

Tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama

Micho Triana Saputra

program studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 230401110076@student.uin.mlg

Kata Kunci:

Stres Akademik; mahasiswa baru; perguruan tinggi; kesehatan mental; coping

Keywords:

Academic stress; new students; higher education; mental health; coping

ABSTRAK

Mahasiswa tahun pertama berada pada masa transisi penting yang kerap memicu stres akademik karena tuntutan akademik yang meningkat, penyesuaian dengan lingkungan baru, serta perubahan pola belajar. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa baru mengalami stres akademik dan masih berjuang mengembangkan strategi coping yang tepat untuk menghadapi tantangan akademik. Beban tugas, keterbatasan waktu, interaksi pembelajaran, serta kesulitan akademik menjadi faktor penyebab dominan yang meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa baru. Di sisi lain, intervensi yang tepat seperti pelatihan coping religius

terbukti signifikan membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan adaptasi pada masa awal perkuliahan. Oleh karena itu, institusi pendidikan tinggi perlu menyediakan dukungan berkelanjutan melalui layanan konseling, program pengembangan diri, dan pendekatan berbasis nilai untuk mendorong keberhasilan akademik dan kesejahteraan mahasiswa.

ABSTRACT

First-year students are in an important transition period that often triggers academic stress due to increased academic demands, adjustment to a new environment, and changes in learning patterns. Research shows that more than half of new students experience academic stress and are still struggling to develop appropriate coping strategies to deal with academic challenges. Workload, time constraints, learning interactions, and academic difficulties are the dominant factors that increase the psychological pressure on new students. On the other hand, appropriate interventions such as religious coping training have been shown to significantly help reduce stress levels and improve adaptability in the early stages of college. Therefore, higher education institutions need to provide ongoing support through counseling services, self-development programs, and value-based approaches to promote academic success and student well-being

Pendahuluan

Peralihan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan masa yang penuh tantangan. Mahasiswa menghadapi tugas akademik yang kompleks, budaya pembelajaran yang berbeda, serta tuntutan adaptasi sosial dan kemandirian. Hal tersebut dapat memicu stres akademik bila kemampuan adaptasi dan strategi coping belum berkembang optimal. Penelitian menunjukkan prevalensi stres akademik mahasiswa baru mencapai 51,1%, yang berarti lebih dari setengah mahasiswa tahun pertama berada dalam kondisi rentan terhadap tekanan akademik. Bahkan, stres akademik dapat memengaruhi prestasi, kesehatan mental, hingga risiko munculnya perilaku maladaptif. Oleh karena itu, identifikasi tingkat stres dan penyebabnya pada mahasiswa tahun pertama merupakan langkah awal penting untuk mencegah dampak jangka panjang dalam perjalanan studi mereka.



Pengertian Stres Akademik pada Mahasiswa

Stres akademik adalah respons psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan mahasiswa untuk mengatasinya. Kondisi ini dapat timbul karena adanya ketidaksesuaian antara ekspektasi, kemampuan diri, dan tekanan lingkungan belajar. (Hidayah et al., 2019) Mahasiswa tahun pertama merupakan kelompok yang paling rentan karena mereka sedang berada pada fase perkembangan transisi dari masa remaja sekolah menuju dewasa awal yang mandiri di perguruan tinggi. Fase ini ditandai dengan perubahan besar dalam aspek kognitif, sosial, dan emosional yang sering belum diimbangi dengan keterampilan coping yang memadai (Hidayah et al., 2019). Perbedaan sistem pembelajaran, peningkatan target akademik, dan lingkungan sosial baru menjadi tekanan yang dapat memicu stres. Kondisi tersebut membutuhkan penyesuaian ulang dalam cara belajar dan cara berpikir, sehingga wajar jika mahasiswa baru mengalami goncangan psikologis selama proses adaptasi awal mereka.

Pembahasan

Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama

Pada masa awal perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai perubahan signifikan yang menuntut penyesuaian cepat terhadap lingkungan akademik, sosial, dan psikologis. Tantangan ini dapat menimbulkan stres akademik yang apabila tidak dikelola dengan baik akan berdampak pada berbagai aspek perkembangan mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana stres akademik terbentuk, faktor-faktor yang memengaruhi, serta dampaknya terhadap keberhasilan mahasiswa dalam menjalani pendidikan tinggi.

