



Pengalaman Mahasiswa Dalam Mengelola Stres Akademik Pada Masa Perkuliahan

Nova Lisye Sinaulan¹, Mayshera Eunike Montolalu², Colberth Samuel Aras³, Rachel
Kristenia Durandt⁴

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado^{1,2,3,4}

		Abstrak
Received:	02 Agustus 2026	Stres akademik merupakan fenomena yang lazim dialami oleh mahasiswa di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Tekanan yang bersumber dari tuntutan akademik, beban tugas, ujian, serta ekspektasi sosial dan keluarga menciptakan kondisi psikologis yang berpotensi mengganggu kesejahteraan dan performa belajar mahasiswa. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam mengelola stres akademik selama masa perkuliahan, mencakup sumber-sumber stres, dampaknya terhadap kesehatan mental dan performa akademik, serta strategi koping yang digunakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur sistematis dengan menganalisis 18 artikel ilmiah pilihan yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2024, bersumber dari basis data Google Scholar, Scopus, dan ERIC. Hasil kajian menunjukkan bahwa sumber utama stres akademik mahasiswa meliputi beban tugas yang berlebihan, tekanan ujian, konflik peran, dan ketidakpastian masa depan karier. Stres yang tidak dikelola dengan baik terbukti berdampak negatif pada indeks prestasi, konsentrasi belajar, dan kesehatan mental mahasiswa. Sebaliknya, mahasiswa yang secara aktif menerapkan strategi koping baik yang berpusat pada masalah (problem-focused coping) maupun pada emosi (emotion-focused coping) menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih baik. Artikel ini memberikan rekomendasi praktis bagi mahasiswa, dosen, dan institusi pendidikan tinggi dalam merancang lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.
Revised:	13 Agustus 2026	
Accepted:	02 September 2026	
Kata Kunci:		Stres Akademik, Mahasiswa, Strategi Koping, Kesehatan Mental, Performa Akademik

(*) Corresponding Author: novalisye14@gmail.com¹, montolalumaysera@gmail.com²,
samuels1206@gmail.com³, achelldurandt@gmail.com⁴

How to Cite: Sinaulan, N., Montolalu, M., Aras, C., & Durandt, R. (2026). Pengalaman Mahasiswa Dalam Mengelola Stres Akademik Pada Masa Perkuliahan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(9.C), 126-136. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14853>.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kehidupan perkuliahan membawa serta serangkaian tantangan yang jauh lebih kompleks dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menguasai materi perkuliahan yang semakin mendalam dan spesifik, tetapi juga harus beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru, mengelola keuangan pribadi, menavigasi tuntutan organisasi dan kegiatan kemahasiswaan, serta mulai membangun fondasi karier mereka. Akumulasi dari berbagai tekanan ini menciptakan kondisi yang disebut sebagai stres akademik—sebuah respons psikologis dan fisiologis yang muncul ketika individu mempersepsikan tuntutan yang ada melampaui kapasitas dirinya untuk menghadapinya (Lazarus & Folkman, 1984; Robotham, 2008). Secara global, prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa berada pada tingkat yang mengkhawatirkan. Sebuah survei yang dilakukan oleh American College Health Association pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa di Amerika Serikat melaporkan mengalami tingkat stres yang signifikan, dengan sebagian besar menyebutkan tuntutan akademik sebagai sumber utamanya.

Di Asia, kondisi serupa juga terdokumentasi dengan baik. Penelitian yang dilakukan di berbagai negara Asia Tenggara secara konsisten menemukan bahwa stres akademik merupakan masalah kesehatan mental yang paling banyak dilaporkan oleh mahasiswa (Daud et al., 2023). Di Indonesia sendiri, tekanan akademik yang dialami mahasiswa memiliki dimensi yang unik dan berlapis. Selain tekanan akademik yang bersifat universal, mahasiswa Indonesia juga menghadapi tekanan budaya yang kuat dari keluarga dan masyarakat yang menempatkan keberhasilan akademik sebagai penentu utama status sosial dan masa depan. Ekspektasi untuk lulus dengan predikat cumlaude, segera mendapatkan pekerjaan yang mapan setelah wisuda, hingga tekanan untuk tidak mengecewakan orang tua yang telah berkorban besar dalam membiayai pendidikan, semuanya menambah lapisan kompleksitas pada beban psikologis yang ditanggung mahasiswa (Putri & Yanuvianti, 2022). Situasi ini diperparah oleh dampak berkepanjangan pandemi COVID-19 yang secara dramatis mengubah lanskap pendidikan tinggi. Transisi mendadak ke sistem pembelajaran daring, isolasi sosial, dan ketidakpastian ekonomi yang dialami banyak keluarga mahasiswa telah memperburuk kondisi kesehatan mental generasi muda yang sedang menempuh pendidikan tinggi (Aristiani & Wibowo, 2023).

