

Manajemen stres dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa

Az Zahra Nabila

Program Studi Teknik Informatika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
e-mail: azzahranabila.ara@gmail.com

Kata Kunci:

manajemen stress; kesehatan mental; mahasiswa

Keywords:

stress management; mental health; student

ABSTRAK

Stres merupakan tantangan yang signifikan bagi mahasiswa yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Artikel ini membahas pentingnya manajemen stres untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, mengidentifikasi pemicu stres seperti tekanan akademis, masalah keuangan, tekanan sosial, dan perubahan gaya hidup. Efek dari stres yang tidak dikelola dengan baik termasuk gangguan kecemasan, depresi, masalah tidur, dan penyalahgunaan zat. Artikel ini juga menguraikan berbagai strategi yang efektif untuk mengelola stres,

termasuk teknik relaksasi, olahraga teratur, manajemen waktu, dukungan sosial, pola makan sehat, istirahat yang cukup, teknik perilaku kognitif, manajemen emosi, hobi dan kegiatan kreatif, keterampilan memecahkan masalah, serta konseling dan bantuan profesional. Implementasi program manajemen stres di kampus, seperti program orientasi, pelatihan dan lokakarya, layanan konseling, kelompok pendukung, dan kegiatan ekstrakurikuler juga dibahas. Melalui manajemen stres yang efektif, mahasiswa dapat meningkatkan kesehatan mental mereka, mencapai potensi penuh mereka, dan menikmati pengalaman pendidikan yang positif dan memuaskan.

ABSTRACT

Stress is a significant challenge for university students that can impact their mental health. This article discusses the importance of stress management to improve students' mental health, identifying stressors such as academic pressure, financial problems, social pressure, and lifestyle changes. The effects of poorly managed stress include anxiety disorders, depression, sleep problems, and substance abuse. The article also outlines various effective strategies for managing stress, including relaxation techniques, regular exercise, time management, social support, healthy diet, adequate rest, cognitive-behavioral techniques, emotional management, hobbies and creative activities, problem-solving skills, and professional counseling and assistance. The implementation of stress management programs on campus, such as orientation programs, training and workshops, counseling services, support groups, and extracurricular activities are also discussed. Through effective stress management, students can improve their mental health, reach their full potential, and enjoy a positive and fulfilling educational experience.

Pendahuluan

Stres merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh siswa di berbagai tingkat pendidikan. Tuntutan akademis, tekanan sosial, dan kebutuhan untuk menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan dapat menyebabkan stres yang signifikan.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Manajemen stres penting dilakukan untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa agar dapat tampil optimal.

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena stres di kalangan mahasiswa telah menjadi topik yang semakin mendapat perhatian dari para peneliti, pendidik, dan profesional kesehatan mental. Tekanan akademis yang tinggi, ekspektasi sosial yang seringkali tidak realistis, serta berbagai tanggung jawab pribadi dan profesional, semuanya berkontribusi pada meningkatnya tingkat stres di kalangan mahasiswa. Tidak jarang, stres ini berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental siswa, mengganggu kemampuan mereka untuk belajar, bersosialisasi, dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik.

Dalam konteks kehidupan kampus, mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tekanan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Tekanan ini tidak hanya berasal dari tugas-tugas akademik yang menumpuk, tetapi juga dari interaksi sosial, ekspektasi keluarga, dan kebutuhan untuk menyeimbangkan antara kegiatan ekstrakurikuler dan pekerjaan paruh waktu. Kombinasi dari berbagai tekanan ini dapat menyebabkan stres yang cukup besar bagi mahasiswa, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak buruk pada kesehatan mereka secara keseluruhan (Windarwati et al., 2024).

Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang mendalam mengenai penyebab stres, dampaknya, dan strategi yang efektif untuk mengelolanya. Artikel ini bertujuan untuk memaparkan faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa, dampaknya terhadap kesehatan mental, dan memberikan berbagai strategi manajemen stres yang dapat diterapkan. Dengan memahami dan menerapkan strategi manajemen stres yang tepat, diharapkan mahasiswa dapat menurunkan tingkat stres yang dialaminya dan meningkatkan kualitas hidup selama masa studinya.

Pembahasan

Faktor-Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa

Tekanan Akademis, Mahasiswa sering kali menghadapi tekanan akademis yang tinggi, seperti tugas yang menumpuk, ujian yang sulit, dan harapan untuk meraih prestasi akademis yang tinggi. Tuntutan ini dapat menimbulkan stres yang berkelanjutan jika tidak diatasi dengan baik.

Masalah Keuangan Biaya pendidikan yang tinggi, kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, dan sering kali ketidakpastian tentang masa depan karier dapat menyebabkan stres keuangan. Mahasiswa yang harus bekerja paruh waktu untuk mencukupi kebutuhan mereka mungkin menghadapi beban ganda antara studi dan pekerjaan.