Aspek Akademik

Tekanan akademik yang berkelanjutan memiliki dampak yang signifikan terhadap fungsi kognitif dan perilaku belajar mahasiswa. Secara spesifik, konsentrasi belajar cenderung menurun drastis, diikuti dengan merosotnya semangat dan inisiatif dalam mengikuti perkuliahan. Lebih jauh lagi, kemampuan mahasiswa untuk memproses dan menginternalisasi materi perkuliahan menjadi terhambat, yang pada akhirnya tercermin dalam penurunan signifikan pada prestasi akademik secara keseluruhan. Kondisi terbebani oleh tuntutan yang tinggi ini sering kali memicu pola perilaku prokrastinasi, di mana mahasiswa secara konsisten menunda pengerjaan tugas dan tanggung jawab akademik sebagai mekanisme untuk mengatasi rasa tertekan yang mendominasi (Hidayah et al., 2019).

Aspek Psikologis

Mahasiswa yang kesulitan mengelola tingkat stres yang intens berada pada risiko tinggi untuk mengalami gangguan psikologis, mulai dari kecemasan berlebihan hingga perasaan tidak mampu yang menggerogoti harga diri, dan bahkan berpotensi berkembang menjadi kondisi depresi klinis. Reaksi emosional yang destruktif ini dapat berakumulasi dan bertransformasi menjadi burnout akademik—suatu kondisi kelelahan emosional, sinisme, dan kurangnya rasa keberhasilan—terutama jika tekanan

berlangsung dalam jangka waktu yang lama tanpa adanya sistem dukungan yang memadai. Burnout ini secara fundamental melenyapkan motivasi intrinsik untuk belajar dan mengaburkan makna atau tujuan dari partisipasi mereka dalam proses perkuliahan (Hidayah et al., 2019)

Aspek Fisik

Dampak dari stres yang berkepanjangan juga termanifestasi dalam kesehatan fisik mahasiswa. Stres secara langsung mengganggu dan menurunkan kualitas tidur, mengakibatkan penurunan signifikan pada daya tahan tubuh, dan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan. Fenomena umum yang terlihat adalah banyak mahasiswa terpaksa begadang hingga larut malam demi mengejar tenggat waktu tugas. Praktik ini berujung pada kelelahan kronis dan berkurangnya tingkat energi secara substansial, yang memengaruhi kinerja dan kehadiran mereka di kelas (Maharani & Gushendra, 2024).

Aspek Sosial

Stres akademik turut berdampak negatif pada lingkup interaksi sosial mahasiswa. Keadaan mental yang tertekan secara inheren mendorong mahasiswa untuk menarik diri dan mengisolasi diri dari lingkungan sekitarnya. Hal ini melemahkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan dinamika sosial kampus dan menimbulkan perasaan kesepian atau terisolasi. Padahal, dukungan sosial yang solid merupakan elemen krusial yang berfungsi sebagai penyangga bagi mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tantangan dan tekanan akademik di fase awal masa kuliah mereka (Maharani & Gushendra, 2024)

Penghambatan Tugas Perkembangan

Pada level yang lebih luas, jika tidak segera diatasi, stres akademik berpotensi menghambat pemenuhan tugas perkembangan esensial mahasiswa sebagai individu dewasa awal. Fase ini seharusnya ditandai dengan peningkatan kemandirian, proses pencarian identitas diri yang positif, dan perolehan capaian akademik yang optimal. Dalam skenario yang paling ekstrem, tekanan yang tidak tertahankan dapat memicu hilangnya minat sepenuhnya terhadap studi dan bahkan memunculkan pertimbangan serius untuk menghentikan atau keluar dari proses perkuliahan (Hidayah et al., 2019)