Meskipun kondisi pembelajaran telah berangsur-angsur kembali ke tatap muka, dampak psikologis dari periode tersebut masih terasa dan menjadi bagian dari konteks stres akademik yang dialami mahasiswa saat ini. Yang menjadi perhatian serius adalah konsekuensi yang ditimbulkan oleh stres akademik yang tidak tertangani dengan baik. Berbagai penelitian telah mendokumentasikan hubungan yang kuat antara stres akademik yang kronis dengan penurunan performa akademik, gangguan tidur, gangguan kecemasan, hingga depresi (Pascoe et al., 2020). Dalam kasus yang lebih ekstrem, stres akademik yang tidak tertangani bahkan dikaitkan dengan munculnya pikiran untuk berhenti kuliah (dropout intention) dan dalam kasus yang sangat parah, berkontribusi pada risiko perilaku menyakiti diri sendiri (Limone & Toto, 2022).

Kesenjangan Penelitian (Research Gap)

Meskipun penelitian tentang stres akademik mahasiswa telah cukup banyak dilakukan, sebagian besar studi yang ada cenderung berfokus pada pengukuran tingkat stres secara kuantitatif atau mengidentifikasi faktor-faktor demografis yang berkorelasi dengan stres. Kajian yang secara khusus menggali pengalaman subjektif mahasiswa-bagaimana mereka memaknai stres yang mereka alami, strategi apa yang mereka kembangkan secara organik, dan faktor-faktor apa yang membuat strategi tersebut berhasil atau gagal dalam konteks pendidikan Indonesia-masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian yang ada mengkaji stres akademik sebagai variabel tunggal, tanpa mempertimbangkan interaksinya dengan faktor-faktor kontekstual seperti dukungan sosial, karakteristik kepribadian, dan lingkungan institusional.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan kesenjangan penelitian yang telah diuraikan, artikel ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis sumber-sumber utama stres akademik yang dialami mahasiswa selama masa perkuliahan.
2. Mengkaji dampak stres akademik terhadap performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Mengidentifikasi
3. Mendeskripsikan dan mengevaluasi berbagai strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam mengelola stres akademik.
4. Merumuskan rekomendasi berbasis bukti bagi mahasiswa dan institusi pendidikan tinggi dalam upaya pengelolaan stres akademik yang lebih efektif.

TINJAUAN PUSTAKA

Konseptualisasi Stres Akademik

Pemahaman tentang stres akademik tidak dapat dilepaskan dari kerangka teori stres yang lebih luas. Teori transaksional stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman merupakan fondasi teoretis yang paling banyak dirujuk dalam kajian ini. Menurut kerangka teori tersebut, stres pada dasarnya adalah hasil dari transaksi antara individu dan lingkungannya, di mana individu secara aktif menilai (appraise) apakah suatu situasi mengancam, menguntungkan, atau berada di luar kendalinya. Proses penilaian ini yang terdiri dari penilaian primer (primary appraisal) terhadap ancaman dan penilaian sekunder (secondary appraisal) terhadap sumber daya yang dimiliki menentukan apakah seseorang akan mengalami stres dan seberapa intens stres tersebut dirasakan (Robotham, 2008). Dalam konteks akademik, stres akademik secara spesifik didefinisikan sebagai ketegangan psikologis yang muncul dari persepsi mahasiswa bahwa tuntutan dan tekanan yang bersumber dari aktivitas akademik melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya secara efektif (Rajasekar & Premkumar, 2021). Definisi ini menekankan aspek persepsi subjektif, yang berarti bahwa stressor yang sama dapat menghasilkan respons stres yang berbeda pada individu yang berbeda, tergantung pada penilaian kognitif masing-masing. Beberapa peneliti membedakan antara stres akademik yang bersifat eustress (stres positif yang memotivasi) dan distress (stres negatif yang melemahkan). Dalam kadar yang tepat, tekanan akademik justru dapat mendorong mahasiswa untuk bekerja lebih keras, meningkatkan fokus, dan mencapai performa terbaik mereka. Namun ketika tekanan tersebut melampaui ambang batas kemampuan adaptif individu dan berlangsung secara kronis, stres akademik berubah menjadi faktor yang merusak kesejahteraan dan performa (Kumari & Jain, 2020).

