

Stres akademik : faktor risiko dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa

Elvi Nisaul Arifah¹

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: elvinisaulo1@gmail.com

Kata Kunci:

stres akademik, kesehatan mental, mahasiswa, faktor risiko, pendidikan tinggi

Keywords:

academic stress, mental health, university students, risk factors, higher education

ABSTRAK

Stres akademik merupakan isu yang semakin relevan dalam konteks pendidikan tinggi seiring meningkatnya tuntutan akademik dan kompleksitas lingkungan belajar mahasiswa. Tekanan yang berasal dari beban studi, sistem evaluasi, serta ekspektasi sosial berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa apabila tidak dikelola secara adaptif. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji stres akademik sebagai faktor risiko yang berdampak terhadap kesehatan mental mahasiswa dengan pendekatan teoritis dan empiris. Pembahasan difokuskan pada karakteristik stres akademik, faktor risiko internal dan eksternal yang memengaruhinya, serta

implikasinya terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, seperti regulasi emosi, motivasi belajar, dan efikasi diri, dengan faktor lingkungan, termasuk sistem pembelajaran, hubungan interpersonal, serta tekanan sosial. Stres akademik yang berlangsung secara berkepanjangan berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan, gejala depresi, kelelahan akademik, dan penurunan kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, pengelolaan stres akademik memerlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan penguatan kapasitas individu serta penciptaan lingkungan akademik yang lebih suportif. Pemahaman yang mendalam mengenai stres akademik diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang berorientasi pada peningkatan kesehatan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

ABSTRACT

Academic stress has become an increasingly relevant issue in higher education as academic demands and the complexity of students' learning environments continue to intensify. Pressure arising from academic workload, evaluation systems, and social expectations can negatively affect students' psychological well-being when not managed adaptively. This article aims to examine academic stress as a risk factor affecting students' mental health through a theoretical and empirical perspective. The discussion focuses on the characteristics of academic stress, internal and external risk factors influencing its occurrence, and its implications for students' psychological conditions. The analysis indicates that academic stress is shaped by the interaction between personal factors, such as emotional regulation, learning motivation, and academic self-efficacy, and environmental factors, including learning systems, interpersonal relationships, and social pressure. Prolonged academic stress contributes to increased anxiety, depressive symptoms, academic burnout, and a decline in overall mental well-being among students. Therefore, managing academic stress requires a comprehensive approach that strengthens individual coping capacities while fostering a more supportive academic environment. A deeper understanding of academic stress is expected to serve as a foundation for developing preventive strategies and interventions aimed at promoting sustainable mental health among university students.



Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu indikator penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkelanjutan. Di era globalisasi dan digitalisasi saat ini, perhatian terhadap kesehatan mental semakin meningkat seiring dengan kompleksitas tuntutan kehidupan modern. Berbagai kelompok usia menghadapi tekanan psikologis yang berbeda, namun mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang paling rentan terhadap masalah kesehatan mental. Posisi mahasiswa sebagai individu yang sedang berada pada fase transisi menuju kedewasaan, ditambah dengan tuntutan akademik dan sosial yang tinggi, menjadikan mereka kelompok yang memiliki risiko signifikan mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah stres akademik. Stres secara umum dipahami sebagai respons individu terhadap tuntutan atau tekanan yang melebihi kapasitas adaptasi dirinya. Dalam konteks pendidikan tinggi, stres akademik muncul ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang beragam, seperti beban tugas, tekanan ujian, target prestasi, serta ekspektasi dari dosen, orang tua, dan lingkungan sosial. Berdasarkan teori stres dan coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, stres bukan semata-mata disebabkan oleh situasi eksternal, tetapi juga oleh bagaimana individu menilai dan merespons tuntutan tersebut. Oleh karena itu, stres akademik merupakan fenomena yang bersifat subjektif namun berdampak nyata terhadap kondisi psikologis mahasiswa (Zamroni, 2015).

