
Dinamika *Stress* Akademik Mahasiswa dalam Menjalani Proses Perkuliahan

INFO PENULIS

Marsel Michael Sengkey
Universitas Negeri Manado
mmsengkey@unima.ac.id

Gracia Sendy Momongan
Universitas Negeri Manado
graciamomongan8@gmail.com

Citra Anjelina Silaen
Universitas Negeri Manado
citrasilaen7@gmail.com

Dhea Patricia Tendea
Universitas Negeri Manado
tendeandhea66@gmail.com

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Sengkey, M. M., Momongan, G. S., Silaen, C. A., & Tendea, D. P. (2026). Dinamika Stress Akademik Mahasiswa dalam Menjalani Proses Perkuliahan. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan* 5(2),1071-1079.

Abstrak

Stres akademik adalah masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa akibat berbagai tekanan yang muncul selama perkuliahan, seperti tugas kuliah, ujian, presentasi, dan harapan untuk mencapai hasil akademik yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang dinamika stres akademik di kalangan mahasiswa, mengenali penyebabnya, dampak yang ditimbulkan, serta cara-cara yang digunakan untuk mengatasinya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan meninjau sejumlah jurnal, artikel ilmiah, dan sumber akademik yang berhubungan. Hasil dari kajian ini menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor internal, seperti sifat kepribadian dan kemampuan mengatasi stres, serta faktor-faktor eksternal, seperti tuntutan akademis dan dukungan sosial. Efek dari stres akademik meliputi gangguan pada aspek kognitif, emosi, fisik, dan perilaku. Untuk mengatasi stres tersebut, mahasiswa bisa menerapkan strategi koping yang meliputi manajemen diri, waktu, dukungan dari orang lain, dan pendekatan spiritual. Dengan demikian, pemahaman mengenai stres akademik sangat penting untuk mendukung kesejahteraan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa.

Keywords : Stres Akademik, Mahasiswa, Perkuliahan, Studi Literatur.

Abstract

Academic stress is a common issue experienced by university students due to various pressures encountered during their studies, such as coursework, examinations, presentations, and expectations to achieve satisfactory academic performance. This study aims to explore the dynamics of academic stress among students, identify its causes, examine its impacts, and investigate the coping strategies used to manage it. The method employed in this study is a literature review, which involves analyzing various journals, scientific articles, and academic sources related to the topic. The findings indicate that academic stress is influenced by both internal factors, such as personality traits and coping abilities, and external factors, such as academic demands and social support. The effects of academic stress include disruptions in cognitive, emotional, physical, and behavioral aspects. To cope with academic stress, students may apply various coping strategies, including self-management, time management, social support, and spiritual approaches. Therefore, understanding academic stress is essential for promoting students' mental well-being and academic success.

Keywords: Academic Stress, University Students, Higher Education, Literature Review.

A. Pendahuluan

Perkuliah adalah salah satu fase dalam pendidikan yang mempunyai tuntutan akademik yang cukup tinggi bagi mahasiswa. Menurut Gafur 2015, Mahasiswa berbeda dari siswa, mahasiswa diharapkan untuk lebih mandiri baik di dalam kampus maupun di luar kampus. Mereka adalah calon pemikir muda dalam suatu strata masyarakat (Muhammad Hafidz Ilmi & Muhammad Fikri Haekal, 2026).

Dalam menjalani proses perkuliahan, mahasiswa tidak hanya diharuskan untuk memahami materi pembelajaran, tetapi juga harus mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik, mengikuti ujian, melakukan presentasi, berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di perguruan tinggi. Berbagai tuntutan tersebut sering kali menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa, terutama ketika mereka merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik yang ada.

Perguruan tinggi adalah tahap pendidikan yang mengharuskan mahasiswa untuk memiliki kemampuan berpikir kritis, mandiri, dan bertanggung jawab atas proses pembelajaran mereka sendiri. Berbeda dengan tahap pendidikan sebelumnya, mahasiswa diharuskan untuk dapat mengatur waktu, menyelesaikan berbagai tugas akademik, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Berbagai tuntutan ini menjadikan masa perkuliahan sebagai periode yang sarat tantangan dan memerlukan kemampuan beradaptasi yang baik.

