

STRES MAHASISWA MUSLIM YANG TINGGAL DI PULAU JAWA DITINJAU DARI KOMPETENSI ANTARBUDAYA, GENDER, DAN USIA

Fuad Nashori^{1*}, Raden Rachmy Diana², Lukman Ahmad Irfan³, Rafi Damri⁴,
Syifa Nur Azzizah¹

¹*Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia*

²*Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia*

³*Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia*

⁴*Program Studi Psikologi, Universitas Indonesia, Jawa Barat, Indonesia*

*Email: fuadnasori@uii.ac.id

ABSTRAK

Stres merupakan problem psikologis yang banyak dialami mahasiswa, termasuk mahasiswa Muslim Indonesia yang tinggal di Pulau Jawa. Penelitian ini bertujuan menguji peran kompetensi antarbudaya terhadap stres mahasiswa Muslim di Pulau Jawa serta menelaah perbedaan tingkat stres berdasarkan usia dan gender. Sebanyak 205 mahasiswa Muslim (76,1% perempuan; usia 18–26 tahun) berpartisipasi dengan mengisi Intercultural Competence Scale dan sub skala stres dari Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21). Analisis data menggunakan regresi sederhana, regresi berganda, uji t, dan ANOVA dengan JASP 0.18.3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompetensi antarbudaya berperan signifikan dalam menurunkan stres ($\beta = -0,15$, $p < 0,05$). Selain itu, tidak ditemukan perbedaan stres berdasarkan usia ($p = 0,76$), tetapi terdapat perbedaan signifikan berdasarkan gender, di mana mahasiswa perempuan mengalami stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki ($p = 0,03$, $d = -0,36$). Temuan ini menegaskan bahwa kompetensi antarbudaya berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres akademik mahasiswa, terutama dalam interaksi lintas budaya yang semakin intens di perguruan tinggi. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya pengembangan program kampus yang mendukung keterampilan antarbudaya, keterlibatan orang tua dalam menanamkan nilai toleransi sejak dini, serta kebijakan pendidikan yang menekankan kompetensi antarbudaya sebagai bekal untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa di era globalisasi.

Kata kunci: Gender, Mahasiswa Muslim, Kompetensi antarbudaya, Stres

ABSTRACT

Stress is a widely recognised psychological issue affecting university students, including Muslim students residing on the island of Java, Indonesia. The present study investigates the influence of intercultural competence on stress levels within this population and further examines variations in stress based on demographic factors such as age and gender. A total of 205 Muslim students (76.1% female), aged between 18 and 26 years, participated in the study by completing the Intercultural Competence Scale alongside the stress subscale of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21). Quantitative data were analysed using a combination of statistical techniques, including simple regression, multiple regression, independent samples t-tests, and analysis of variance (ANOVA), conducted via JASP version 0.18.3. The findings of this study indicate that intercultural competence significantly contributes to the reduction of stress among students ($\beta = -.15$, $p < .05$). While no statistically significant differences in stress levels were observed across age groups ($p = .76$), gender-based analysis revealed that female students reported higher levels of stress compared to their male counterparts ($p = .03$, $d = -.36$). These results highlight the role of intercultural competence as a protective factor in mitigating academic stress, particularly within the context of cross-cultural dynamics in higher education environments. In light of these results, the study recommends the implementation of institutional programmes aimed at fostering intercultural skills, the active

involvement of parents in cultivating values of tolerance from an early developmental stage, and the formulation of educational policies that prioritise intercultural competence as a strategic approach to maintaining student mental health in the globalised academic context.

Keywords: Gender, Muslim Students, Intercultural Competence, Stress

PENDAHULUAN

Stres merupakan problem psikologis yang dialami oleh sekitar sepertiga hingga separuh mahasiswa, tak terkecuali mahasiswa Muslim. Berbagai studi di mancanegara menunjukkan bahwa sekitar 50% mahasiswa mengalami stres tinggi atau berat, bahkan sebagian termasuk stres patologis. Studi di Malaysia mengkonfirmasi tingginya prevalensi stres. Sebuah survei terhadap 388 mahasiswa di Selangor (Malaysia) menunjukkan 44,6% mengalami stres moderat hingga berat (Shah dkk., 2023). Data dari kawasan Timur Tengah pun menunjukkan pola serupa. Sebuah studi di King Khalid University, Arab Saudi, mendapati bahwa 45,8% mahasiswa mengalami stres dengan berbagai tingkat keparahan (Al-shahrani dkk., 2025). Sementara itu, di Pakistan, penelitian pada mahasiswa kedokteran melaporkan prevalensi stres sebesar 59% dengan proporsi stres lebih tinggi ditemukan pada mahasiswa perempuan (Anjum dkk., 2024). Secara global, meta-analisis oleh Fang dkk., (2022) memperkirakan bahwa sekitar 31% mahasiswa mengalami gejala stres, data lintas negara ini menegaskan bahwa stres merupakan fenomena universal di kalangan mahasiswa, dengan prevalensi yang konsisten tinggi baik di negara berkembang maupun maju.