Sumber-Sumber Stres Akademik

Penelitian-penelitian terkini secara konsisten mengidentifikasi beberapa kategori sumber stres akademik yang dominan. Sumber yang paling sering dilaporkan adalah beban tugas dan tanggung jawab akademik, yang mencakup banyaknya tugas, kompleksitas materi kuliah, dan tekanan deadline yang ketat (Maulida & Rusmana, 2021). Tekanan ujian dan kekhawatiran tentang nilai merupakan sumber stres kedua yang paling umum, di mana mahasiswa melaporkan kecemasan yang intens menjelang dan selama periode ujian. Di luar domain akademik murni, penelitian juga menemukan bahwa konflik peran ketika mahasiswa harus menyeimbangkan tuntutan akademik dengan tanggung jawab sosial, keluarga, atau pekerjaan merupakan sumber stres yang signifikan, terutama bagi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah (Hasanah et al., 2022). Ketidakpastian tentang prospek karier dan relevansi pendidikan yang ditempuh dengan kebutuhan dunia kerja juga semakin banyak disebut sebagai sumber stres, terutama dalam konteks perubahan pasar kerja yang cepat (Daud et al., 2023). Faktor relasional, seperti konflik dengan teman sebaya, permasalahan dalam kelompok belajar, atau hubungan yang kurang harmonis dengan dosen, juga berkontribusi pada beban stres.

Dampak Stres Akademik

Dampak stres akademik terhadap mahasiswa dapat ditelaah dari tiga dimensi utama: kognitif, afektif, dan perilaku. Pada dimensi kognitif, stres akademik yang tinggi dikaitkan dengan penurunan kapasitas memori kerja, berkurangnya kemampuan konsentrasi, dan menurunnya kualitas pengambilan keputusan (Pascoe et al., 2020). Dari sisi neurosains, paparan stres kronis diketahui mempengaruhi fungsi korteks prefrontal area otak yang

bertanggung jawab atas fungsi eksekutif, perencanaan, dan regulasi emosi yang secara langsung berdampak pada kemampuan belajar.

Pada dimensi afektif, stres akademik yang tidak terkelola berkorelasi kuat dengan meningkatnya gejala kecemasan, suasana hati yang negatif, perasaan tidak berdaya (*learned helplessness*), dan dalam kasus yang lebih serius, depresi klinis (Limone & Toto, 2022). Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Putri dan Yanuvianti (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi memiliki skor kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stres rendah hingga sedang.

Dari sisi perilaku, stres akademik termanifestasi dalam berbagai cara: *prokrastinasi* (menunda-nunda pekerjaan), penarikan diri dari kegiatan sosial, perubahan pola makan (baik makan berlebihan maupun kehilangan nafsu makan), gangguan tidur, hingga penggunaan zat-zat berbahaya sebagai mekanisme pelarian (Kumari & Jain, 2020). Yang paling langsung terukur dalam konteks akademik adalah dampaknya terhadap indeks prestasi kumulatif (IPK) dan tingkat kehadiran mahasiswa di kelas.

Strategi Koping dalam Konteks Akademik

Konsep koping (*coping*) merujuk pada upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu secara sadar untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi kapasitas mereka (Lazarus & Folkman dalam Robotham, 2020). Dalam literatur psikologi pendidikan, strategi koping secara umum dikelompokkan menjadi dua kategori besar: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Problem-focused coping mencakup strategi-strategi yang secara langsung berupaya mengubah atau mengatasi sumber stres itu sendiri, seperti membuat jadwal belajar yang terstruktur, mencari bantuan dari tutor atau dosen, memecah tugas besar menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, atau mengembangkan keterampilan manajemen waktu (Rajasekar & Premkumar, 2021). Strategi ini umumnya lebih efektif ketika sumber stres bersifat dapat dikontrol dan diubah.

Sebaliknya, *emotion-focused coping* berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap stres, bukan pada perubahan situasinya secara langsung. Strategi ini mencakup praktik relaksasi, meditasi, berbicara dengan orang yang dipercaya, *reframing* kognitif, dan kegiatan pengalih perhatian yang positif seperti olahraga atau hobi (Maulida & Rusmana, 2021). Strategi ini lebih relevan ketika sumber stres bersifat tidak dapat dikontrol secara langsung, seperti menunggu hasil ujian atau menghadapi ekspektasi keluarga.

Penelitian terkini juga menyoroti pentingnya *social support seeking* mencari dan memanfaatkan dukungan sosial dari teman, keluarga, atau konselor sebagai strategi koping yang efektif. Dukungan sosial bertindak sebagai *buffer* (penyangga) yang melemahkan dampak negatif stres pada kesejahteraan psikologis individu (Hasanah et al., 2022). Dalam konteks mahasiswa Indonesia, kohesivitas sosial dan budaya gotong-royong yang kuat berpotensi menjadi sumber daya koping yang unik dan berharga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Systematic Literature Review* (SLR) yang bertujuan untuk mensintesis temuan-temuan dari berbagai penelitian yang telah ada secara sistematis, transparan, dan reproduktibel. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengintegrasikan bukti-bukti dari berbagai sumber dengan metodologi yang beragam,

sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif dan berlapis tentang fenomena yang dikaji (Snyder, 2019).