Stres, sebagaimana dijelaskan oleh Tery Gregson (dalam dewi, dkk., 2025), adalah keadaan yang dialami oleh setiap individu ketika mereka merasakan ketidakselarasan atau ketidaknyamanan di dalam situasi yang dianggap kurang menguntungkan atau tidak sesuai dengan kapasitas diri mereka. Menurut Lazarus dan Folkman Mendefinisikan stres sebagai keadaan di mana tekanan yang dihadapi seseorang melebihi kemampuan atau sumber daya yang tersedia bagi individu tersebut (Mahardhani dkk., 2020)

Stres akademik merupakan bentuk tekanan yang dialami individu akibat adanya penilaian atau persepsi pribadi terhadap situasi dan tuntutan dalam bidang akademik (Rachmawati, dkk., 2024). Stres akademik menjadi salah satu permasalahan yang cukup sering dialami mahasiswa. Tidak sedikit mahasiswa merasa kewalahan menghadapi tugas, ujian, presentasi, maupun tekanan untuk memperoleh prestasi akademik yang baik. Stres akademik dapat dipahami sebagai suatu keadaan dimana terdapat situasi (stimulus) atau tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia (stresor) yang terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pembebanan terhadap diri sendiri disertai dengan reaksi-reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, serta penilaian kognitif terhadap stres yang dialami, Gadzella & Masten (Juniasi & Huwae, 2023).

Stres yang berkaitan dengan akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam diri individu serta faktor-faktor dari luar individu. Beberapa di antaranya adalah kepercayaan diri,

ketahanan, sikap optimis, dan dorongan untuk mencapai prestasi, yang termasuk faktor dari dalam. Sementara itu, dukungan sosial dari orangtua merupakan salah satu faktor yang berasal dari luar (Fitriani dkk., 2022). Adapun menurut Saputri & Sugiarto Mengidentifikasi dua faktor yang menyebabkan stres akademik, yaitu faktor internal yang mencakup jenis kelamin, tingkat sosial-ekonomi, karakteristik kepribadian, kemampuan mengatasi stres, ras, etnis, budaya, serta tingkat kecerdasan; dan faktor eksternal yang meliputi tuntutan pendidikan dan (Humaira, 2023).

Robotham mengidentifikasi empat aspek stres akademik, yaitu: (1) aspek kognitif, yang mencakup kondisi stres akibat kesulitan dalam memusatkan perhatian saat pembelajaran berlangsung, termasuk pengelolaan tugas yang buruk, kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, dan kebingungan; (2) aspek afektif, yang melibatkan perasaan negatif dan penurunan rasa percaya diri akibat stres, seperti mudah marah, kecemasan, penurunan kemampuan dan potensi diri, serta perasaan sedih yang mendalam yang menghambat pemenuhan tuntutan akademik; (3) aspek fisiologis, yang berhubungan dengan respons fisik yang sering berupa rasa sakit serta penurunan kesehatan fisik, seperti hilangnya nafsu makan, sakit kepala, kualitas tidur yang menurun, perasaan tidak sehat, kulit pucat, kelelahan, gemetar, berkeringat dingin, dan gangguan pencernaan; (4) aspek perilaku, yang mencakup perilaku negatif dan penurunan interaksi sosial, seperti mudah marah, menunda tugas, sikap acuh tak acuh, mencari kesalahan orang lain, serta terlibat dalam aktivitas berisiko dan pencarian kesenangan yang berlebihan (Astari & Nastiti, 2023)

Selain mempengaruhi proses belajar, stres akademik yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung kesulitan dalam mengelola emosi, menurunnya motivasi belajar, terganggunya konsentrasi, serta berkurangnya prestasi akademik. Bahkan, pada tingkat yang lebih serius, stres akademik dapat menyebabkan kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, memahami dinamika stres akademik menjadi penting guna membantu mahasiswa mengenali sumber tekanan yang mereka hadapi dan menemukan strategi penyesuaian diri yang sesuai selama menjalani perkuliahan.

Fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa menjadi masalah yang perlu diteliti karena kompleksitas tuntutan dalam pendidikan tinggi yang semakin bertambah. Perubahan dalam sistem pembelajaran, banyaknya tugas akademik, persaingan untuk mencapai prestasi, serta kewajiban untuk menyelesaikan studi tepat waktu dapat menjadi sumber tekanan yang memengaruhi keadaan psikologis mahasiswa. Jika tidak ditangani dengan tepat, stres akademik dapat menghambat proses pembelajaran dan perkembangan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, perlu dilakukan kajian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik, dampak yang ditimbulkan, serta strategi yang dapat digunakan mahasiswa untuk menghadapi dan mengelola tekanan akademik tersebut.

