

Makna Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Sebuah Studi Kualitatif

Muhammad Fajar Riyadi *¹
Sri Nurhayati Selian ²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

*e-mail: fajar070303@gmail.com¹, seliansrinurhayati@gmail.com²

Abstrak

Mahasiswa rentan mengalami stres akademik akibat tuntutan tugas, tekanan sosial, dan keterbatasan waktu. Kondisi ini tidak hanya mengganggu performa belajar, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan memahami secara mendalam hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis. Tiga mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dipilih sebagai informan melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik muncul dari beban tugas berlebih, ekspektasi keluarga dan dosen, serta keterampilan manajemen waktu yang terbatas. Dampaknya meliputi kelelahan emosional, kecemasan, sulit tidur, mudah tersinggung, penurunan motivasi, dan kecenderungan menarik diri. Namun, strategi koping adaptif seperti manajemen waktu, relaksasi, journaling, aktivitas spiritual, serta dukungan sosial terbukti membantu mereduksi tekanan tersebut. Penelitian ini menegaskan adanya hubungan negatif antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa, sekaligus menunjukkan pentingnya dukungan institusi dalam menyediakan layanan konseling dan pelatihan pengelolaan stres.

Kata kunci: kesehatan mental; koping; mahasiswa; stres akademik

Abstract

University students are vulnerable to academic stress caused by heavy workloads, social expectations, and limited time. These pressures affect not only learning performance but also mental health. This study aims to explore the relationship between academic stress and students' mental health using a qualitative phenomenological approach. Three active psychology students from Muhammadiyah University of Aceh were selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The findings show that academic stress emerges from excessive assignments, family and lecturer expectations, and limited time-management skills. Its impacts include emotional exhaustion, anxiety, sleep disturbances, irritability, reduced motivation, and social withdrawal. However, adaptive coping strategies such as time management, relaxation, journaling, spiritual activities, and social support were found to lessen stress intensity. This study confirms the negative relationship between academic stress and mental health, emphasizing the need for institutional support through counseling services and stress-management programs.

Keywords: mental health; coping; university students; academic stress

PENDAHULUAN

Stres akademik telah menjadi fenomena yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan mahasiswa di perguruan tinggi. Tuntutan akademik yang semakin meningkat setiap semester, perubahan pola belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, serta lingkungan kompetitif yang membentuk standar keberhasilan yang tinggi membuat mahasiswa berada dalam situasi yang rentan mengalami tekanan psikologis (Andiarna & Kusumawati, 2020). Tekanan tersebut tidak hanya hadir dalam bentuk tugas yang banyak dan jadwal belajar yang padat, tetapi juga muncul dari ekspektasi dosen, keluarga, maupun standar pribadi mahasiswa terhadap capaian akademik yang ingin mereka raih. Dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, perubahan kurikulum yang menekankan kreativitas, kemampuan berpikir kritis, dan produktivitas akademik sering kali tidak diimbangi dengan kemampuan mahasiswa untuk mengatur emosi, mengelola waktu, dan mempertahankan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik. Kombinasi

tuntutan yang terus meningkat dan keterbatasan sumber daya internal ini menyebabkan mahasiswa lebih mudah mengalami stres akademik, yang dapat berkembang menjadi penurunan kesehatan mental jika berlangsung secara berkelanjutan (Widyawati et al., 2025).

Fenomena meningkatnya stres akademik pada mahasiswa semakin terlihat dalam beberapa tahun terakhir. Perubahan cepat dalam teknologi, sosial, dan struktur pendidikan menambah tekanan baru, terutama pada mahasiswa yang harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran digital dan tuntutan kinerja akademik yang semakin tinggi. Mahasiswa bukan hanya diharapkan mengikuti mata kuliah sesuai jadwal, tetapi juga berpartisipasi dalam forum akademik, kegiatan organisasi, praktik lapangan, proyek kelompok, dan berbagai agenda akademik lainnya. Ketika beban akademik ini datang secara bersamaan, mahasiswa mulai merasakan ketidakmampuan untuk mengelola waktu, kelelahan fisik, serta kelelahan emosi (Bachtiar et al., 2023). Tidak jarang muncul perasaan bersalah, takut gagal, dan merasa tidak cukup baik karena membandingkan diri dengan pencapaian mahasiswa lain. Pengalaman semacam ini membuat stres akademik tidak lagi sekadar persoalan akademis, tetapi sudah meluas menyentuh aspek psikologis yang lebih dalam, seperti identitas diri, harga diri, dan persepsi mahasiswa terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan (Widyawati et al., 2025). Walaupun stres akademik merupakan fenomena yang umum dialami mahasiswa, pemahaman terhadap pengalaman subjektif mahasiswa masih sangat terbatas, terutama dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Banyak penelitian sebelumnya menjelaskan stres akademik melalui angka, grafik, dan hubungan statistik antar variabel, tetapi pendekatan kuantitatif tidak cukup menggambarkan bagaimana mahasiswa merasakan tekanan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Agustina & Rachman, 2025). Bagaimana mereka memaknai setiap tantangan, bagaimana tekanan itu mempengaruhi hubungan sosial mereka, bagaimana perasaan mereka ketika tidak mampu memenuhi target akademik, serta bagaimana mereka mencoba bangkit setelah mengalami kelelahan mental merupakan dimensi yang tidak mudah ditangkap melalui angka-angka penelitian. Di sinilah letak kekosongan penelitian yang belum banyak disentuh oleh peneliti sebelumnya. Pengalaman emosional mahasiswa sering bersifat halus dan kompleks, sehingga membutuhkan pendekatan yang memungkinkan suara mahasiswa tampil apa adanya melalui narasi, bukan sekadar angka statistik (Agustina & Rachman, 2025).