Di Indonesia, angka stres di kalangan mahasiswa juga dalam kategori memprihatinkan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres tingkat berat bisa mencapai sekitar 50%. Rosita dkk., (2021) menemukan 43,17% dari 271 mahasiswa mengalami stres. Studi terbaru oleh Handayani & Lusida (2025) di Fakultas Kesehatan Masyarakat di salah satu universitas di Jakarta menemukan **55,5%** mahasiswa mengalami stres akademik sedang hingga berat. Nugraha & Anshari (2025) menemukan bahwa dari 150 mahasiswa, 51,34% mahasiswa mengalami stres dari sedang sampai parah.

Terkait dengan sumber stres, Mann dkk., (2021) mengidentifikasi bahwa ada lima faktor sumber stres, yaitu hubungan dengan orang lain, masalah finansial, diskriminasi, lingkungan rumah atau pekerjaan, dan persepsi terhadap ketidaksetaraan. Merujuk pada pendapat ini, salah satu penyebab stres seorang mahasiswa adalah ketika mereka merasa ada masalah hubungan dengan orang lain. Hubungan yang positif yang saling mendukung untuk mencapai tujuan pendidikan di perguruan tinggi akan mengantarkan mereka memiliki stres yang minimal. Namun, hubungan yang ditandai oleh konflik, ketegangan, atau kurangnya empati dapat

menyebabkan stres secara signifikan. Ikatan interpersonal tidak sehat dapat menyebabkan perasaan terisolasi dan ditolak, dan seiring waktu menumbuhkan stres. Kompetensi berkomunikasi dengan orang lain secara umum, termasuk kompetensi antarbudaya, akan berpengaruh terhadap minimnya stres di kalangan mahasiswa.

Stres pada diri individu, termasuk mahasiswa, dapat diminimalisasi bila mereka memiliki kompetensi antarbudaya. Riset empiris yang dihasilkan para ahli memperlihatkan adanya pengaruh kompetensi antarbudaya terhadap stres yang dialami individu. Hal ini dapat dicermati dari hasil penelitian Driscoll & Torres (2020), Purabdollah dkk., (2021), serta Tkachenko & Zhukova (2022). Intinya adalah semakin tinggi kompetensi antarbudaya semakin rendah stres. Semakin rendah kompetensi antarbudaya semakin tinggi stres. Merujuk pada riset-riset ini, mahasiswa yang memiliki kompetensi antarbudaya diprediksikan memiliki stres yang rendah.

Merujuk pada berbagai penelitian di atas, bukti menunjukkan bahwa kompetensi antarbudaya berpengaruh secara langsung terhadap stres, namun konteks zaman sudah berbeda. Di tengah fenomena zaman yang mengandaikan dunia sebagai sebuah kampung (*global village*), pengalaman berinteraksi antarbudaya sudah jamak dilakukan individu, terutama mahasiswa. Mahasiswa yang menempuh di kota-kota di Pulau Jawa menunjukkan pengalaman berinteraksi yang relatif intens dengan teman-temannya yang berasal dari berbagai budaya dan etnis. Sebagai contoh, mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi Yogyakarta umumnya berasal dari kota dan daerah-daerah di seluruh Indonesia bahkan dari mancanegara, seperti Nigeria, Yaman, Mesir, Pakistan, Filipina, Malaysia, Vietnam, dan sebagainya. Mahasiswa yang menempuh pendidikan di Bandung, Cirebon, Semarang, dan Malang juga berasal dari seluruh wilayah Indonesia, selain beberapa di antaranya berasal dari mancanegara. Menarik untuk diteliti, apakah mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia dan kini sedang menempuh pendidikan di berbagai perguruan tinggi di Pulau Jawa ini telah menunjukkan kompetensi antarbudaya yang tinggi dan terlihat dampaknya berupa stres yang rendah?