Pada beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena harus menghadapi berbagai tuntutan selama menjalani proses perkuliahan. Tuntutan tersebut meliputi banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas, jadwal kuliah yang padat, tekanan untuk memperoleh nilai yang baik, serta kewajiban mengikuti berbagai kegiatan akademik lainnya. Kondisi tersebut membuat mahasiswa sering merasa kelelahan, tertekan, sulit mengatur waktu, dan mengalami penurunan konsentrasi belajar (B & Hamzah, 2020) Dalam penelitian lainnya menjelaskan bahwa stres akademik terjadi ketika mahasiswa merasa tuntutan akademik yang diterima lebih besar dibandingkan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapinya. Tuntutan akademik tersebut dapat berupa banyaknya tugas perkuliahan, tekanan untuk memperoleh nilai yang baik, jadwal kuliah yang padat, ujian, presentasi, maupun target akademik yang harus dicapai dalam waktu tertentu. Ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut, maka akan muncul tekanan psikologis yang menyebabkan stres akademik menurut (Sholihah dkk., 2023).

Berdasarkan sejumlah penelitian yang sudah dilakukan, diketahui bahwa stres akademik adalah masalah yang sering dialami mahasiswa selama perkuliahan. Akan tetapi, setiap mahasiswa bisa memiliki pengalaman, penyebab, serta cara penanganan stres akademik yang beragam. Oleh sebab itu, diperlukan analisis yang lebih mendalam untuk memahami dinamika stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, sehingga dapat memberikan gambaran tentang faktor-faktor yang memengaruhi munculnya stres akademik serta dampaknya terhadap kehidupan akademik mahasiswa.

Berdasarkan isu yang dihadapi, penelitian ini memiliki tujuan untuk memahami dinamika stres akademik yang dialami oleh mahasiswa selama proses perkuliahan. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya stres akademik, dampak yang dirasakan oleh mahasiswa selama perkuliahan, serta metode yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik dalam kehidupan sehari-hari mereka di kampus.

B. Metodologi

Penelitian ini menerapkan metode tinjauan pustaka yang dikombinasikan dengan wawancara secara sederhana. Tinjauan pustaka dilaksanakan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai referensi ilmiah yang relevan dengan dinamika stres akademik yang dihadapi mahasiswa selama proses belajar. Data yang digunakan bersumber dari jurnal penelitian, artikel akademik, buku, dan materi akademis lain yang berkaitan dengan isu yang diteliti.

Literatur yang digunakan diperoleh melalui penelusuran pada Google Scholar dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan stres akademik mahasiswa. Pemilihan sumber dilakukan berdasarkan relevansi topik, kredibilitas sumber, serta ketersediaan informasi yang mendukung tujuan penelitian. Peneliti memprioritaskan jurnal ilmiah yang memiliki ISSN dan DOI serta diterbitkan dalam beberapa tahun terakhir agar data yang digunakan lebih aktual.

Metode studi literatur digunakan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor penyebab stres akademik, dampak yang ditimbulkan, serta strategi yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Melalui kajian terhadap berbagai penelitian terdahulu, peneliti dapat membandingkan dan mengintegrasikan temuan-temuan yang ada sehingga diperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika stres akademik mahasiswa.

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dengan cara mengidentifikasi, mengelompokkan, dan mensintesis informasi yang diperoleh dari berbagai sumber literatur. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis berdasarkan tema-tema yang berkaitan dengan penyebab stres akademik, dampak stres akademik, serta upaya penanganannya. Hasil analisis tersebut digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai dinamika stres akademik mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Karakteristik Demografis Subjek Penelitian

Pengumpulan data mengenai profil demografis mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase perkembangan dewasa muda dengan rentang usia antara 18 hingga 22 tahun. Konsentrasi sebaran usia paling tinggi dan dominan ditemukan pada mahasiswa yang berusia 19 tahun. Berdasarkan aspek gender, komposisi subjek pada program studi tertentu, seperti program studi keperawatan, memperlihatkan karakteristik sebaran yang secara signifikan didominasi oleh kelompok mahasiswa perempuan.

Prevalensi dan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Berdasarkan hasil pengukuran kuantitatif terhadap tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama masa perkuliahan, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori tingkat stres sedang dengan persentase mencapai 70,2%. Kelompok mahasiswa yang mengalami tingkat stres kategori tinggi menempati porsi sebesar 28,6%, sedangkan sebagian kecil sisanya yaitu sebesar 1,2% berada pada kategori rendah. Temuan data empiris ini memperkuat dokumentasi literatur terdahulu yang mencatat bahwa sebaran stres akademik mahasiswa aktif secara konsisten berpusat pada kategori stres sedang dengan rentang 51% hingga 74,46%, serta kategori stres tinggi pada kisaran 17,93% hingga 49%.