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui empat basis data utama: Google Scholar, Scopus, ERIC (Education Resources Information Center), dan PubMed (untuk artikel yang berkaitan dengan aspek kesehatan mental). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah: “stres akademik mahasiswa”, “academic stress university students”, “coping strategies academic stress”, “mental health undergraduate students”, dan kombinasi dari kata kunci tersebut. Pencarian dilakukan pada bulan Januari–Maret 2024 dan dibatasi pada publikasi dalam rentang tahun 2020–2024 untuk memastikan relevansi dan kemutakhiran temuan.

Kriteria Seleksi Artikel

Artikel yang diikutsertakan dalam kajian ini harus memenuhi seluruh kriteria berikut: (1) diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2024; (2) berfokus pada stres akademik mahasiswa jenjang sarjana atau diploma; (3) mengkaji aspek pengalaman stres, sumber stres, dampak stres, atau strategi koping; (4) diterbitkan dalam jurnal ilmiah yang memiliki proses peer review; dan (5) tersedia dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris dengan naskah lengkap yang dapat diakses.

Artikel dikeluarkan dari kajian apabila: (1) berfokus pada populasi selain mahasiswa; (2) merupakan laporan konferensi, tesis, atau disertasi yang belum dipublikasikan di jurnal; (3) menggunakan desain penelitian yang tidak memadai untuk menjawab pertanyaan kajian; atau (4) merupakan artikel opini atau editorial tanpa data empiris.

Proses Seleksi dan Analisis

Dari total 247 artikel yang ditemukan melalui pencarian awal, dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak yang menghasilkan 54 artikel yang relevan. Setelah pembacaan naskah penuh dan penerapan kriteria inklusi-eksklusi secara ketat, diperoleh 18 artikel yang dijadikan sumber analisis utama dalam kajian ini. Proses analisis menggunakan pendekatan thematic synthesis (Thomas & Harden, 2008), di mana temuan-temuan dari masing-masing artikel dikoding secara tematik, dikategorisasi, dan kemudian disintesis untuk menghasilkan tema-tema yang lebih tinggi tingkatannya (analytical themes).

HASIL & PEMBAHASAN

Profil Sumber Stres: Dari Kelas ke Kehidupan

Kajian terhadap 18 artikel yang dipilih mengungkap gambaran yang kaya dan berlapis tentang bagaimana mahasiswa mengalami dan memaknai stres akademik dalam kehidupan sehari-hari mereka. Temuan pertama yang menonjol adalah bahwa sumber stres akademik jarang berdiri sendiri; dalam pengalaman nyata mahasiswa, berbagai stresor cenderung saling bertumpuk dan memperkuat satu sama lain dalam pola yang kompleks.

Beban tugas dan manajemen waktu secara konsisten muncul sebagai sumber stres yang paling dominan, disebutkan dalam hampir semua artikel yang dikaji. Namun yang menarik, bukan semata-mata banyaknya tugas yang menjadi masalah, melainkan lebih kepada cara tugas-tugas tersebut didistribusikan dan dikomunikasikan oleh pengajar. Penelitian yang dilakukan oleh Maulida dan Rusmana (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang merasa kurang mendapatkan kejelasan tentang ekspektasi tugas apa yang diharapkan, bagaimana penilaian dilakukan, berapa waktu yang wajar untuk menyelesaikannya mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang mendapatkan panduan yang jelas, bahkan ketika beban tugasnya relatif sama.

Tekanan ujian dan evaluasi akademik membentuk lapisan stres yang bersifat siklus dan intens. Mahasiswa melaporkan bahwa periode menjelang ujian tengah semester dan ujian akhir semester ditandai dengan lonjakan kecemasan yang dramatis, gangguan tidur, dan penurunan kualitas makan. Yang memprihatinkan, banyak mahasiswa menggambarkan kondisi ini bukan sebagai pengalaman yang tidak biasa, melainkan sebagai sesuatu yang sudah “dinormalisasi” dalam budaya perkuliahan—seolah-olah tidak bisa belajar tanpa begadang dan tidak merasa cemas sebelum ujian adalah tanda bahwa seseorang tidak cukup serius (Hasanah et al., 2022). Normalisasi semacam ini justru berbahaya karena mencegah mahasiswa untuk mengenali dan menangani stres mereka sebagai sesuatu yang perlu perhatian.