Selain variabel kompetensi antarbudaya, variabel demografis juga, khususnya usia dan gender, diduga ikut berperan terhadap stres pada mahasiswa muslim di Indonesia, khususnya Pulau Jawa. Hal ini didukung sejumlah penelitian yang menunjukkan kerentanan perempuan terhadap stres lebih besar dibanding laki-laki (Lesmana dan Hidayati, 2019; Nasrani dan Lesmana, 2015). Sekalipun belum ditemukan hasil konsisten pengaruh usia, Azizah dkk. (2023) dan Meliahsari dkk. (2024) menemukan bahwa usia berpengaruh terhadap stres individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan kajian ini adalah mengetahui pengaruh kompetensi antarbudaya, usia, dan gender terhadap stres mahasiswa Muslim melalui mediator dukungan sosial. Hipotesis yang diajukan adalah (a) ada peran kompetensi antarbudaya terhadap stres mahasiswa Muslim yang tinggal di Pulau Jawa, (b) ada perbedaan stres mahasiswa Muslim yang tinggal di Pulau Jawa antara laki-laki dan perempuan, dan (c) ada perbedaan stres mahasiswa Muslim di Pulau Jawa antara usia yang berbeda.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional dan komparatif. Studi korelasional dilakukan untuk menganalisis hubungan kompetensi antarbudaya dan stres. Studi komparatif dilakukan untuk menganalisis perbedaan stres antara laki-laki dan perempuan. Untuk mencapai tujuan itu, sebanyak 205 mahasiswa Indonesia dilibatkan dalam penelitian ini. Mereka berusia 18-26 tahun, tinggal di berbagai kota di Pulau Jawa, dan meliputi laki-laki dan perempuan.

Penelitian ini melakukan uji analisis terhadap 205 mahasiswa di universitas yang berada pada Indonesia bagian barat, khususnya di Pulau Jawa. Partisipan menempuh studi di kota-kota Bandung, Cirebon, Semarang, Yogyakarta, dan Malang. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan perempuan (76,1%) serta berumur pada rentang 20 dan 21 tahun (55,1%). Hal ini dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 1. Demografis responden

		N	Percentase
Gender	Laki-laki	49	23,9
	Perempuan	156	76,1
Usia	≤ 19 tahun	56	27,3
	20 – 21 tahun	113	55,1
	≥ 22	36	17,6

Untuk memotretnya, digunakan alat ukur *Intercultural Competence Scale (ICC Scale)* karya Fantini dan Tarmizi dan *Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) Stress Subscale* karya Lovibond dan Lovibond. Pertama: *Intercultural Competence Scale (ICC Scale)*. Skala yang terdiri atas aspek *knowledge, awareness, skills, dan attitude* ini terdiri atas 14 aitem. *ICC Scale*, termasuk keempat sub skalanya, memiliki reliabilitas di atas batas yang direkomendasikan ($\alpha > 0,70$) (Fantini & Tirmizi, 2006). Dalam tulisan ini, alat ukur ini diadaptasi dalam bahasa Indonesia dan teridentifikasi nilai reliabilitasnya sebesar 0,945.

Kedua: *DASS-21 Stress Subscale*. Subskala ini terdiri atas 7 aitem. *DASS-21 Stress Subscale* memiliki reliabilitas yang di atas yang direkomendasikan ($\alpha > 0,70$) (Hakim dan Aristawati, 2023). Tulisan ini menggunakan *DASS-21 Stress Subscale* versi Indonesia sebagaimana diadaptasi oleh Hakim dan Aristawati (2023) dan teridentifikasi memiliki Cronbach's alpha 0,77.

Penelitian ini melakukan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi yang telah terpenuhi apabila memenuhi syarat (1) normalitas, yaitu apabila nilai skewness dan kurtosis berada pada rentang $\pm 1,5$ (Tabachnick & Fidell, 2013), (2) tidak ada masalah multikolinearitas, yaitu nilai VIF < 10 dan tolerance $> 0,1$ (Oke dkk., 2019), dan (3) tidak ada permasalahan uji homogenitas. Sementara uji hipotesis menggunakan uji regresi, uji beda menggunakan independent sample t-test dan uji ANOVA. Seluruh proses analisis data digunakan menggunakan JASP 0.18.3.