Indikator Tuntutan Stres Akademik (*Student-Life Stress Inventory*)

Melalui pengukuran menggunakan instrumen *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) yang bersandar pada lima indikator utama—yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri (*self-imposed*)—diperoleh hasil bahwa bentuk tuntutan tertinggi bersumber dari indikator konflik dan indikator tekanan. Kedua indikator tersebut mencatatkan angka yang sama besar, yaitu 85,7% mahasiswa merasakannya dalam kategori tinggi. Sementara itu,

indikator tuntutan lainnya menunjukkan bahwa aspek perubahan lingkungan belajar berada pada angka 56%, aspek frustrasi akademik sebesar 52,4%, dan aspek pemaksaan diri terhadap target pribadi (*self-imposed*) berada pada angka 51,2%.

Sebaran Domain Stresor Akademik Spesifik

Berdasarkan pemetaan melalui kerangka kerja empat domain utama dari Shirom (1986), data pemicu stres (*stressor*) spesifik yang dilaporkan oleh mahasiswa meliputi:

- a. Domain Ujian: Terekam dalam bentuk kekhawatiran mendalam mengenai ketidakmampuan menyelesaikan soal-soal ujian, penumpukan jadwal beberapa ujian dalam satu periode waktu yang sama, serta keterbatasan waktu yang tersedia untuk melakukan persiapan belajar.
- b. Domain Tugas Kuliah: Terwujud melalui kewajiban untuk membaca materi perkuliahan dalam volume yang sangat besar, keharusan menyelesaikan penulisan makalah ilmiah, serta akumulasi jadwal tenggat waktu (*deadline*) tugas yang datang secara bersamaan. Beban penulisan makalah ilmiah ini tercatat sebagai salah satu bentuk beban kognitif terberat bagi kelompok mahasiswa pada awal masa kuliah mereka.
- c. Domain Aktivitas Pembelajaran di Kelas: Beban teridentifikasi pada adanya instruksi untuk membaca materi sebelum perkuliahan dimulai, keharusan untuk merespons pertanyaan spontan yang diajukan oleh dosen di dalam kelas, serta kewajiban untuk selalu terlibat aktif dalam sesi diskusi.
- d. Domain Keseimbangan Peran: Tekanan muncul akibat adanya kesulitan dalam membagi waktu dan menyeimbangkan tuntutan akademis di kampus dengan tanggung jawab domestik keluarga di rumah atau komitmen pekerjaan bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu (*part-time*).

Selain keempat domain di atas, data penelitian juga merekam adanya fenomena *academic shock* yang dialami mahasiswa pada fase transisi model pembelajaran, tingginya tingkat kecemasan saat melakukan presentasi publik, ketidaksiapan dalam menyusun analisis kritis, serta adanya beban interpersonal dalam kerja kelompok yang dipicu oleh minimnya kontribusi dan komitmen dari sebagian anggota kelompok lainnya.

Manifestasi, Dampak, dan Strategi Koping Stres Akademik

Data mengenai gejala atau respons mahasiswa terhadap stres akademik terbagi ke dalam empat dimensi manifestasi, yaitu respons fisik, respons afektif, respons kognitif, dan respons perilaku. Respons-respons tersebut muncul dalam bentuk kebingungan, kecemasan, kelelahan mental, hingga penurunan motivasi belajar. Dalam jangka panjang, kondisi ini tercatat memberikan dampak buruk berupa penurunan prestasi akademik, peningkatan risiko putus kuliah (*drop out*), penurunan kualitas hidup, serta kerentanan terhadap gangguan kecemasan kronis dan depresi.

Untuk menghadapi tekanan tersebut, data menunjukkan adanya pemanfaatan beberapa bentuk strategi koping oleh mahasiswa, antara lain:

- a. Manajemen Diri (*Self-Management*): Mahasiswa melakukan regulasi waktu dengan menyusun skala prioritas tugas berdasarkan tingkat kesulitan dan kedekatan tenggat waktu, serta regulasi perilaku melalui penjadwalan ulang aktivitas dan pengambilan jeda istirahat secara teratur.
- b. Koping Religius: Mahasiswa menjalankan praktik ritual keagamaan seperti shalat, doa, dzikir, dan tilawah, yang diiringi dengan penerapan konsep tawakal (menyerahkan hasil akhir kepada Tuhan setelah melakukan usaha maksimal).
- c. Koping Fokus Emosi (*Emotion-Focused Coping*): Mahasiswa mengontrol respons emosional internal mereka, di mana penerapan strategi ini melalui metode pelatihan terbukti secara statistik mampu menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa secara signifikan.