Kesenjangan inilah yang membuat penelitian kualitatif fenomenologis menjadi penting untuk dilakukan. Pendekatan ini memberikan ruang bagi pengalaman pribadi mahasiswa untuk dipahami sebagai sebuah perjalanan psikologis yang utuh, bukan sekadar sebuah skor pada instrumen stres akademik. Melalui sudut pandang fenomenologis, pengalaman stres akademik mahasiswa dapat dilihat dari cara mereka menafsirkan beban tugas, respons emosional yang muncul, cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sosial, serta strategi internal yang mereka gunakan untuk bertahan dalam situasi akademik yang menekan (Agustina & Rachman, 2025). Pemahaman mendalam melalui pendekatan ini dapat membantu melihat bagaimana tekanan akademik mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara nyata, mulai dari kecemasan, kelelahan, demotivasi, hingga gejala psikosomatis yang kerap kali tidak disadari oleh mahasiswa sendiri (Worsley et al., 2024).

Selain berbagai tekanan tersebut, muncul pula dinamika psikologis yang sering kali tidak disadari mahasiswa ketika menjalani aktivitas akademik sehari-hari. Dalam banyak kasus, mahasiswa merasa bahwa stres yang mereka alami merupakan bagian yang wajar dari kehidupan perkuliahan, sehingga mereka cenderung menunda atau mengabaikan tanda-tanda kelelahan mental yang sebenarnya cukup serius. Persepsi inilah yang kemudian membuat stres akademik berkembang secara perlahan hingga memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri, kemampuan mengatasi masalah, serta kualitas relasi sosial dengan teman maupun keluarga. Ketidaksadaran terhadap batas kemampuan dan minimnya literasi mengenai kesehatan mental menyebabkan mahasiswa terjebak dalam siklus tekanan yang berulang (Widyawati et al., 2025). Hal ini mempertegas pentingnya memahami bagaimana mahasiswa memaknai stres akademik, tidak hanya sebagai beban akademis, tetapi sebagai pengalaman psikologis yang memengaruhi identitas, kesejahteraan emosional, serta kemampuan mereka dalam mempertahankan fungsi adaptif selama menjalani perkuliahan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menggambarkan secara mendalam bagaimana mahasiswa memaknai stres akademik dalam kehidupan akademik mereka, bagaimana tekanan tersebut berdampak pada kesehatan mental mereka, serta bagaimana mereka berusaha melakukan penyesuaian psikologis untuk mempertahankan keseimbangan emosional. Penelitian ini tidak hanya penting untuk memperkaya literatur akademik tentang stres mahasiswa, tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi institusi pendidikan, konselor, dan pihak kampus agar dapat merancang layanan dukungan psikologis yang lebih tepat sasaran. Dengan memahami pengalaman mahasiswa dari perspektif mereka sendiri, lembaga pendidikan dapat menyusun intervensi yang tidak hanya berdasar pada teori umum, tetapi juga sesuai dengan dinamika nyata yang dialami mahasiswa dalam menjalani tuntutan akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis yang bertujuan menggali makna pengalaman mahasiswa mengenai stres akademik secara mendalam (Khalefa & Selian, 2021). Pendekatan ini dipilih karena pengalaman stres tidak dapat direduksi menjadi angka atau kategori statis, melainkan harus dipahami sebagai kesadaran hidup yang dialami subjek secara subjektif, emosional, dan kontekstual. Fenomenologi memungkinkan peneliti memahami bagaimana tekanan akademik dialami, dirasakan, dan ditafsirkan mahasiswa dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka.