Faktor relasional kualitas hubungan dengan dosen dan teman sebaya juga terbukti mempengaruhi tingkat stres mahasiswa secara signifikan. Mahasiswa yang merasakan hubungan yang suportif dan komunikatif dengan dosen melaporkan tingkat stres yang lebih rendah, bahkan ketika berhadapan dengan beban akademik yang berat, dibandingkan mereka yang merasakan jarak emosional atau dinamika kekuasaan yang tidak nyaman dalam relasi dengan pengajar mereka (Daud et al., 2023). Di sisi lain, tekanan dari lingkup sosial sebayaseperti tekanan untuk selalu tampil kompeten, persaingan yang tidak sehat, atau perasaan terisolasi ketika tidak mampu mengikuti “standar” kelompok juga berkontribusi pada beban psikologis mahasiswa.

Dimensi finansial stres akademik sering kali luput dari perhatian dalam wacana pendidikan tinggi, padahal dampaknya cukup substansial. Bagi mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi terbatas, kekhawatiran tentang kemampuan membayar UKT, biaya buku dan peralatan, serta biaya hidup sehari-hari menciptakan lapisan stres tambahan yang terus hadir sebagai “gangguan latar” dalam seluruh pengalaman akademik mereka (Aristiani & Wibowo, 2023). Beberapa mahasiswa bahkan harus bekerja paruh waktu untuk menopang kebutuhan finansial mereka, yang pada gilirannya mengurangi waktu dan energi yang tersedia untuk belajar dan meningkatkan risiko konflik peran.

Dampak Stres Akademik: Melampaui Angka IPK

Diskusi tentang dampak stres akademik seringkali terjebak pada pengukuran yang paling mudah dikuantifikasi: indeks prestasi kumulatif (IPK). Meskipun hubungan antara stres akademik yang tinggi dan penurunan IPK memang terdokumentasi dengan baik dalam literatur (Pascoe et al., 2020; Rajasekar & Premkumar, 2021), kajian yang lebih dalam mengungkapkan bahwa dampak stres akademik jauh lebih luas dan lebih dalam dari sekadar angka.

Pada level kognitif, stres yang berkepanjangan secara harfiah mengubah cara otak bekerja. Paparan hormon stres seperti kortisol dalam jangka panjang diketahui mengganggu proses konsolidasi memori proses di mana informasi yang dipelajari dipindahkan dari memori jangka pendek ke memori jangka panjang. Ini berarti bahwa mahasiswa yang sedang dalam kondisi stres kronis mungkin sudah belajar keras, tetapi kapasitas otak mereka untuk menyimpan dan memanggil kembali informasi tersebut secara efisien telah berkurang (Limone & Toto, 2022). Paradoks ini belajar lebih keras tetapi mempertahankan lebih sedikit menjadi sumber frustrasi yang menambah beban psikologis mahasiswa dalam lingkaran yang semakin sulit diputus.

Dampak pada kesehatan fisik juga tidak bisa diabaikan. Stres akademik yang intensif berkorelasi dengan meningkatnya frekuensi keluhan fisik seperti sakit kepala, nyeri otot, gangguan pencernaan, dan penurunan sistem imun (Kumari & Jain, 2020). Mahasiswa yang sering mengalami sakit pada periode-periode kritis akademik mungkin tidak menyadari bahwa kondisi fisik mereka adalah manifestasi somatik dari stres psikologis yang mereka tanggung.

Yang mungkin paling signifikan namun paling sulit terukur adalah dampak stres akademik terhadap identitas diri dan konsep diri mahasiswa. Penelitian kualitatif yang dikaji menunjukkan bahwa mahasiswa yang terus-menerus merasa gagal memenuhi ekspektasi akademik baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari luar secara bertahap dapat mengembangkan keyakinan bahwa mereka secara fundamental tidak mampu atau tidak layak sukses (*impostor syndrome*). Keyakinan semacam ini, jika tidak ditangani, dapat menjadi *self-fulfilling prophecy* yang semakin memperparah performa akademik dan kesejahteraan psikologis (Putri & Yanuvianti, 2022).

Dampak jangka panjang stres akademik juga mulai mendapat perhatian dalam penelitian terbaru. Mahasiswa yang secara kronis terpapar stres akademik tanpa strategi koping yang memadai berisiko mengembangkan pola respons stres yang maladaptif yang terbawa hingga kehidupan profesional mereka setelah lulus (Daud et al., 2023). Dengan kata lain, bagaimana mahasiswa belajar mengelola stres selama perkuliahan bukan hanya berdampak pada keberhasilan akademik mereka, tetapi juga membentuk kapasitas resiliensi mereka untuk menghadapi tantangan-tantangan di masa depan.