Pembahasan

Analisis Karakteristik Demografis dan Fase Perkembangan Mahasiswa

Pemusatan karakteristik usia subjek yang berada pada rentang 18 hingga 22 tahun, dengan titik dominasi pada usia 19 tahun, menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada periode transisi perkembangan yang sangat kritis (Dewi, N. P. N. S, dkk., 2025; Rachmawati, A, dkk., 2024). Fase ini ditandai oleh adanya tuntutan biologis dan kognitif untuk mengembangkan kemampuan berpikir secara kritis serta logis, sekaligus kewajiban untuk mulai memikul tanggung jawab penuh dalam merencanakan masa depan dan mengambil keputusan secara

mandiri. Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson, kelompok usia dewasa muda ini sedang berada dalam tahapan keintiman vs mengisolasi diri (*intimacy vs isolation*). Dalam konteks kehidupan kampus, mahasiswa dituntut untuk mampu menyelaraskan pencarian identitas diri dan pembentukan relasi interpersonal yang matang di tengah beban akademis yang padat (Rachmawati, A, dkk., 2024).

Di sisi lain, temuan mengenai dominasi jender perempuan pada program studi tertentu, seperti keperawatan, berkaitan erat dengan aspek sosial dan motivasi personal. Secara historis dan kultural, terdapat keterikatan yang kuat di masyarakat yang memosisikan peran pengasuhan tradisional (*care-taking*) sebagai domain yang identik dengan perempuan. Hal ini memengaruhi kecenderungan minat serta motivasi belajar kelompok perempuan untuk memilih bidang studi tersebut, yang pada akhirnya membentuk karakteristik populasi mahasiswa yang khas pada program studi keperawatan (Dewi, N. P. N. S, dkk., 2025; Rachmawati, A, dkk., 2024).

Interpretasi Tingkat Stres Akademik dan Risikonya

Fakta bahwa 70,2% mahasiswa berada pada kategori stres sedang dan 28,6% berada pada kategori stres tinggi mengonfirmasi bahwa lingkungan perguruan tinggi merupakan salah satu lingkungan yang menuntut kapasitas adaptasi psikologis yang luar biasa masif (Rachmawati, A, dkk., 2024). Angka-angka ini memvalidasi temuan-temuan riset terdahulu yang menempatkan stres kategori sedang sebagai status kesehatan mental yang paling umum dialami oleh mahasiswa aktif (Dewi, N. P. N. S, dkk., 2025). Tingginya angka stres sedang ini memberikan sinyal bahwa mayoritas mahasiswa terus-menerus beroperasi di bawah tekanan kurikulum dan lingkungan kampus.

Kondisi stres sedang ini tidak boleh dipandang sebagai sebuah fase adaptasi yang aman atau normal (Dewi, N. P. N. S, dkk., 2025; Rachmawati, A, dkk., 2024). Jika mahasiswa tidak dibekali dengan kemampuan untuk mengonstruksi mekanisme koping yang efektif, ketidakmampuan mengelola tekanan pada tingkat sedang ini akan menjadi pemicu utama eskalasi stres menuju kategori berat atau kronis (Rachmawati, A, dkk., 2024). Ketika stres akademik telah mencapai tahapan yang berat, tubuh dan pikiran mahasiswa akan mengalami disfungsi, yang secara klinis bermanifestasi pada timbulnya berbagai penyakit fisik serta gangguan psikologis struktural yang merusak kesejahteraan hidup mereka (Dewi, N. P. N. S, dkk., 2025; Rachmawati, A, dkk., 2024).

Dinamika Stresor Akademik dan Fenomena Academic Shock

Berdasarkan data SLSI, tingginya angka pada indikator konflik (85,7%) dan tekanan (85,7%) merepresentasikan bahwa beban perkuliahan yang dirasakan mahasiswa tidak hanya bersifat vertikal—berupa materi kuliah dari dosen—tetapi juga bersifat horizontal, yaitu benturan-benturan interpersonal dan sosial di lingkungan akademik (Rachmawati, A, dkk., 2024). Kondisi ini sangat dipengaruhi oleh fenomena academic shock yang terjadi selama masa transisi dari pola pendidikan menengah ke perguruan tinggi. Mahasiswa mengalami disorientasi kultural dan akademis ketika dipaksa berpindah secara mendadak dari sistem pembelajaran tradisional yang terarah dan berpusat pada guru (*teacher-centered*) menuju sistem perguruan tinggi yang menuntut otonomi penuh serta kemandirian belajar (*self-directed learning*) (Mahardhani, F. O, dkk., 2020).