HASIL

Penelitian ini juga menemukan distribusi dari variabel kompetensi antarbudaya dan stres. Penelitian ini menemukan bahwa kompetensi antarbudaya (skew = -0,44; kur = 0,10) dan stres ($M = 0,33$; kur = -.12) berdistribusi normal karena skewness dan kurtosis masih berada pada rentang 1,5 (Tabachnick & Fidell, 2013). Hal ini juga berlaku pada setiap dimensi kompetensi antarbudaya yang memiliki nilai skewness pada rentang absolut 0,33 sampai dengan 0,62 sementara kurtosis berada pada rentang 0,06 sampai dengan 0,42. Hal ini dilaporkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi dari variabel kompetensi antarbudaya dan stres

Variabel	M	SD	Skew	Kur	Kategorisasi (N %)				
					1	2	3	4	5
Kompetensi antarbudaya	48,98	11,76	-0,44	0,10	18 (8,8)	39 (19)	67 (32,7)	66 (32,2)	15 (7,3)
<i>Knowledge</i>	17,36	5,15	-0,62	0,06	13 (6,3)	32 (15,6)	63 (30,7)	80 (39)	17 (8,3)
<i>Attitude</i>	10,68	2,87	-0,56	0,42	8 (3,9)	32 (15,6)	141 (68,8)	0 (11,7)	24
<i>Skills</i>	10,90	2,71	-0,37	-	5 (2,4)	29 (14,1)	74 (36,1)	59 (28,8)	38 (18,5)
<i>Awareness</i>	10,03	2,69	-0,36	0,13	0,20				
Stres	8,31	4,17	0,33	-	188 (91,7)	15 (7,3)	2 (1)	0	0

Catatan. 1 = normal (stres)/ Sangat rendah (kompetensi antarbudaya dan dimensinya); 2 = ringan (stres)/rendah (kompetensi antarbudaya dan dimensinya); 3 = sedang (stres/kompetensi antarbudaya dan dimensinya); 4 = berat (stres)/tinggi (kompetensi antarbudaya dan dimensinya); 5 = sangat berat (stres)/sangat tinggi (kompetensi antarbudaya dan dimensinya).

Berdasarkan tabel 2, mayoritas tingkat kompetensi antarbudaya ($M = 48,98$; $SD = 11,76$) pada mahasiswa berada pada tingkat sedang (32,7%), disusul oleh tinggi (32,2%), rendah (19%), sangat rendah (8,8%), dan sangat tinggi (7,3%). Sementara itu, mayoritas tingkat stres ($M = 8,31$; $SD = 4,17$) pada mahasiswa berada pada tingkat normal (91,7%), disusul oleh tingkat ringan (7,3%) dan sedang (1%)

Tabel 3. Regresi sederhana kompetensi antarbudaya dan stres

Variabel	B	SE	β	t	p
Kompetensi antarbudaya	-0,05	0,03	-0,15	-2,10	0,037

Catatan. $R = 0,15$, $R^2 = 0,02$, $F(1, 203) = 4,41$, $p = 0,037$

Berdasarkan tabel 3, kompetensi antar budaya dapat mempengaruhi stres mahasiswa ($\beta = -0,15$) secara signifikan. Artinya, semakin rendah tingkat kompetensi antarbudaya, maka maka individu diprediksi memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Hasil juga menunjukkan bahwa kompetensi antarbudaya menjelaskan 2,1% varians stres pada mahasiswa.

Tabel 4. Regresi antara dimensi-dimensi kompetensi antarbudaya terhadap stres

Variabel	B	SE	B	T	p	Tolerance	VIF
Knowledge	-0,01	0,09	-0,02	-0,16	0,877	0,42	2,40
Attitude	-0,30	0,16	-0,20	-1,2	0,071	0,40	2,1
Skill	0,24	0,17	0,16	1,42	0,157	0,40	2,53
Awareness	-0,16	0,17	-0,11	-0,94	0,348	0,38	2,63

Catatan. $R = 0,20$, $R^2 = 0,04$, $F(4,200) = 2,092$, $p = 0,083$

Selanjutnya, penelitian ini melakukan uji regresi berganda untuk melihat pengaruh dari dimensi-dimensi kompetensi antarbudaya terhadap stres. Uji multikolinearitas menunjukkan tidak ada permasalahan dikarenakan nilai tolerance berada pada rentang 0,38 sampai 0,42 serta VIF berada pada rentang 2,40 sampai 2,63 (Oke dkk., 2019). Kemudian, penelitian ini menemukan bahwa setiap dimensi kompetensi antarbudaya tidak bisa memprediksi stres secara parsial dan simultan.