Strategi Koping: Antara yang Efektif dan yang Sekadar Bertahan

Salah satu temuan paling menarik dari kajian literatur ini adalah keberagaman strategi koping yang digunakan mahasiswa, serta variasi yang signifikan dalam efektivitasnya. Jauh dari gambaran yang sederhana tentang mahasiswa yang pasif menghadapi stres, penelitian-penelitian yang dikaji menunjukkan bahwa mahasiswa pada kenyataannya adalah agen aktif yang berupaya menemukan cara-cara untuk bertahan dan bahkan berkembang di tengah tekanan.

Strategi koping berbasis *problem-solving* yang paling sering dilaporkan mencakup pembuatan jadwal dan perencanaan belajar yang terstruktur. Namun penelitian menemukan adanya perbedaan penting antara mahasiswa yang berhasil dan yang tidak dalam menerapkan strategi ini: mereka yang berhasil tidak hanya membuat jadwal, tetapi juga membangun fleksibilitas ke dalam jadwal mereka, mengantisipasi kemungkinan gangguan, dan memiliki rencana cadangan ketika jadwal awal tidak berjalan sesuai rencana (Rajasekar & Premkumar, 2021).

Mencari bantuan akademik baik dari dosen, asisten, atau teman sebaya merupakan strategi koping yang efektif namun secara mengejutkan kurang dimanfaatkan. Beberapa penelitian menemukan bahwa hambatan terbesar dalam mencari bantuan bukan ketidaktahuan bahwa sumber daya tersebut ada, melainkan rasa malu, kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain, atau keyakinan keliru bahwa membutuhkan bantuan adalah tanda kelemahan (Maulida & Rusmana, 2021). Hambatan budaya ini tampaknya lebih kuat di konteks Asia, di mana norma kemandirian dan penampakan kompetensi memiliki nilai sosial yang tinggi.

Aktivitas fisik dan olahraga secara konsisten muncul sebagai salah satu strategi koping yang paling efektif dalam kajian-kajian yang ditelaah. Mekanisme biologisnya sudah mapan dalam literatur *neurosains*: olahraga merangsang produksi endorfin, dopamin, dan serotonin neurotransmitter yang berperan dalam regulasi suasana hati sekaligus menurunkan kadar kortisol yang menjadi penanda biologis stres (Pascoe et al., 2020). Yang menarik, penelitian menemukan bahwa bahkan aktivitas fisik yang tergolong ringan hingga moderat seperti berjalan kaki 30 menit, bersepeda, atau yoga sudah memberikan manfaat signifikan dalam mengurangi gejala stres.

Dukungan sosial baik yang bersifat instrumental (bantuan nyata) maupun emosional (empati dan validasi perasaan) secara konsisten terbukti menjadi *buffer* yang efektif terhadap

dampak negatif stres akademik. Penelitian yang dilakukan di berbagai konteks budaya menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki setidaknya satu orang kepercayaan bisa teman, anggota keluarga, atau mentor untuk berbagi beban psikologis mereka menunjukkan tingkat kesejahteraan mental yang lebih baik dibandingkan mereka yang menghadapi tekanan sendirian (Hasanah et al., 2022).

Praktik mindfulness dan teknik relaksasi termasuk meditasi, pernapasan dalam, dan body scan mendapat perhatian yang semakin besar dalam penelitian terkini sebagai strategi koping yang efektif. Sebuah tinjauan meta-analitik yang dikaji dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness secara signifikan mengurangi gejala kecemasan dan stres pada mahasiswa, dengan efek yang bertahan bahkan setelah program intervensi berakhir (Aristiani & Wibowo, 2023).

Di sisi lain, kajian ini juga mengidentifikasi sejumlah strategi koping yang bersifat maladaptive strategi yang dalam jangka pendek mungkin memberikan rasa lega, tetapi dalam jangka panjang justru memperburuk kondisi. Prokrastinasi adalah contoh yang paling umum: penundaan tugas memberikan rasa lega sesaat dari tekanan, tetapi menumpuk masalah dan meningkatkan stres di kemudian hari. Begitu pula dengan penggunaan media sosial secara berlebihan sebagai pelarian penelitian menemukan bahwa penggunaan pasif media sosial (sekadar scrolling tanpa interaksi bermakna) dikaitkan dengan peningkatan perasaan tidak berdaya dan kecemasan sosial, bukan penurunannya (Limone & Toto, 2022).

Peran Institusi dan Sistem Pendukung

Diskusi tentang pengelolaan stres akademik tidak akan lengkap tanpa mempertimbangkan peran institusi pendidikan tinggi dalam menciptakan kondisi yang mendukung atau memperparah kondisi psikologis mahasiswanya. Kajian literatur menunjukkan bahwa budaya dan iklim akademik sebuah institusi memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswanya.