Dalam kerangka domain stresor Shirom (1986), domain tugas kuliah—terutama penulisan makalah ilmiah—menjadi salah satu beban kognitif yang paling menguras energi mental mahasiswa baru (Mahardhani, F. O, dkk., 2020; Dewi, N. P. N. S, dkk., 2025). Penulisan ilmiah menuntut keterampilan berpikir tingkat tinggi, kedalaman analisis kritis, dan kemampuan sintesis literatur yang sering kali belum dikuasai secara matang oleh mahasiswa pada tahun-tahun awal perkuliahan (Mahardhani, F. O, dkk., 2020). Ketika tuntutan ini menumpuk bersamaan dengan keharusan membaca materi perkuliahan dalam volume besar dan kewajiban menghadapi pertanyaan spontan di kelas, mahasiswa rentan mengalami hambatan kognitif (Mahardhani, F. O, dkk., 2020; Dewi, N. P. N. S, dkk., 2025).

Beban tersebut diperparah oleh dinamika interpersonal dalam kerja kelompok. Mahasiswa sering kali mengalami tekanan emosional tambahan akibat adanya ketimpangan pembagian kerja, di mana mereka harus menanggung beban tugas secara dominan karena kurangnya kontribusi, tanggung jawab, dan komitmen dari anggota kelompok yang lain (Mahardhani, F. O, dkk., 2020). Akumulasi dari masalah interpersonal ini, ditambah dengan kecemasan saat melakukan presentasi publik serta ketakutan tidak mampu menyelesaikan soal dalam domain ujian, menciptakan lingkaran stresor yang kompleks (Mahardhani, F. O, dkk., 2020; Dewi, N. P.

N. S, dkk., 2025). Bagi mahasiswa yang juga memikul beban domestik dalam keluarga atau harus bekerja paruh waktu, domain keseimbangan peran menjadi faktor pelatuk yang melipatgandakan tekanan psikologis tersebut (Dewi, N. P. N. S, dkk., 2025).

Mekanisme Kelelahan Mental (Distress) dan Dampak Jangka Panjang

Secara psikologis, timbulnya manifestasi stres dalam bentuk respons fisik, afektif, kognitif, dan perilaku berakar pada ketidakseimbangan persepsi antara tuntutan dan kemampuan (Ilmi, M. H., & Haekal, M. F., 2026; Dewi, N. P. N. S, dkk., 2025). Ketika mahasiswa mempersepsikan bahwa akumulasi tuntutan dari domain akademik (seperti ujian, tugas, dan aktivitas kelas) telah melampaui batas kapasitas sumber daya koping yang mereka miliki, tubuh dan pikiran mereka akan otomatis menginterpretasikan situasi tersebut sebagai ancaman, yang memicu munculnya distress emosional (Mahardhani, F. O, dkk., 2020; Dewi, N. P. N. S, dkk., 2025). Distress ini bermanifestasi langsung pada penurunan aspek emosional dan mental, seperti kebingungan, kecemasan kronis, kelelahan mental yang mendalam (burnout), serta penurunan motivasi belajar secara drastis (Ilmi, M. H., & Haekal, M. F., 2026; Mahardhani, F. O, dkk., 2020). Mahasiswa kehilangan gairah akademis karena energi psikologis mereka telah habis terkuras untuk merespons tekanan yang konstan (Mahardhani, F. O, dkk., 2020).

Jika kondisi distress akademik ini dibiarkan berlangsung dalam jangka waktu yang panjang tanpa adanya intervensi atau pemulihan yang adekuat, dampaknya akan meluas dan merusak berbagai sektor kehidupan mahasiswa (Ilmi, M. H., & Haekal, M. F., 2026; Dewi, N. P. N. S, dkk., 2025). Dampak langsung yang paling terlihat adalah penurunan prestasi akademik yang signifikan akibat kegagalan fungsi kognitif dalam menyerap dan mengolah materi perkuliahan (Dewi, N. P. N. S, dkk., 2025). Pada tingkat yang lebih ekstrem, akumulasi stres ini menjadi salah satu pendorong utama tingginya angka mahasiswa yang memutuskan untuk putus kuliah (*drop out*). Di luar ranah akademis, stres kronis ini mendegradasi kualitas hidup mahasiswa secara menyeluruh dan meningkatkan risiko klinis terhadap gangguan kesehatan fisik serta mental yang serius, seperti kecemasan klinis dan depresi. Gangguan kesehatan mental yang tidak tertangani dengan baik selama masa perkuliahan ini berisiko menetap dan berkembang menjadi permasalahan psikologis yang lebih kompleks serta kronis saat mereka memasuki fase kehidupan dewasa di masa depan