Subjek penelitian terdiri dari tiga mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang diwawancarai pada periode September hingga Oktober 2025. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive berdasarkan kriteria pengalaman stres akademik yang relevan. Ketiga subjek mewakili latar kehidupan yang berbeda, seorang mahasiswa dengan beban organisasi yang padat, seorang lainnya yang harus membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan paruh waktu, serta satu subjek yang menghadapi tekanan keluarga saat menyelesaikan tugas akhir. Keberagaman konteks ini memberikan kedalaman pengalaman yang diperlukan untuk memahami fenomena stres akademik secara lebih mendalam.

Desain penelitian yang digunakan menempatkan peneliti sebagai instrumen utama. Kehadiran peneliti tidak hanya berfungsi sebagai pengumpul data, tetapi juga sebagai penginterpretasi pengalaman subjek (Hasbi et al., 2020). Peneliti terlibat secara langsung dalam proses interaksi dengan subjek melalui wawancara mendalam yang bersifat eksploratif. Pendekatan ini memberikan ruang bagi subjek untuk mengungkapkan pengalaman mereka secara komprehensif tanpa terikat oleh struktur pertanyaan yang kaku. Peneliti menjaga agar suasana wawancara berlangsung alami dan tidak mengintimidasi, sehingga subjek dapat menceritakan pengalaman mereka tanpa rasa takut dihakimi atau dinilai.

Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam yang berlangsung dalam beberapa sesi sesuai kebutuhan masing-masing subjek (Paramitha et al., 2023). Wawancara dilakukan dengan format semi-terstruktur agar peneliti tetap memiliki arah penelitian, namun tetap fleksibel dalam menyesuaikan alur percakapan dengan kondisi emosional dan pengalaman subjek. Wawancara direkam dengan persetujuan penuh subjek. Setelah wawancara selesai, rekaman diubah menjadi transkrip verbatim untuk menjaga keaslian makna setiap pernyataan yang disampaikan. Selain wawancara, peneliti juga menggunakan pengamatan nonverbal untuk menangkap ekspresi, emosi, maupun respons tubuh yang muncul selama proses wawancara. Catatan lapangan disusun untuk melengkapi data verbal, terutama ketika subjek menunjukkan tanda-tanda kelelahan emosional, jeda panjang ketika bercerita, atau perubahan intonasi ketika mengingat pengalaman tertentu (Pandiangan & Selian, 2025).

Prosedur pelaksanaan penelitian dilakukan secara bertahap, dimulai dari membangun rapport dengan subjek agar tercipta kepercayaan dan kenyamanan. Peneliti memastikan bahwa setiap subjek memahami tujuan penelitian, hak mereka sebagai partisipan, serta jaminan kerahasiaan identitas. Setelah kepercayaan terbangun, wawancara dimulai secara perlahan

dengan membahas pengalaman umum mengenai kegiatan akademik sebelum perlahan masuk pada pembahasan pengalaman stres yang lebih personal. Setiap wawancara dilakukan pada tempat yang kondusif agar subjek dapat bercerita tanpa gangguan. Setelah seluruh rangkaian wawancara selesai, peneliti melakukan klarifikasi kembali kepada subjek mengenai beberapa bagian cerita untuk memastikan keakuratan interpretasi. Langkah ini penting agar data yang diperoleh tidak hanya mencerminkan pemahaman peneliti, tetapi benar-benar sesuai dengan maksud yang ingin disampaikan oleh subjek.

Teknik analisis data menggunakan analisis tematik yang menekankan proses penggalian makna dari seluruh data yang diperoleh. Analisis diawali dengan membaca keseluruhan transkrip secara berulang untuk memahami konteks pengalaman setiap subjek. Setelah peneliti benar-benar memahami cerita subjek, proses pengkodean dilakukan dengan menandai ungkapan yang berkaitan dengan pengalaman stres, beban akademik, tekanan emosional, serta strategi koping. Kode-kode tersebut kemudian dikembangkan menjadi tema yang lebih luas yang menggambarkan pola pengalaman mahasiswa. Proses analisis dilakukan secara iteratif, di mana peneliti terus kembali ke transkrip asli untuk memastikan bahwa tema yang muncul tidak lepas dari konteks pengalaman subjek. Peneliti menjaga agar analisis tetap berada dalam kerangka fenomenologis, yaitu memaknai pengalaman berdasarkan perspektif subjek, bukan berdasarkan bias atau asumsi peneliti (Nurul Istiqomah, Shahibah Yuliani, 2025).