Temuan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama

Mahasiswa tahun pertama sering kali mengalami fase transisi yang penuh tekanan akibat perubahan lingkungan belajar, sistem akademik yang baru, serta tuntutan kemandirian yang meningkat. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa baru cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Pada penelitian yang dilakukan (Nordstokke & Hindes, 2025), sebagian besar mahasiswa tahun pertama dilaporkan mengalami tekanan akademik yang signifikan sebagai respon terhadap tuntutan belajar yang meningkat, serta adaptasi terhadap lingkungan kampus yang masih berlangsung. Selain perubahan akademik, mahasiswa tahun pertama juga menghadapi dinamika psikososial seperti penyesuaian diri dengan teman baru, jauh dari keluarga, manajemen waktu, serta tekanan akan prestasi akademik. Penelitian lain mengungkapkan bahwa peningkatan stres pada mahasiswa di tahap awal perguruan

tinggi bahkan mencapai >50% populasi mahasiswa, dan berdampak langsung terhadap performa belajar serta kondisi mental mereka (Kartikasari & Windarwati, 2025).

Di Indonesia, hasil relevan juga ditemukan pada mahasiswa baru dengan tekanan tugas, metode pembelajaran yang kompleks, dan ekspektasi akademik sebagai pemicu stressor utama. Studi (Hidayah et al., 2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang belum mampu beradaptasi dengan metode pembelajaran perguruan tinggi lebih rentan mengalami stres akademik, terutama pada masa awal semester. Faktor internal seperti kontrol diri yang rendah, kurangnya strategi coping, serta tingkat resiliensi yang tidak optimal turut memperburuk kondisi stres. Mahasiswa yang memiliki self-efficacy rendah menunjukkan kecenderungan lebih besar mengalami kegagalan dalam mengelola tekanan akademik. Sebaliknya, mahasiswa baru dengan tingkat resiliensi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik tanpa mengalami tekanan psikologis yang berlebihan. Secara keseluruhan, temuan-temuan ini memperlihatkan bahwa mahasiswa tahun pertama berada dalam posisi rentan terhadap stres akademik karena mereka menjalani fase transisi yang membutuhkan kesiapan akademik dan psikologis secara bersamaan. Oleh karena itu, penanganan stres akademik sejak awal masa perkuliahan menjadi langkah penting untuk mencegah penurunan motivasi belajar, gangguan kesehatan mental, hingga risiko dropout.

Upaya Penanganan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama

Upaya penanganan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama harus dilakukan secara multidimensional, karena sumber stres muncul dari tuntutan akademik yang kompleks serta faktor psikososial dalam masa transisi. Penelitian terbaru menekankan pentingnya pendekatan yang berfokus pada peningkatan kemampuan individu dalam mengelola tuntutan perkuliahan, serta memperkuat dukungan sosial di lingkungan kampus. Pendekatan ini mencakup pelatihan coping adaptif, penguatan self-efficacy, intervensi berbasis religius atau nilai personal, serta penyediaan layanan konseling kampus yang mudah diakses oleh mahasiswa baru. Salah satu strategi penting adalah meningkatkan self-efficacy mahasiswa. Studi menunjukkan bahwa self-efficacy berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik karena mahasiswa dengan keyakinan diri tinggi mampu menilai tantangan akademik secara lebih adaptif dan tidak mudah merasa kewalahan. Intervensi seperti pelatihan kognitif, program digital self-efficacy, dan penyusunan tujuan belajar dapat memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan perkuliahan. Program pelatihan mandiri terbukti efektif menurunkan kecemasan serta meningkatkan kemampuan mengelola tuntutan akademik bahkan pada mahasiswa yang mengalami stres tinggi.

Selain kemampuan personal, dukungan sosial memiliki peran kunci dalam menurunkan stres akademik. Mahasiswa yang merasa didukung oleh teman, keluarga, dan dosen melaporkan tingkat stres akademik yang lebih rendah karena adanya rasa bahwa tantangan dapat dihadapi bersama. Penerapan program seperti *peer mentoring*, kelompok belajar kolaboratif, peningkatan hubungan dosen-mahasiswa, serta komunitas yang inklusif dapat menciptakan lingkungan belajar yang menumbuhkan rasa memiliki (*sense of belonging*) dan kenyamanan dalam beradaptasi di kampus (Santoso et al., 2018). Institusi pendidikan tinggi mengemban peran krusial dalam menciptakan lingkungan yang suportif dan membekali mahasiswa dengan strategi adaptif yang