Efektivitas dan Sintesis Strategi Koping Mahasiswa

Sebagai upaya untuk mempertahankan keseimbangan emosional, melindungi fungsi kognitif, dan menjaga citra diri yang positif, mahasiswa mengembangkan mekanisme pertahanan melalui penerapan strategi koping yang bersifat multidimensional (Mahardhani, F. O, dkk., 2020; Rachmawati, A, dkk., 2024). Berdasarkan teori regulasi diri Zimmerman, strategi manajemen diri (*self-management*) yang diterapkan oleh mahasiswa bekerja secara siklikal yang melibatkan proses perencanaan, kontrol kinerja, hingga refleksi belajar. Mahasiswa secara aktif melakukan regulasi waktu dengan cara mengidentifikasi tenggat waktu dan tingkat kesulitan tugas untuk kemudian disusun ke dalam skala prioritas yang logis. Langkah ini efektif untuk mencegah terjadinya penumpukan tugas perkuliahan. Selain itu, melalui regulasi perilaku, mahasiswa menjadwalkan ulang aktivitas mereka dan menyisipkan jeda istirahat secara teratur di sela-sela waktu belajar. Tindakan ini penting untuk menginterupsi kejenuhan kognitif dan memulihkan stabilitas emosi yang terganggu akibat beban tugas yang monoton (Mahardhani, F. O, dkk., 2020).

Di samping manajemen teknis tersebut, mahasiswa mengintegrasikan aspek spiritual melalui strategi koping religius. Praktik ritual keagamaan seperti shalat, doa, dzikir, dan tilawah berfungsi sebagai instrumen psikologis yang efektif untuk menenangkan sistem saraf, mereduksi kecemasan secara instan, serta memulihkan fokus konsentrasi yang terfragmentasi oleh stres. Dalam konteks ini, penerapan konsep tawakal mengalami rekonstruksi makna yang adaptif. Mahasiswa tidak memaknai tawakal sebagai bentuk kepasrahan yang pasif tanpa tindakan, melainkan sebagai sebuah kesadaran spiritual untuk menyerahkan hasil akhir sepenuhnya kepada Tuhan setelah mereka melakukan mobilisasi usaha dan proses belajar secara maksimal. Sinergi antara manajemen diri yang bersifat teknis-manajerial dan koping religius yang bersifat spiritual ini berhasil membentuk sebuah resiliensi psikospiritual yang kokoh, yang mampu mentransformasikan beban akademis yang berat menjadi sebuah proses pendewasaan personal yang stabil.

Pengelolaan stres internal mahasiswa ini diperkuat secara signifikan oleh intervensi eksternal melalui pelatihan strategi koping fokus emosi (*emotion-focused coping*). Mengacu pada kerangka konseptual Greenberg, strategi koping fokus emosi yang aktif ini bekerja dengan

cara melatih individu untuk memiliki kesadaran penuh, mampu mengidentifikasi, menerima pengalaman emosional yang tidak nyaman, serta mengekspresikannya melalui saluran yang tepat, bukan dengan cara menekan (*repress*) atau menghindarinya. Bukti empiris dari pengujian statistik menunjukkan bahwa pelatihan strategi koping fokus emosi terbukti secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa (Dewi, N. P. N. S, dkk., 2025).

Secara mekanistik, intervensi ini berhasil karena mampu merestrukturisasi penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) mahasiswa terhadap *stresor* perkuliahan. Dengan penguasaan koping fokus emosi, mahasiswa mampu mengendalikan pikiran-pikiran destruktif dan mengubah cara pandang mereka dalam melihat situasi akademis yang sulit. Situasi yang awalnya dinilai sebagai sebuah "ancaman" yang menakutkan direkonstruksi menjadi sebuah "tantangan" yang dapat dihadapi dan diselesaikan. Perubahan penilaian kognitif ini memicu dominasi afek positif dalam diri mahasiswa, yang pada akhirnya memberikan ruang psikologis yang tenang bagi mereka untuk merumuskan dan mengambil langkah-langkah solusi akademis secara rasional, konkret, serta adaptif.