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi, pengecekan ulang makna kepada subjek, konsultasi dengan pembimbing, dan dokumentasi catatan proses penelitian secara sistematis. Peneliti berupaya menjaga refleksivitas agar interpretasi yang muncul tidak terdistorsi oleh pengalaman pribadi peneliti sendiri. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan menjunjung tinggi etika penelitian psikologi, termasuk persetujuan partisipasi, kerahasiaan, dan hak untuk mengundurkan diri kapan pun tanpa konsekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Stres Akademik yang Dialami Mahasiswa

Stres akademik yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini terbentuk melalui rangkaian pengalaman yang berlapis, dimulai dari tuntutan akademik yang tidak pernah statis. Mahasiswa menggambarkan bahwa setiap minggu selalu muncul tugas, proyek, atau aktivitas akademik yang menuntut energi dan fokus penuh (Bachtar et al., 2023). Mereka tidak hanya diminta memahami materi, tetapi juga harus menghasilkan karya akademik yang sesuai standar dosen. Akumulasi tuntutan ini secara perlahan menciptakan tekanan internal yang membuat mereka merasa tidak memiliki ruang pemulihan. Tekanan tersebut berakar dari pola pembelajaran yang intens, terutama ketika beberapa mata kuliah secara bersamaan memberikan tugas dengan tingkat kesulitan yang hampir sama.

Dalam kondisi tertentu, penumpukan tugas menciptakan suasana psikologis yang membuat mahasiswa merasakan tekanan sebelum memulai pengerjaan tugas. Mereka merasa sudah terhimpit bahkan sebelum memulai proses berpikir. Informan menggambarkan bahwa tugas-tugas yang datang berdekatan seolah-olah membentuk "tembok mental" yang membuat mereka merasa tidak mampu bergerak maju. Rasa kewalahan ini merupakan bentuk stres yang bukan hanya bersumber dari materi akademik, tetapi dari persepsi mahasiswa bahwa waktu yang mereka miliki tidak cukup untuk memenuhi seluruh tuntutan. Ketika rasa tersebut berulang, stres berkembang menjadi keyakinan bahwa mereka akan terus berada dalam kondisi tertekan sepanjang semester (Agustina & Rachman, 2025).

Selain itu, mahasiswa menghadapi kesulitan besar dalam mengatur waktu antara kuliah, aktivitas organisasi, pekerjaan tambahan, serta tanggung jawab pribadi lainnya. Ketidakmampuan membagi waktu membuat tekanan akademik semakin membesar. Mahasiswa sering menggambarkan hari-hari mereka seperti rangkaian kegiatan tanpa jeda, sehingga mereka merasa kehilangan kesempatan untuk bernafas sejenak. Ketidakseimbangan dalam manajemen waktu ini tidak hanya menguras tenaga fisik, tetapi juga menciptakan beban psikologis yang memengaruhi cara mahasiswa memaknai proses belajar itu sendiri (Febi Hijriana et al., 2025). Dalam situasi yang demikian, stres akademik berkembang dari sekadar beban tugas menjadi sebuah struktur tekanan yang terus hadir sepanjang hari.

Tekanan sosial turut memperkuat bentuk stres akademik. Mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik dari dosen, tetapi juga ekspektasi dari keluarga dan lingkungan sekitar. Beberapa informan menggambarkan bahwa keluarga berharap mereka menyelesaikan studi tepat waktu atau mendapatkan nilai tinggi sebagai bukti keberhasilan. Ekspektasi ini, meskipun tidak selalu diucapkan secara langsung, menciptakan tekanan moral yang membuat mahasiswa merasa takut mengecewakan. Dalam konteks ini, stres akademik berubah menjadi konflik batin antara harapan keluarga dan kemampuan aktual yang mereka miliki (Widyawati et al., 2025).

Dalam perjalanan akademik, mahasiswa juga harus menyesuaikan diri dengan perubahan tingkat kesulitan materi kuliah. Setiap semester, mahasiswa menghadapi bentuk stres yang berbeda. Pada semester-semester awal, tekanan berasal dari adaptasi terhadap sistem perkuliahan; pada semester pertengahan, tekanan meningkat karena banyak tugas terintegrasi; dan pada semester akhir, stres semakin tinggi karena adanya skripsi atau tugas penelitian. Perubahan dinamis ini menuntut mahasiswa untuk terus menyesuaikan diri. Namun, kemampuan adaptasi tidak selalu tumbuh seiring meningkatnya tuntutan (Nurul Istiqomah, Shahibah Yuliani, 2025). Akibatnya, stres akademik berkembang secara progresif dan sering kali mencapai puncaknya pada semester tinggi.

Pada sisi lain, cara mahasiswa memaknai tugas akademik turut mempengaruhi intensitas stres. Ada mahasiswa yang melihat tugas sebagai proses belajar, namun ada pula yang melihatnya sebagai tuntutan yang mengekang (Akmal & Kumalasari, 2021). Perbedaan makna ini menciptakan variasi pengalaman stres meskipun beban akademiknya sama. Ketika tugas dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kemampuan diri, tekanan emosional terasa lebih kuat. Sebaliknya, ketika mahasiswa dapat memahami konteks tugas secara positif, stres menjadi lebih mudah dikendalikan. Perbedaan persepsi ini menunjukkan bahwa bentuk stres akademik tidak hanya bersumber dari tugas, tetapi dari bagaimana mahasiswa mengolah makna dari tugas tersebut.