Tekanan Sosial, Adaptasi terhadap lingkungan sosial yang baru, pertemanan, dan hubungan interpersonal lainnya juga dapat menjadi sumber stres. Mahasiswa yang jauh dari keluarga mungkin merasa kesepian dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru (Windarwati et al., 2024).

Perubahan Gaya Hidup, Perubahan signifikan dalam gaya hidup, seperti perubahan pola tidur, pola makan, dan kurangnya aktivitas fisik, dapat berkontribusi pada stres. Gaya hidup yang tidak seimbang dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa (Rochani, 2020).

Dampak Stres terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Gangguan Kecemasan, Stres yang berkepanjangan dapat memicu gangguan kecemasan. Mahasiswa yang mengalami stres mungkin merasa cemas, khawatir berlebihan, dan sulit untuk berkonsentrasi pada tugas-tugas akademis mereka. Gangguan kecemasan dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan mempengaruhi performa akademis.

Depresi, Depresi adalah kondisi mental serius yang dapat timbul akibat stres yang tidak tertangani dengan baik. Mahasiswa yang mengalami depresi mungkin merasa sedih berkepanjangan, kehilangan minat pada aktivitas yang biasa dinikmati, dan mengalami perubahan pola tidur dan makan. Depresi dapat mengganggu kehidupan akademis dan sosial mereka (Musabiq & Karimah, 2018).

Masalah Tidur, Stres dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Insomnia atau tidur yang tidak nyenyak dapat mengurangi energi, konsentrasi, dan produktivitas. Masalah tidur yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan.

Penyalahgunaan Substansi, Beberapa mahasiswa mungkin mencoba mengatasi stres dengan menggunakan alkohol atau obat-obatan terlarang. Penyalahgunaan substansi ini dapat memiliki konsekuensi serius, termasuk ketergantungan, gangguan kesehatan, dan masalah hukum (Bana et al., 2023).

Strategi Manajemen Stres untuk Mahasiswa

1. Teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, dan pernapasan dalam dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Latihan-latihan ini membantu menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan kualitas tidur.
2. Olahraga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan mental dan fisik. Aktivitas fisik dapat membantu melepaskan endorfin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan", sehingga membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Mahasiswa dapat memilih aktivitas fisik yang mereka nikmati, seperti berlari, berenang, atau bersepeda.
3. Kemampuan untuk mengelola waktu dengan baik sangat penting untuk mengurangi stres. Mahasiswa dapat membuat jadwal yang teratur, menetapkan prioritas, dan menghindari penundaan. Manajemen waktu yang baik dapat membantu mereka merasa lebih terorganisir dan mengurangi perasaan kewalahan.
4. Mencari dukungan dari teman, keluarga, atau konselor dapat membantu mahasiswa mengatasi stres. Berbicara tentang perasaan dan masalah mereka dengan orang lain dapat memberikan perspektif yang berbeda dan dukungan emosional yang diperlukan.

5. Makanan yang sehat dan seimbang dapat mempengaruhi kesehatan mental secara positif. Mahasiswa harus menghindari makanan cepat saji yang tinggi gula dan lemak, dan sebaliknya, memilih makanan yang kaya nutrisi seperti buah-buahan, sayuran, dan protein.
6. Istirahat yang cukup sangat penting untuk kesehatan mental. Mahasiswa harus mencoba untuk tidur setidaknya 7-8 jam per malam dan membuat rutinitas tidur yang konsisten. Istirahat yang cukup dapat membantu memulihkan energi dan meningkatkan konsentrasi.
7. Teknik kognitif-behavioral dapat membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif yang dapat menyebabkan stres. Terapi ini fokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak sehat serta mengembangkan strategi untuk mengatasi situasi yang menimbulkan stres.
8. Mengelola emosi dengan baik sangat penting dalam manajemen stres. Mahasiswa dapat mempelajari teknik-teknik untuk mengendalikan emosi negatif, seperti marah atau cemas, melalui latihan mindfulness atau terapi.
9. Melibatkan diri dalam hobi atau aktivitas kreatif dapat menjadi cara yang efektif untuk mengurangi stres. Aktivitas seperti melukis, menulis, atau bermain musik dapat memberikan outlet untuk mengekspresikan diri dan mengalihkan pikiran dari stres.
10. Mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan dengan lebih efektif. Dengan menganalisis situasi, mencari solusi yang mungkin, dan membuat rencana tindakan, mereka dapat mengurangi perasaan tidak berdaya dan mengatasi stres dengan lebih baik.
11. Konseling dan Bantuan Profesional Jika stres menjadi berlebihan dan mengganggu kehidupan sehari-hari, mahasiswa harus mencari bantuan profesional. Konselor atau psikolog dapat memberikan dukungan, strategi, dan terapi yang sesuai untuk membantu mereka mengatasi stres dan masalah kesehatan mental lainnya (Sosiady & Ermansyah, 2020).