Tabel 5. Hasil uji beda tingkat stres berdasarkan kategorisasi usia

Kelompok	M	SD	F(df, N - k)	P	η^2
≤ 19 tahun	8,66	3,99	0,28 (2, 202)	0,76	0,003
20–21 tahun	8,15	4,20			
≥ 22 tahun	8,28	4,43			

Catatan. Levene's Test: $F(2, 202) = 0,36$, $p = 0,70$

Berdasarkan tabel 4, uji homogenitas terpenuhi ($p > 0,05$). Setelah itu, analisis ANOVA dilakukan untuk menguji perbedaan tingkat stres pada tiga kelompok umur. Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres pada mahasiswa berdasarkan tiga kelompok umur ($F(2, 202) = 0,28$, $p = 0,76$, $\eta^2 = 0,003$).

Tabel 6. Hasil beda tingkat stres berdasarkan gender

	Kelompok	M	T	df	p	Cohen's d
Student's t	Laki-laki	7,18	-2,19	203	0,03	-0,36
	Perempuan	8,67				

Catatan. Levene's test: $F(1, 203) = 0,783$, $p = 0,377$

Uji homogenitas menemukan bahwa kelompok laki-laki dan perempuan setara ($p > 0,05$). Setelah itu, berdasarkan tabel 5, penelitian ini mengidentifikasi bahwa terdapat perbedaan tingkat stres pada laki-laki ($M = 7,18$) dan perempuan ($M = 8,67$) ($t(203) = -2.19$, $p = 0,03$. $d = -0,36$). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompetensi antarbudaya yang dimiliki individu berperan menurunkan stres mahasiswa Muslim Indonesia yang tinggal di Pulau Jawa. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan stres mahasiswa berdasarkan kelompok usia, namun terdapat perbedaan tingkat stres berdasarkan gender, di mana mahasiswa perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Diskusi

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui peran kompetensi antarbudaya terhadap stres mahasiswa Muslim yang tinggal di Pulau Jawa serta menguji perbedaan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin dan usia. Hasil penelitian ini mendukung teori yang menyatakan bahwa kompetensi antarbudaya menurunkan tekanan ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial baru. +

Hasil penelitian mendukung berbagai teori dan hasil penelitian sebelumnya bahwa kompetensi antarbudaya (*intercultural competence*) berperan terhadap rendahnya stres mahasiswa. Diungkapkan oleh Driscoll dan Torres (2020), Purabdullah dkk. (2021), serta Tkachenko dan Zhukova (2022), menunjukkan bahwa individu yang mampu memahami budaya tempat ia berada akan lebih mudah menyesuaikan diri dan merasakan rendahnya stres. Sebaliknya, kegagalan memahami dan menyesuaikan diri dengan kultur setempat dapat memicu stres psikologis dan konflik nilai. Hasil-hasil penelitian lainnya sebagaimana dapat

ditemukan dalam Cotter dan Reichard (2019), Dinges dan Lieberman (1989), Redmond dan Bunyi (1993), serta Redmond (2000), bahwa kompetensi komunikasi antarbudaya (intercultural communication competence) berpengaruh juga terhadap penurunan stres. Senada dengan hasil penelitian di atas, Savicki dkk. (2008) mengungkapkan bahwa penyesuaian antarbudaya (*intercultural adjustment*).

Hasil penelitian ini bermakna bahwa individu yang memiliki kompetensi antarbudaya akan mudah melakukan penyesuaian diri sehingga pada gilirannya akan meminimalisasi stres mereka. Sebaliknya, rendahnya kompetensi antar budaya akan menjadikan individu mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri sehingga pada gilirannya akan memiliki stres yang tinggi. Kompetensi antarbudaya di kalangan mahasiswa terasah dengan sendirinya karena sehari-hari mereka berinteraksi dengan mahasiswa lain yang berasal dari latar belakang etnis, daerah, bahkan negara yang berbeda. Kompetensi antarbudaya di kalangan mahasiswa ini akan semakin kuat manakala mahasiswa terlibat dalam berbagai organisasi dan program yang melibatkan beragam mahasiswa dengan latar belakang sosial, budaya, etnis, ras, agama, politik yang berbeda-beda.