Hubungan antar mahasiswa dan lingkungan sosial juga memengaruhi bentuk stres akademik. Ketika mahasiswa merasa tidak mendapatkan dukungan yang cukup, tekanan tugas terasa lebih berat. Dalam beberapa kasus, mahasiswa merasa enggan meminta bantuan karena takut dianggap tidak mampu. Situasi ini membuat mereka menghadapi tekanan akademik secara mandiri tanpa dukungan emosional. Ketidaksiapan menghadapi tekanan secara sendiri memperkuat perasaan terisolasi, sehingga stres berkembang menjadi bentuk tekanan yang lebih emosional dan personal (Li et al., 2022).

Secara keseluruhan, bentuk stres akademik dalam penelitian ini menggambarkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan yang tidak hanya berakar pada tuntutan akademik formal, tetapi juga berasal dari dinamika personal, sosial, dan emosional yang hadir dalam kehidupan sehari-hari mereka. Stres akademik hadir sebagai pengalaman multidimensi, berkembang dari kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berkelindan, membentuk pola tekanan yang terus berulang sepanjang perjalanan pendidikan mereka (Kristensen et al., 2023).

Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa tampak jelas melalui perubahan emosional yang signifikan. Mahasiswa mulai merasakan kecemasan yang meningkat setiap kali menghadapi tugas yang sulit atau tenggat waktu yang mepet. Ketegangan emosional ini tidak hanya dialami saat mereka berhadapan dengan tugas, tetapi juga muncul pada waktu istirahat, sehingga mereka sulit benar-benar merasa tenang. Dalam beberapa kasus, mahasiswa menggambarkan adanya rasa gelisah yang muncul bahkan sebelum mereka mulai mengerjakan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik telah menimbulkan respons emosional yang bertahan lama dan intens (Bachtiar et al., 2023).

Selain kecemasan, kelelahan emosional menjadi salah satu dampak yang paling umum dirasakan mahasiswa. Mereka merasa sensitif, mudah tersinggung, dan mengalami ketidakstabilan emosional. Kondisi ini muncul ketika energi psikologis terkuras akibat tekanan

akademik yang terus berlangsung. Mahasiswa menggambarkan bahwa setelah sehari-hari menghadapi tugas, mereka mulai merasa tidak bersemangat menjalani rutinitas, bahkan aktivitas sederhana terasa berat. Kelelahan mental ini merupakan indikasi bahwa stres akademik telah melampaui batas toleransi emosional mereka (Widyawati et al., 2025).

Pada aspek kognitif, stres akademik menunjukkan dampak yang sangat signifikan. Mahasiswa mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi dan mengalami gangguan dalam memproses informasi. Mereka merasa pikiran mudah terdistraksi, sehingga sulit menyelesaikan tugas dalam waktu yang efisien. Dalam situasi tertentu, mahasiswa juga mengalami *overthinking*, yaitu proses berpikir berlebihan yang justru menghambat penyelesaian tugas (Widyawati et al., 2025). Ketika tekanan akademik meningkat, mahasiswa merasa tidak mampu mengatur pikiran mereka sehingga pemahaman materi menjadi terhambat. Dampak ini kemudian berlanjut pada kualitas pengerjaan tugas yang menurun.

Motivasi akademik juga terpengaruh secara drastis. Mahasiswa yang awalnya memiliki semangat belajar tinggi mulai kehilangan dorongan untuk belajar. Mereka merasa lelah secara mental dan kehilangan minat untuk membaca atau mengerjakan tugas. Dalam kondisi tertentu, membuka laptop untuk memulai tugas pun terasa berat. Penurunan motivasi ini menjadi salah satu tanda bahwa stres akademik telah menggerus energi psikologis mahasiswa secara perlahan tetapi konsisten (Rachmawati et al., 2024). Ketika motivasi menurun, produktivitas akademik juga menurun, dan mahasiswa berhenti merasa mampu memenuhi tuntutan akademik.

Dampak perilaku terlihat melalui perilaku *prokrastinasi* yang meningkat. Mahasiswa menghindari tugas dengan berbagai cara untuk mendapatkan kelegaan sementara. Meskipun penghindaran ini memberikan bantuan emosional sesaat, perilaku tersebut justru memperbesar beban akademik dalam jangka panjang. Ketika tugas yang ditunda semakin menumpuk, stres semakin meningkat. Siklus stres yang ditimbulkan oleh penghindaran ini sulit diputus jika tidak disertai intervensi atau dukungan psikologis. Akibatnya, mahasiswa terjebak dalam lingkaran yang melelahkan: menunda tugas karena stres, dan semakin stres karena tugas menumpuk (Azizah et al., 2023).