Implementasi Program Manajemen Stres di Kampus

Program Orientasi Mahasiswa Baru Banyak universitas menawarkan program orientasi untuk membantu mahasiswa baru menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus. Program ini dapat mencakup sesi tentang manajemen stres, teknik relaksasi, dan sumber daya yang tersedia di kampus untuk mendukung kesehatan mental. Pelatihan dan Lokakarya Universitas dapat menyelenggarakan pelatihan dan lokakarya tentang manajemen stres dan kesehatan mental. Kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis bagi mahasiswa untuk mengelola stres dengan lebih efektif. Layanan konseling yang tersedia di kampus dapat menjadi sumber dukungan yang penting bagi mahasiswa. Konselor yang berpengalaman dapat membantu mahasiswa mengatasi stres, mengembangkan strategi koping, dan memberikan dukungan emosional (Aloka et al., 2023). Kelompok dukungan bagi mahasiswa yang menghadapi stres dapat memberikan rasa kebersamaan dan dukungan dari sesama. Berbagi pengalaman dan strategi dengan orang lain yang mengalami situasi

serupa dapat membantu mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan kesehatan mental. Terlibat dalam aktivitas ekstrakurikuler, seperti klub, organisasi, atau kegiatan olahraga, dapat membantu mahasiswa mengembangkan jaringan sosial dan menemukan cara yang sehat untuk mengalihkan pikiran dari stres akademis (Hakim et al., 2017).

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Stres adalah bagian yang tak terhindarkan dari kehidupan mahasiswa, tetapi dengan manajemen yang efektif, dampaknya terhadap kesehatan mental dapat diminimalisir. Dari pembahasan yang telah dilakukan, faktor-faktor seperti tekanan akademis, masalah keuangan, tekanan sosial, dan perubahan gaya hidup telah diidentifikasi sebagai pemicu stres yang umum di kalangan mahasiswa. Dampak stres yang tidak terkelola dengan baik, seperti gangguan kecemasan, depresi, masalah tidur, dan penyalahgunaan substansi, dapat mempengaruhi kualitas hidup dan prestasi akademis mereka.

Strategi manajemen stres yang telah dibahas, seperti teknik relaksasi, olahraga teratur, manajemen waktu, dukungan sosial, pola makan sehat, istirahat yang cukup, teknik kognitif-behavioral, pengelolaan emosi, hobi dan aktivitas kreatif, serta keterampilan pemecahan masalah, dapat membantu mahasiswa mengatasi stres dengan lebih baik. Pentingnya implementasi program-program pendukung di kampus, seperti orientasi mahasiswa baru, pelatihan dan lokakarya, layanan konseling, kelompok dukungan, dan aktivitas ekstrakurikuler, juga dapat memberikan tambahan nilai dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Untuk memastikan efektivitas manajemen stres, universitas dan institusi pendidikan perlu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental, memperluas akses terhadap layanan kesehatan mental, dan mengembangkan lingkungan yang mendukung bagi mahasiswa. Dukungan dari semua pihak, termasuk staf pengajar, konselor, dan teman sebaya, sangatlah penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan stres dengan lebih baik.

Saran

untuk meningkatkan manajemen stres dan kesehatan mental mahasiswa meliputi pengembangan program komprehensif, pelatihan bagi staf pengajar dan konselor, peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental, promosi gaya hidup sehat, pengembangan keterampilan sosial dan emosional, serta peningkatan kesadaran tentang stres dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Aloka, P., Omare, J., Owuor, E., Okongo, C., & Owino, J. (2023). *Well-Being And Mental Health Initiatives For Students In Universities* (Pp. 1–13).
<https://doi.org/10.4018/979-8-3693-2833-0.Ch001>

- Bana, P., Primanata, D., Dewi, H. S. C. P., & Erta, E. (2023). Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Selama Perkuliahan Hybrid. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 351–358. <https://doi.org/10.36312/Linov.V8i2.1326>
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(November), 75–79.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20, 74. <https://doi.org/10.26486/Psikologi.V20i2.240>
- Rochani. (2020). Pelatihan Manajemen Stres Untuk Mereduksi Tingkat Stres Guru Selama Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Rochani Pogram Doktor Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Psikologi*, 11–21. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jhp/article/view/10421>
<https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jhp/article/viewfile/10421/6783>
- Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal EL-RIYASAH*, 11(1), 14.
- Windarwati, H. D., Nova, R., Sunarto, M., Ati, N. A. L., Kusumawati, M. W., Humayya, A., Wahyuni, I., & Selena, I. N. (2024). Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa Pasca Pandemi COVID-19 melalui Deteksi Dini dan Pelatihan Manajemen Stress. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 83–92. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>