Hasil penelitian ini menunjukkan peran riil kompetensi antarbudaya yang sangat terbatas terhadap stres mahasiswa ($\beta = -0,15$; $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi kompetensi antarbudaya yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Sekalipun kontribusi kompetensi antarbudaya dalam menjelaskan varians stres relatif kecil ($R^2 = 0,02$), temuan ini tetap penting karena menunjukkan adanya hubungan langsung antara kedua variabel. Dengan kata lain, kompetensi antarbudaya berfungsi sebagai salah satu faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres dalam kehidupan akademiknya.

Menariknya, ketika diuji lebih lanjut, dimensi-dimensi kompetensi antarbudaya (yang melitu aspek-aspek *knowledge, attitude, skill, dan awareness*) secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap stres. Hal ini mengindikasikan bahwa kompetensi antarbudaya bekerja lebih efektif sebagai konstruksi yang utuh dibandingkan jika dipisahkan ke dalam dimensi-dimensinya. Dengan kata lain, keseimbangan antara pengetahuan, sikap, keterampilan, dan kesadaran perlu berjalan secara terpadu agar kompetensi antarbudaya benar-benar berfungsi optimal dalam menurunkan stres mahasiswa.

Hasil penelitian berikutnya adalah ada perbedaan stres mahasiswa yang tinggal di Pulau Jawa secara signifikan berdasarkan gender, di mana mahasiswa perempuan mengalami tingkat stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Temuan ini mendukung sejumlah penelitian yang menunjukkan kerentanan perempuan terhadap stres lebih besar karena faktor

psikologis maupun sosial, misalnya beban peran ganda, tekanan akademik, dan cenderung untuk lebih terbuka dalam mengakui perasaan stres (Lesmana dan Hidayati, 2019; Nasrani dan Lesmana, 2015). Riset lain yang dihasilkan Awalia dkk., (2021) menunjukkan bahwa ada perbedaan stres kerja antar jenis kelamin. Wanita memiliki stres kerja yang lebih tinggi dibanding laki-laki.

Terkait dengan karakteristik demografis usia, hasil penelitian menunjukkan tidak adanya perbedaan tingkat stres berdasarkan usia. Hal ini menunjukkan bahwa stres mahasiswa cenderung dialami secara merata pada berbagai kelompok umur, sehingga faktor usia bukan merupakan penentu utama dalam tingkat stres mahasiswa. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Azizah dkk., (2023) dan Meliahsari dkk., (2024) menemukan bahwa usia berpengaruh terhadap stres individu. Hasil penelitian ini mendukung beberapa hasil penelitian sebelumnya bahwa usia tidak mempengaruhi stres (Adiba dan Bahri, 2022; Pawenrusi dkk., 2024). Tidak adanya perbedaan ini dikarenakan jarak usia antar kelompok yang diperbandingkan sangat dekat. Secara kategoris mereka sama-sama berusia dewasa awal.

Adapun keterbatasan penelitian ini adalah belum ada penjelasan yang cukup terkait faktor yang membantu kompetensi antarbudaya sehingga berperan optimal dalam menurunkan stres. Perlu dilakukan telaah pustaka atau studi kualitatif yang dapat mengungkap bagaimana dinamika kompetensi antar budaya dapat mengantarkan individu menurun stresnya. Faktor dukungan sosial, penyesuaian diri, adaptasi terhadap teknologi diduga berperan dalam mendinamisasi sehingga stres menjadi menurun. Selain itu, keterbatasan penelitian ini adalah jangkauan area penelitian. Penelitian selanjutnya dapat diperluas dengan melibatkan mahasiswa dari seluruh Indonesia. Tentu saja akan lebih baik bila populasi diperluas dengan melakukan riset kolaboratif bersama mitra-mitra periset dari mancanegara.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kompetensi antarbudaya berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa Muslim Indonesia, khususnya yang tinggal di wilayah Pulau Jawa. Mahasiswa yang memiliki kompetensi antarbudaya yang lebih tinggi cenderung mengalami stres yang lebih rendah, sehingga dapat dikatakan bahwa kompetensi ini berfungsi sebagai faktor protektif dalam kehidupan akademik. Walaupun kontribusi varians yang dijelaskan relatif kecil, hasil ini tetap penting karena menunjukkan hubungan langsung antara kedua variabel. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa tingkat stres mahasiswa tidak berbeda secara signifikan berdasarkan usia, namun terdapat perbedaan yang bermakna

berdasarkan gender. Mahasiswa perempuan diketahui memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, yang menandakan adanya kerentanan khusus pada kelompok ini.