Hubungan sosial mahasiswa juga terdampak. Ketika stres akademik meningkat, mahasiswa cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Mereka merasa tidak ingin diganggu atau tidak memiliki energi untuk bersosialisasi. Dalam beberapa kasus, interaksi sosial justru menambah tekanan karena mahasiswa merasa harus menjelaskan alasan mengapa mereka tertinggal dalam tugas atau mengapa mereka kurang responsif (Li et al., 2022). Penurunan kualitas hubungan sosial ini memperburuk kesehatan mental karena mahasiswa kehilangan dukungan emosional yang seharusnya membantu mereka menghadapi tekanan.

Secara fisik, dampak stres akademik muncul melalui perubahan pola tidur dan kelelahan tubuh. Mahasiswa mengalami sulit tidur, tidur tidak nyenyak, dan kelelahan fisik akibat tekanan mental yang berkepanjangan. Gangguan tidur ini memperburuk kemampuan kognitif dan emosional karena tubuh tidak mendapatkan istirahat yang cukup. Mahasiswa merasa kurang bertenaga dan sulit menjalani kegiatan akademik dengan optimal (Andiarna & Kusumawati, 2020). Kondisi ini memperlihatkan bahwa stres akademik tidak hanya memengaruhi pikiran, tetapi juga kesehatan fisik secara nyata.

Dari keseluruhan temuan ini, jelas bahwa dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa sangat luas dan menyentuh berbagai aspek kehidupan mereka. Tekanan akademik tidak hanya mengganggu performa belajar, tetapi juga merusak keseimbangan emosional, mengganggu proses berpikir, menurunkan motivasi, dan memengaruhi perilaku serta kehidupan sosial mahasiswa (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Dampak yang menyeluruh ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap upaya penanganan stres akademik agar tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius.

Strategi Koping Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik

Strategi koping yang digunakan mahasiswa mencerminkan dinamika adaptasi psikologis mereka dalam menghadapi tekanan akademik yang terus-menerus. Pada tahap awal stres, mahasiswa cenderung menggunakan strategi koping berbasis masalah. Mereka berusaha

menyelesaikan tugas dengan membuat perencanaan, daftar prioritas, atau membagi tugas dalam bagian-bagian kecil. Strategi ini digunakan sebagai upaya untuk mempertahankan rasa kontrol terhadap situasi akademik. Mahasiswa berharap bahwa dengan mengatur tugas secara sistematis, mereka dapat mengurangi tekanan dan menyelesaikan pekerjaan dengan lebih efektif. Langkah ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih memiliki kepercayaan bahwa situasi dapat dikendalikan melalui tindakan konkret (Paramitha et al., 2023).

Namun, ketika tekanan meningkat atau situasi dinilai sulit diatasi secara langsung, mahasiswa mulai mengalihkan strategi koping dari berbasis masalah ke berbasis emosi. Dalam konteks ini, mereka mencari cara untuk menenangkan diri, seperti mendengarkan musik, mengambil jeda istirahat, atau melakukan aktivitas spiritual (Agustina & Rachman, 2025). Strategi berbasis emosi ini digunakan sebagai respon untuk mengurangi intensitas ketegangan emosional. Mahasiswa merasa bahwa sebelum mereka dapat kembali menghadapi tekanan akademik, mereka membutuhkan kondisi emosional yang lebih stabil. Upaya ini menunjukkan bahwa mahasiswa memahami pentingnya menjaga keseimbangan psikologis agar dapat bertahan di tengah beban akademik.

Pada kondisi tertentu, strategi koping berbasis emosi memberikan efek yang cukup positif, karena mahasiswa dapat kembali pada tugas dengan pikiran lebih tenang. Namun, ketika tekanan mencapai titik jenuh, strategi koping maladaptif mulai muncul. Penundaan dan penghindaran tugas menjadi bentuk koping yang paling sering digunakan dalam kondisi stres berat. Mahasiswa mengalihkan perhatian ke aktivitas lain untuk menghindari kewajiban yang membuat mereka tertekan. Mereka mungkin bermain ponsel, menonton video, atau tidur lebih lama sebagai bentuk pelepasan sementara dari tekanan akademik (Selian et al., 2020). Meskipun memberikan kelegaan sejenak, strategi ini justru memperburuk beban akademik dalam jangka panjang.

Penghindaran juga menciptakan jarak antara mahasiswa dan aktivitas akademik, sehingga mereka semakin sulit untuk memulai tugas kembali. Dalam beberapa kasus, mahasiswa merasa malu atau takut menunjukkan bahwa mereka tertinggal, sehingga mereka semakin menarik diri dari interaksi akademik. Ketika strategi koping maladaptif semakin dominan, kemampuan mereka untuk beradaptasi menurun, dan stres akademik berkembang menjadi kondisi psikologis yang sulit dipulihkan tanpa dukungan eksternal (Pandiangan & Selian, 2025). Pola ini menunjukkan bahwa kapasitas mahasiswa untuk mengelola stres sangat bergantung pada kondisi emosional mereka.