D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana stres akademik mempengaruhi mahasiswa selama menjalani proses belajar, mengidentifikasi penyebabnya, efek yang ditimbulkan, serta cara-cara yang digunakan untuk menghadapinya. Dari tinjauan pustaka yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa stres akademik adalah kondisi yang sering dialami oleh mahasiswa akibat berbagai tuntutan akademis yang perlu dipenuhi selama masa kuliah.

Penyebab stres akademik dapat dibedakan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kemampuan dalam mengontrol stres, sifat kepribadian, motivasi untuk berhasil, dan rasa percaya diri. Di sisi lain, faktor eksternal terdiri dari banyaknya tugas yang diberikan, jadwal kuliah yang sangat padat, ujian, harapan untuk mendapatkan nilai tinggi, serta berbagai tuntutan sosial dan akademik lainnya.

Dampak dari stres akademik mempengaruhi aspek kognitif, emosional, fisik, dan perilaku mahasiswa. Beberapa efek yang mungkin muncul adalah kesulitan dalam berkonsentrasi, perasaan cemas, kelelahan, gangguan tidur, penurunan motivasi untuk belajar, bahkan menurunnya prestasi akademik. Untuk mengatasi masalah ini, mahasiswa dapat menggunakan berbagai strategi coping seperti manajemen diri, pengaturan waktu, dukungan dari lingkungan sosial, serta pendekatan spiritual yang mampu membantu mengurangi tekanan yang mereka hadapi.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang dinamika stres akademik sangat krusial sebagai upaya untuk membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan yang muncul selama perkuliahan, sehingga mereka dapat mempertahankan kesehatan mental dan mencapai keberhasilan akademik.

Saran

Bagi mahasiswa, diharapkan untuk meningkatkan kemampuan manajemen diri dan pengaturan waktu agar dapat menghadapi berbagai tuntutan akademik dengan lebih baik. Selain itu, mahasiswa perlu menggunakan dukungan sosial dari keluarga, teman, serta lingkungan kampus sebagai sumber bantuan dalam mengatasi stres yang berhubungan dengan akademik.

Bagi perguruan tinggi, penting untuk menyediakan layanan pendampingan, konseling, serta program pengembangan keterampilan dalam pengelolaan stres untuk membantu mahasiswa yang sedang mengalami tekanan akademik.

Bagi peneliti di masa mendatang, disarankan untuk melakukan penelitian di lapangan dengan menggunakan metode kualitatif maupun kuantitatif agar dapat mengerti lebih dalam mengenai dinamika stres akademik di berbagai kelompok mahasiswa dan konteks pendidikan yang berbeda.

E. Referensi

Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Researchjet Journal Of Analysis And Inventions*, 2(3). <https://doi.org/10.47134/Researchjet.V2i3.1>

- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvianetri, S., & David, D. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Faktor Yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 147. <https://doi.org/10.30868/Ei.V11i01.1869>
- Humaira, M. (2023). Melintasi Tantangan Pendidikan Online: Dinamika Dukungan Sosial Dan Reduksi Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Happiness: Journal Of Psychology And Islamic Science*, 7(2), 110–123. <https://doi.org/10.30762/Happiness.V7i2.947>
- Juniasi, A. F., & Huwae, A. (2023). Problematika Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Keterhubungannya Dengan Konsep Diri? *Jiva: Journal Of Behaviour And Mental Health*, 4(1). <https://doi.org/10.30984/Jiva.V4i1.2530>
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology (Gamajpp)*, 6(1), 60. <https://doi.org/10.22146/Gamajpp.55253>
- Muhammad Hafidz Ilmi & Muhammad Fikri Haekal. (2026). Strategi Self-Management Dan Coping Religius Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Baru. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 10(1), 36–44. <https://doi.org/10.29240/Jbk.V10i1.16581>
- Sholihah, N. H., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2023). Stres Akademik Pada Mahasiswa: Apakah Peranan Problem Focused Coping? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/Jiwa.V1i2.9917>
- Dewi, N. P. N. S., Saputra, I. K., & Juniarta, I. G. N. (2025). Gambaran Tingkat Dan Tuntutan Stres Akademik Mahasiswa Baru Tahun Pertama Psskppn Dalam Menjalani Semester Awal. *Community Of Publishing In Nursing*, 13(1), 110-118.
- Rachmawati, A., Suhadianto, S., & Pratikto, H. (2024). Stres Akademik Dan Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).