Berdasarkan temuan ini, penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel tambahan seperti dukungan sosial, strategi coping, dan penyesuaian diri, untuk memperkaya pemahaman tentang bagaimana kompetensi antar budaya dapat menurunkan stres. Bagi institusi pendidikan, penting untuk menyusun program-program yang mendukung pengembangan kompetensi antarbudaya mahasiswa, baik melalui kegiatan pertukaran budaya, organisasi mahasiswa lintas budaya, maupun integrasi kurikulum yang menekankan keberagaman. Mahasiswa sendiri juga diharapkan aktif meningkatkan kemampuan komunikasi antarbudaya, memperluas jejaring sosial lintas budaya, serta mengembangkan sikap terbuka terhadap perbedaan agar dapat lebih resilien dalam menghadapi stres akademik maupun sosial.

Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki sejumlah implikasi praktis. Bagi pemerintah, diperlukan kebijakan pendidikan tinggi yang menekankan kompetensi antarbudaya sebagai keterampilan penting abad ke-21, misalnya dengan memperluas program pertukaran pelajar, beasiswa studi pendidikan tinggi di luar daerah, dukungan terhadap kuliah kerja nyata lintas daerah, serta inisiatif kebhinekaan yang mendorong interaksi antarbudaya. Bagi kampus atau sekolah, pengembangan kurikulum multikultural perlu diintegrasikan melalui mata kuliah, seminar, atau pelatihan yang berfokus pada komunikasi antarbudaya, serta didukung oleh layanan konseling yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres akibat perbedaan budaya.

Bagi orang tua, penting untuk menanamkan nilai keterbukaan, toleransi, dan penghargaan terhadap perbedaan sejak dini, serta memberikan dukungan emosional yang dapat memperkuat ketahanan psikologis anak. Sementara itu, mahasiswa diharapkan aktif mencari pengalaman lintas budaya melalui organisasi, program pertukaran, atau aktivitas sosial dengan komunitas yang beragam, sehingga mereka tidak hanya memperluas wawasan, tetapi juga membangun kompetensi antarbudaya yang dapat melindungi mereka dari tekanan psikologis. Dengan demikian, keterlibatan seluruh pihak pemerintah, institusi pendidikan, orang tua, dan mahasiswa dapat menciptakan ekosistem yang mendukung berkembangnya kompetensi antarbudaya sekaligus meminimalisasi tingkat stres di kalangan mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada DPPM UII yang telah membiayai penelitian ini. Terima kasih untuk semua partisipan penelitian yang bersedia meluangkan waktu mengisi google form penelitian ini. Terima kasih juga kepada seluruh enumerator yang membantu pengambilan data penelitian ini, yaitu Dr Ali Mubarak (Unisba), Dr Subhan (Universitas Muhammadiyah Cirebon), Dr Ruseno Arjanggi (Universitas Islam Sultan Agung), Nur Widiasmara, M.Psi (Universitas Islam Indonesia), Dr Agustin Rahmawati (Universitas Merdeka Malang), Dr Zainul Anwar (Universitas Negeri Malang).

DAFTAR PUSTAKA

- Adiba, H., & Bahri, S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Tri Teguh Manunggal Sejati Kota Tangerang. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1554–1565.
- Al-Shahrani, A. M., Al-Qahtani, A. A., Alqahtani, S. M., & Al-Shahrani, H. A. (2025). Stress prevalence and associated factors among university students at King Khalid University, Saudi Arabia. *BMC Public Health*, 25, 354. 1-11
- Anjum, G., Wilt, J. A., Aziz, M., Saritoprak, S. N., & Exline, J. J. (2024). A multiple mediation model testing whether the relationship between materialism and life satisfaction is explained by gratitude and spiritual jihad. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(7), 663–675
- Astutik, E., Sebayang, S. K., Puspikawati, S. I., Tama, T. D., & Dewi, D. M. S. K. (2020). Depression, anxiety, and stress among students in newly established remote university campus in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(1), 2 636–2 9346.
- Awalia, M. J., Medyati, N., & Giay, Z. (2021). Hubungan umur dan jenis kelamin dengan stres kerja pada perawat di ruang rawat inap RSUD Kwaingga, Kabupaten Keerom. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 5(2), 477–482.
- Azizah, N., Idris, F. P., & Asrina, A. (2023). Hubungan umur dengan stres kerja pada pedagang New Makassar Mall Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(4), 595–602.
- Cotter, K. C., & Reichard, R. J. (2019). Developing cultural competence through engagement in cross-cultural interactions. In *Advances in Global Leadership*, 12 (pp. 49–78). Emerald Publishing.