Meskipun demikian, beberapa mahasiswa menunjukkan kemampuan untuk kembali ke strategi adaptif setelah mengalami fase stres berat. Mereka berusaha memperbaiki rutinitas, mendisiplinkan waktu tidur, atau mencoba teknik relaksasi agar dapat mengurangi kecemasan. Kemampuan berpindah antara strategi koping menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki fleksibilitas dalam menghadapi tekanan, meskipun efektivitas setiap strategi berbeda tergantung situasi. Fleksibilitas ini menjadi kunci bagi mahasiswa untuk bertahan dalam lingkungan akademik yang penuh tekanan (Febi Hijriana et al., 2025).

Hubungan sosial berperan penting dalam strategi koping mahasiswa. Ketika mahasiswa memiliki teman atau lingkungan yang mendukung, mereka lebih cenderung menggunakan strategi yang adaptif. Berbicara dengan teman, meminta saran, atau sekadar berbagi keluhan dapat mengurangi tekanan emosional dan membantu mahasiswa mengembalikan kepercayaan diri (Syesharini et al., 2020). Sebaliknya, ketika mereka merasa terisolasi atau tidak memiliki dukungan emosional, strategi koping maladaptif lebih dominan. Hal ini menunjukkan bahwa strategi koping tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh konteks sosial yang melingkupi mahasiswa.

Aktivitas spiritual menjadi salah satu bentuk strategi koping yang cukup efektif bagi beberapa mahasiswa. Berdoa atau beribadah memberikan mereka rasa tenang, keyakinan, dan kekuatan moral untuk menghadapi tekanan akademik. Aktivitas spiritual tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pelarian emosional, tetapi juga sebagai sumber energi psikologis yang membantu mereka memaknai ulang stres sehingga terasa lebih ringan (Agustina & Rachman, 2025). Dengan

demikian, spiritualitas memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan batin.

Secara keseluruhan, strategi koping mahasiswa memperlihatkan bahwa mereka terus bergerak antara upaya mengatasi tekanan secara langsung, mengatur reaksi emosional, dan menghindari tekanan ketika kapasitas adaptasi melemah. Pola ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak dapat dipisahkan dari cara mahasiswa mengelola diri (Syesharini et al., 2020), memahami situasi, serta membangun dukungan sosial dan emosional. Strategi koping bukan hanya refleksi dari kemampuan bertahan, tetapi juga gambaran bagaimana mahasiswa membentuk makna dari pengalaman akademik yang penuh tantangan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan multidimensional. Stres akademik tidak hanya muncul dari banyaknya tuntutan akademik, tetapi lahir dari interaksi berkelanjutan antara beban tugas, keterbatasan manajemen waktu, ekspektasi sosial, dan kemampuan adaptasi mahasiswa. Setiap informan menunjukkan bahwa tekanan yang mereka rasakan dibentuk oleh akumulasi tuntutan akademik yang datang bersamaan, meningkatnya tingkat kesulitan materi, serta ketidakseimbangan antara waktu yang tersedia dan volume pekerjaan yang harus diselesaikan. Tekanan ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling memperkuat dan membentuk struktur stres yang terus hadir dalam rutinitas akademik sehari-hari.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa stres akademik memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dampak tersebut tampak dalam bentuk kecemasan, kelelahan emosional, gangguan konsentrasi, penurunan motivasi, dan perilaku penghindaran. Mahasiswa mengalami perubahan emosional yang membuat mereka sulit menenangkan diri, sementara pikiran yang dipenuhi kecemasan menghambat proses belajar. Penurunan motivasi yang dialami informan menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya mengurangi produktivitas, tetapi juga menggerus rasa percaya diri terhadap kemampuan diri. Dalam beberapa kondisi, stres akademik melemahkan energi psikologis mahasiswa sehingga mereka kesulitan membangun kembali ritme belajar yang stabil. Dampak ini bersifat kumulatif dan dapat berkembang menjadi kondisi psikologis yang lebih serius apabila berlangsung dalam jangka waktu lama tanpa adanya dukungan yang memadai.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa menggunakan berbagai strategi koping yang bersifat adaptif maupun maladaptif. Strategi adaptif seperti menyusun prioritas, mencicil tugas, mencari ketenangan emosional, atau melakukan aktivitas spiritual membantu mereka mengurangi beban psikologis dan mengembalikan keseimbangan batin. Namun, ketika tekanan melampaui kapasitas adaptasi, strategi maladaptif seperti penundaan dan penghindaran menjadi lebih dominan. Penggunaan strategi koping yang beragam ini menunjukkan bahwa mahasiswa bergerak dalam spektrum adaptasi yang dinamis, di mana mereka terus menilai kondisi, menentukan pilihan respons, dan menyesuaikan perilaku berdasarkan intensitas stres yang dialami. Pola koping yang fluktuatif ini juga mengindikasikan bahwa mahasiswa membutuhkan dukungan emosional dan akademik untuk dapat mempertahankan strategi adaptif secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa stres akademik merupakan bagian integral dari perjalanan pendidikan mahasiswa yang tidak dapat dihindari, namun dapat dikelola dengan strategi yang tepat. Stres akademik tidak hanya menggambarkan ketegangan belajar, tetapi juga dinamika psikologis yang melibatkan ketahanan emosional, ketangguhan mental, kemampuan manajemen diri, dan dukungan sosial. Oleh karena itu, upaya penanganan stres akademik perlu dilakukan secara menyeluruh melalui penguatan keterampilan manajemen waktu, peningkatan literasi kesehatan mental, penyediaan layanan konseling, serta pengembangan lingkungan akademik yang suportif. Dengan adanya dukungan yang memadai, mahasiswa memiliki peluang yang lebih besar untuk mengelola stres akademik secara adaptif,

