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02262-y>
- Sutini, T. (2022). Pengaruh media sosial terhadap citra tubuh remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4). <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15506>
- Tuck, A. B., & Thompson, R. J. (2023). The Social Media Use Scale: Development and validation. *Assessment*, 31(3). <https://doi.org/10.1177/10731911231173080>
- Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan studi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6), 4358–4362.
- Wea, P. C., & Hwihanus. (2024). Pengaruh stres akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa akuntansi. *Jurnal Sindoro Cendekia Pendidikan*, 7(2). <https://doi.org/10.9644/sindoro.v4i5.3317>
- Yunarti, D. P. (2024). Analisis dampak media sosial pada perilaku FOMO generasi milenial. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 31–41.
- Yusuf, R. S. (2022). Peran social media exposure terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir selama pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 658–666.