- Dinges, N. G., & Lieberman, D. A. (1989). Intercultural communication competence: Coping with stressful work situations. *International Journal of Intercultural Relations*, 3(3), 371–385.
- Driscoll, M. W., & Torres, L. (2020). The protective roles of Latinx intercultural competence and acculturation on acculturative stress and depression: A brief longitudinal study. *Journal of Latinx Psychology*, 8(2), 161–177.
- Fang, X., Shi, J., Yu, M., Zhang, Z., & Luo, Y. (2022). The prevalence of stress among students in higher education: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 12(12).
- Fantini, A., & Tirmizi, A. (2006). Exploring and assessing intercultural competence. *Federation EIL*.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Measuring depression, anxiety, and stress in early adults in Indonesia: Construct validity and reliability test of DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250.
- Handayani, R., & Lusida, R. (2025). Gambaran stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Medic Nutricia*, 8(1), 45–54.
- Lesmana, A., & Hidayati, L. N. (2019). Perbandingan tingkat stres remaja laki-laki dan perempuan Agung *Naskah publikasi*, Universitas Muhammadiyah.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventory. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343.
- Mann, F. D., Cuevas, A. G., & Krueger, R. F. (2021). Cumulative stress: A general “s” factor in the structure of stress. *Social Science & Medicine*, 289, 114433.
- Meliahsari, R., Yasnani, Y., & Wahid, L. M. S. (2024). Hubungan usia dan beban kerja dengan stres kerja pada karyawan hotel di Kota Raha tahun 2023. *Jurnal Kesehatan dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo*, 5(1), 8–13.
- Nashori, H. F. (2002). *Potensi-potensi manusia*. Pustaka Pelajar.
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2015). Perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan pada peserta yoga di Kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(12).
- Nugraha, D. P., & Anshari, R. (2025). An overview of the levels of depression, anxiety and stress in pharmacy students post COVID-19 pandemic. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, VI (1), 42–52.

- Oke, J. A., Akinkunmi, W. B., & Etebefia, S. (2019). Use of correlation, tolerance and variance inflation factors for multicollinearity test. *Global Scientific Journals*, 7(5), 637–659.
- Pawenrusi, E. P., Kamariana, K., & Sudarni, S. (2024). Hubungan umur dan kelelahan dengan stres kerja pada home industry laundry di Kota Makassar. *Jurnal Mitrasehat*, 14(1), 602–609.
- Purabdollah, M., Tabrizi, F. M., Khorami Markani, A., & Poornaki, L. S. (2021). Intercultural sensitivity, intercultural competence and their relationship with perceived stress among nurses: Evidence from Iran. *Mental Health, Religion & Culture*, 24(7), 687–697.
- Redmond, M. V., & Bunyi, J. M. (1993). The relationship of intercultural communication competence with stress and the handling of stress as reported by international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 17(2), 235–254.
- Redmont, M. V. (2000). Cultural distance as a mediating factor between stress and intercultural communication competence. *International Journal of Intercultural Relations*, 24(1), 151–159.
- Rosita, T., Utami, A. F., & Prasetyo, Y. (2021). Prevalensi dan asosiasi antara depresi, kecemasan, stres, dan kualitas tidur pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 36(3), 189–202.
- Savicki, V., Cooley, E., & Donnelly, R. (2008). Acculturative stress, appraisal, coping, and intercultural adjustment. In V. Savicki (Ed.), *Developing intercultural competence and transformation: Theory, research, and application in international education* (pp. 173–192).
- Shah, N., Sulaiman, S., Salleh, M. R., & Othman, A. (2023). Psychological distress among university students in Malaysia during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders Reports*, 12, 100454.
- Siripongpan, A., Phattaramarut, K., Namvichaisirikul, N., Poochaya, S., & Horkaew, P. (2022). Prevalence of depression and stress among the first-year students in Suranaree University of Technology, Thailand. *Health Psychology Research*, 10(2), 1-9
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tkachenko, O., & Zhukova, M. (2022). Intercultural competence as well as acculturative stress and shock in PSMU international applicants. *Scientific Journal of Polonia University*, 54(5), 107–111.