mempertahankan kesehatan mental mereka, dan mencapai perkembangan akademik yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., & Rachman, K. L. (2025). Strategi Coping Stres Akademik Mahasiswa. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 6(1), 1–15. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v6i1.609>
- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Stres akademik sebagai mediator antara kesiapan belajar dan kepuasan mahasiswa terhadap proses belajar daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 133–146. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4502>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.22146/jkkl.84827>
- Bachtiar, N., Hasan, M. I., & Andodo, C. (2023). Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan Terhadap Perubahan Psikologis, Fisiologis, Perubahan Motivasi Dan Kualitas Belajar Mahasiswa. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14(2), 11–20. <https://doi.org/10.36308/jik.v14i2.539>
- Febi Hijriana, Femi Ezrani Siantur, Nur Maulidya Rizky, Nur Maulidya Rizky, Raihan Riyadi Siregar, Putri Maulidina Fadilah, & Sudianto Manullang. (2025). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Prodi Statistika Angkatan 24 dan Coping Mechanismnya yang Efektif di Universitas Negeri Medan. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(2), 333–346. <https://doi.org/10.55606/jurripen.v4i2.5640>
- Hasbi, M., Anggreiny, N., & Maputra, Y. (2020). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Asal Papua di Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(1), 12–16. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i1.15>
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). *Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies*. 8(June), 35–49.
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic Stress, Academic Self- efficacy, and Psychological Distress: A Moderated Mediation of Within-person Effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1512–1529. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Li, P., Yang, J., Zhou, Z., Zhao, Z., & Liu, T. (2022). The influence of college students' academic stressors on mental health during COVID-19: The mediating effect of social support, social well-being, and self- identity. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.917581>
- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- Nurul Istiqomah, Shahibah Yuliani, N. S. (2025). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(April), 67–78. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v6i3.4140b>
- Pandiangan, A. K., & Selian, N. S. (2025). Pola Asuh Orang Tua dan Strategi Guru dalam Mendukung Anak Disleksia. *Jejak Digital : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 1–16. <https://doi.org/10.63822/j8peg550>

- Paramitha, A. S., Minarni, M., & Aditya, A. M. (2023). Pengaruh Coping Stres Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 469–476. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2101>
- Rachmawati, A., Suhadianto, S., & Pratikto, H. (2024). Stres akademik dan cyberslacking pada mahasiswa. *JlWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 446–461. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i2.10713>
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak, dan Adaptasi Sosial Budaya Terhadap Kesejahteraan Psikologi Belajar Universiti. *Jurnal Kepemimpinan Pendidikan*, 7(2), 36–57.
- Syesharini, R. A., Putri, Z. M., & Ananda, Y. (2020). Jurnal Kesehatan Medika Saintika Jurnal Kesehatan Medika Saintika. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11(2), 253–257. <https://doi.org/10.30633/jsm.v5i1.1372>
- Widyawati, S., Mayasaroh, D., Aqila, S. L., Iriantina, K. N., Al Islam, M. Y., & Nugraha, J. T. (2025). Faktor-

faktor yang Berkaitan dengan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 5(1), 11. <https://doi.org/10.53697/iso.v5i1.2534>

Worsley, J., Dryburgh, A., McIntyre, J. C., & Corcoran, R. (2024). Academic and non-academic predictors of common mental health difficulties among university students during the COVID-19 pandemic.

Frontiers in Public Health, 12(September), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1441176>