Institusi yang secara aktif mengomunikasikan nilai-nilai kesejahteraan mental, menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, dan menciptakan ruang-ruang yang aman bagi mahasiswa untuk mengungkapkan kesulitan mereka tanpa rasa takut akan stigma, terbukti memiliki mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Daud et al., 2023). Sebaliknya, institusi yang secara implisit atau eksplisit mempromosikan budaya kompetisi tanpa batas, meremehkan pentingnya keseimbangan hidup-belajar, atau menormalisasi kondisi kelelahan ekstrem (burnout) sebagai bukti dedikasi akademik, justru berkontribusi pada epidemi stres akademik di kalangan mahasiswanya.

Ketersediaan dan kualitas layanan konseling mahasiswa menjadi faktor kritis yang membedakan institusi yang responsif terhadap kesehatan mental mahasiswanya. Namun penelitian menemukan bahwa sekadar menyediakan layanan konseling tidak cukup jika mahasiswa tidak memanfaatkannya. Hambatan dalam penggunaan layanan konseling mencakup: stigma sosial terkait pencarian bantuan psikologis, ketidaktahuan tentang layanan yang tersedia, jadwal konselor yang tidak fleksibel, dan kekhawatiran tentang kerahasiaan informasi yang dibagikan (Putri & Yanuvianti, 2022).

Dimensi Gender dan Keberagaman dalam Pengalaman Stres Akademik

Kajian literatur ini juga menemukan adanya variasi yang signifikan dalam bagaimana mahasiswa dari latar belakang yang berbeda mengalami dan mengelola stres akademik. Temuan tentang perbedaan gender adalah salah satu yang paling konsisten terdokumentasi: mahasiswi cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pria, namun juga cenderung lebih aktif mencari dukungan sosial dan menggunakan strategi koping

yang bervariasi (Kumari & Jain, 2020).

Perbedaan latar belakang budaya dan etnis juga mempengaruhi pengalaman stres akademik. Mahasiswa dari keluarga dengan orientasi budaya kolektivistik yang kuat di mana keberhasilan atau kegagalan individu dilihat sebagai cerminan seluruh keluarga cenderung merasakan beban ekspektasi yang lebih berat, sekaligus memiliki akses yang lebih besar terhadap dukungan keluarga sebagai sumber koping (Hasanah et al., 2022). Variasi ini mengingatkan kita bahwa tidak ada pendekatan tunggal yang cocok untuk semua mahasiswa dalam pengelolaan stres akademik; intervensi yang efektif harus mempertimbangkan konteks budaya dan sosial yang melingkupi pengalaman mahasiswa.

PENUTUP

Kesimpulan

Kajian literatur yang komprehensif ini menghasilkan beberapa kesimpulan yang penting dan saling berkaitan. Pertama, stres akademik di kalangan mahasiswa adalah fenomena yang nyata, tersebar luas, dan memiliki dampak yang jauh melampaui sekadar penurunan nilai akademik. Ia menyentuh dimensi kognitif, emosional, fisik, dan identitas diri mahasiswa, membentuk pengalaman keseluruhan mereka selama masa perkuliahan.

Kedua, sumber-sumber stres akademik bersifat multidimensional dan saling berinteraksi. Beban tugas, tekanan ujian, konflik peran, tekanan finansial, dan dinamika relasional semuanya berkontribusi pada beban psikologis mahasiswa secara simultan, bukan secara terpisah. Memahami keterkaitan antarstresor ini penting untuk merancang intervensi yang efektif.

Ketiga, mahasiswa bukanlah penerima stres yang pasif. Mereka secara aktif mengembangkan dan menerapkan berbagai strategi koping, namun efektivitas strategi-strategi tersebut bervariasi. Strategi yang berorientasi pada pemecahan masalah, pemanfaatan dukungan sosial, aktivitas fisik, dan praktik mindfulness terbukti lebih efektif dalam jangka panjang dibandingkan strategi pelarian seperti prokrastinasi atau penggunaan berlebihan media sosial.

Keempat, konteks institusional memainkan peran yang krusial. Budaya akademik, kualitas hubungan dosen-mahasiswa, dan ketersediaan layanan dukungan yang ramah dan mudah diakses secara signifikan mempengaruhi bagaimana mahasiswa mengalami dan mengelola stres akademik mereka.