efektif untuk mengelola tekanan akademik. Salah satu intervensi yang terbukti relevan dan berdampak adalah melalui pelatihan religious coping (penanggulangan berbasis keagamaan). Berdasarkan temuan penelitian (Cholili et al., 2024), intervensi ini menunjukkan dampak signifikan dalam memediasi dan menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Mekanismenya terletak pada penguatan makna hidup dan spiritualitas, yang berfungsi sebagai sumber daya internal yang kokoh bagi mahasiswa. Dengan mempertimbangkan temuan tersebut, penanganan stres akademik harus dilakukan sejak awal mahasiswa memasuki perguruan tinggi melalui strategi yang terintegrasi antara penguatan kemampuan coping personal, peningkatan kualitas interaksi sosial, serta dukungan institusi yang berkelanjutan. Pendekatan komprehensif seperti ini dapat membantu mahasiswa tahun pertama beradaptasi lebih baik, mempertahankan kesejahteraan mental, dan meningkatkan prestasi akademik secara optimal.

Kesimpulan dan Saran

Stres akademik pada mahasiswa tahun pertama merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari karena fase transisi dari sistem dan kultur pendidikan sebelumnya menuju dinamika perguruan tinggi yang menuntut kemandirian lebih tinggi. Tingginya prevalensi stres yang ditemukan pada mahasiswa baru menunjukkan bahwa sebagian besar di antara mereka belum memiliki kapasitas coping dan kesiapan adaptif yang memadai dalam menghadapi tuntutan akademik, sosial, maupun emosional. Beban tugas yang intensif, tuntutan pencapaian akademik, kendala waktu, kesulitan dalam memahami materi, serta hubungan sosial akademik yang belum stabil menjadi stressor yang dominan memicu tekanan psikologis. Dampak yang muncul tidak hanya terbatas pada penurunan performa akademik, tetapi juga mengancam kesehatan mental, menurunkan keseimbangan fisik, hingga berpotensi menghambat tugas perkembangan sebagai individu dewasa awal. Jika tidak tertangani, stres ini dapat berkembang menjadi burnout serta meningkatkan risiko dropout studi. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa tahun pertama bukan hanya persoalan individual, tetapi juga merupakan isu kelembagaan yang memerlukan intervensi sistematis dan keberlanjutan dukungan dalam rangka menjamin keberhasilan studi serta kesejahteraan mahasiswa di perguruan tinggi.

Daftar Pustaka

- Cholili, A. H., Ayu, L., Dewi, T., Prastowo, A. C., Kamilahi, W., Rahmania, I. A., & Mahbubi, M. (2024). *The Effectiveness of Religious Coping Training in Reducing Academic Stress in New Students*. 23(2), 237–248. <mailto:https://doi.org/10.35719/fenomena.v23i2.607>
- Hidayah, N., Ramli, M., & Hambali, I. M. (2019). *Academic Stress and its Sources among First Year Students of Islamic Higher Education in Indonesia*. 5(4), 535–551. mailto:https://www.ijicc.net/images/vol5iss4/Pt_2/54210_Zamroni_2019_E_R.pdf
- Kartikasari, D., & Windarwati, H. D. (2025). *Academic stress among first-year health science students in the VUCA ERA: A grounded theory approach and instrument development*. 8(5), 926–935. <https://doi.org/10.53894/ijirss.v8i5.8896>

- Maharani, R., & Gushendra, R. (2024). *IDENTIFICATION OF ACADEMIC STRESS OF THE 1 ST YEAR AND THE 2 ND YEAR ENGLISH EDUCATION STUDENTS AT*. 15(2), 23–29.
- Nordstokke, D. W., & Hindes, Y. (2025). *Relationships Between First-Year Student Resilience and Academic Stress*.
- Santoso, M., Nuqul, F. L., & Aqilah, G. R. (2018). *Internet Addiction and its Correlation with Depression , Anxiety , Stress , and Loneliness in Undergraduate Students of UIN Malang*. 139(Uipsur 2017), 224–230. [mailto:https://doi.org/10.2991/uipsur-17.2018.33](https://doi.org/10.2991/uipsur-17.2018.33)