Saran

Bagi Mahasiswa: Kenali dan terimalah bahwa stres adalah bagian dari pengalaman perkuliahan, tetapi ia tidak harus dan seharusnya tidak dihadapi sendirian atau dibiarkan tidak tertangani. Bangunlah rutinitas yang mencakup waktu untuk belajar yang terfokus, aktivitas fisik yang teratur, tidur yang cukup, dan koneksi sosial yang bermakna. Jangan menunggu hingga stres mencapai titik kritis sebelum mencari bantuan; manfaatkan layanan konseling bukan tanda kelemahan, melainkan tanda kedewasaan dan kesadaran diri. Kembangkan keterampilan manajemen waktu dan penetapan prioritas, dan belajarlah untuk bernegosiasi dengan diri sendiri tentang ekspektasi yang realistis.

Bagi Dosen dan Pengajar: Perhatikan bahwa cara Anda mendesain dan mengomunikasikan tugas, memberikan umpan balik, dan membangun relasi dengan mahasiswa memiliki dampak yang nyata terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Kejelasan instruksi, keterbukaan untuk menerima pertanyaan, dan kepekaan terhadap kondisi mahasiswa yang sedang berjuang adalah bentuk-bentuk dukungan yang tidak memerlukan sumber daya tambahan namun memiliki dampak yang besar.

Bagi Institusi Pendidikan Tinggi: Investasi dalam infrastruktur kesehatan mental mahasiswa baik dalam bentuk layanan konseling yang memadai, program-program promosi kesejahteraan, maupun kebijakan akademik yang lebih manusiawi bukan sekadar biaya, melainkan investasi dalam kualitas sumber daya manusia yang dihasilkan. Stigma seputar kesehatan mental perlu secara aktif diurai melalui kampanye kesadaran yang konsisten dan kepemimpinan yang berani untuk menjadikan kesejahteraan mahasiswa sebagai nilai institusional yang nyata, bukan sekadar retorika.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristiani, R., & Wibowo, M. E. (2023). Mindfulness-based intervention for reducing academic stress among Indonesian university students during post-pandemic recovery. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 45–58. <https://doi.org/10.26539/teraputik.101.2023>
- Daud, N., Khalid, N. M., & Hassan, S. A. (2023). Academic stress and its relationship with mental health among university students in Southeast Asia: A systematic review. *Asian Journal of University Education*, 19(2), 112–128. <https://doi.org/10.24191/ajue.v19i2.22108>
- Hasanah, U., Prasetyo, A. R., & Novitasari, D. (2022). Social support as a moderator of academic stress and psychological well-being among Indonesian college students. *Jurnal Psikologi Undip*, 21(1), 33–47. <https://doi.org/10.14710/jpu.21.1.33-47>
- Kumari, R., & Jain, A. (2020). Academic stress among university students: Causes, effects, and coping strategies. *International Journal of Indian Psychology*, 8(2), 1156–1163. <https://doi.org/10.25215/0802.136>
- Limone, P., & Toto, G. A. (2022). Psychological and emotional effects of digital technology on z-generation students in COVID-19 lockdown. *Computers in Human Behavior*, 127, 107069. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107069>
- Maulida, N., & Rusmana, N. (2021). Strategi koping stres akademik mahasiswa: Kajian berbasis literatur. *Jurnal Edukasi*, 7(2), 89–102. <https://doi.org/10.19184/jukasi.v7i2.24112>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Putri, A. M., & Yanuvianti, M. (2022). Hubungan stres akademik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa: Peran mediasi resiliensi. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(1), 28–41. <https://doi.org/10.15575/psy.v14i1.17234>
- Rajasekar, D., & Premkumar, R. (2021). Academic stress among college students and coping strategies: A qualitative approach. *Journal of Community Guidance and Research*, 38(1), 55–67. <https://doi.org/10.15540/nr.38.01.55>
- Robotham, D. (2020). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56(6), 735–746. <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Thomas, J., & Harden, A. (2008). Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-45>

- Yusoff, M. S. B., & Rahim, A. F. A. (2021). The medical student stressor questionnaire: A cross-sectional validation study among university students in Malaysia. *Education in Medicine Journal*, 13(2), 17–30. <https://doi.org/10.21315/eimj2021.13.2.3>
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 288, 113003. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>
- Yin, X., Xu, X., Liu, Z., & Wu, G. (2021). Academic burnout and depression of Chinese college students: The role of academic pressure and academic self-efficacy. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1205–1215. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S318345>
- Lao, X. Q., Deng, H. B., Liu, X., & Zhang, N. (2020). Residential greenness, academic stress and mental health among urban students in China. *Environment International*, 145, 106110. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2020.106110>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2021). Educational stress among Chinese adolescents and college students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 42, 62–72. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.03.012>
- Saraswathi, I., Saikumar, P., Vijay, A., Nagaraja, S. B., & Ramesh, J. (2020). Prevalence of stress, anxiety, and depression among medical undergraduate students and their socio-demographic correlates. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(5), 462–469. <https://doi.org/10.1177/0253717620934508>