Perkembangan sistem pendidikan tinggi yang semakin kompetitif turut memperbesar potensi munculnya stres akademik. Kurikulum yang padat, sistem evaluasi berbasis capaian, persaingan akademik yang ketat, serta tuntutan untuk aktif dalam berbagai kegiatan non-akademik sering kali menciptakan tekanan berlapis bagi mahasiswa. Selain itu, kemajuan teknologi dan digitalisasi pembelajaran, meskipun memberikan kemudahan akses informasi, juga menimbulkan tantangan baru seperti kelelahan digital, kesulitan manajemen waktu, serta meningkatnya tuntutan untuk selalu produktif. Kondisi ini memperkuat argumen bahwa stres akademik bukan sekadar persoalan individual, melainkan fenomena struktural yang perlu mendapat perhatian serius. Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa stres akademik memiliki keterkaitan yang kuat dengan berbagai gangguan kesehatan mental pada mahasiswa, seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, kelelahan emosional, hingga penurunan motivasi belajar. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dan berpotensi memengaruhi kualitas lulusan perguruan tinggi. Dalam perspektif psikologi pendidikan, kondisi ini dapat menghambat proses belajar yang efektif, menurunkan konsentrasi, serta mengganggu kemampuan mahasiswa dalam mengembangkan potensi akademik dan non-akademik secara optimal (Annabilah, 2025b).

Faktor risiko stres akademik pada mahasiswa bersifat multidimensional. Faktor internal meliputi karakteristik kepribadian, kemampuan manajemen stres, motivasi belajar, serta tingkat resiliensi individu. Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan akademik, metode pembelajaran, sistem penilaian, hubungan dengan dosen dan teman sebaya, serta dukungan sosial yang tersedia. Dalam kerangka teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner, stres akademik dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungannya, mulai dari lingkungan mikro seperti kelas dan

keluarga hingga sistem makro seperti kebijakan pendidikan dan budaya akademik (Annabilah, 2025).

Konteks sosial dan budaya juga turut memengaruhi intensitas stres akademik yang dialami mahasiswa. Di banyak masyarakat, termasuk Indonesia, keberhasilan akademik sering kali dipandang sebagai tolok ukur utama kesuksesan individu. Tekanan untuk lulus tepat waktu, memperoleh nilai tinggi, dan segera memasuki dunia kerja menciptakan ekspektasi yang tinggi terhadap mahasiswa. Ekspektasi tersebut, apabila tidak diimbangi dengan dukungan psikologis yang memadai, berpotensi meningkatkan risiko stres akademik dan memperburuk kondisi kesehatan mental mahasiswa. Meskipun isu stres akademik telah banyak dibahas dalam berbagai kajian, dinamika faktor risiko dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa terus mengalami perubahan seiring dengan perkembangan zaman. Perubahan pola pembelajaran, tantangan pascapandemi, serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental menuntut adanya kajian yang lebih spesifik, kontekstual, dan berbasis bukti empiris. Oleh karena itu, artikel ini difokuskan pada pembahasan stres akademik sebagai faktor risiko utama yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, dengan menelaah faktor-faktor penyebab serta dampaknya secara sistematis dan teoritis. Dengan memahami stres akademik secara komprehensif, diharapkan artikel ini dapat memberikan kontribusi akademik dalam pengembangan kajian kesehatan mental mahasiswa, sekaligus menjadi dasar bagi perumusan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi. Pendekatan yang berbasis teori dan temuan empiris diharapkan mampu menjawab kebutuhan akan pengelolaan stres akademik yang berorientasi pada kesejahteraan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

Pembahasan

Konsep dan Karakteristik Stres Akademik pada Mahasiswa

Stres akademik merupakan bentuk stres psikologis yang secara spesifik muncul dalam konteks pendidikan tinggi akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Dalam perspektif psikologi, stres akademik tidak hanya dipahami sebagai tekanan yang bersumber dari beban belajar, tetapi juga sebagai proses kognitif dan emosional yang melibatkan penilaian subjektif mahasiswa terhadap situasi akademik yang dihadapi. Hal ini sejalan dengan teori transaksional stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, yang menekankan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan sebagai ancaman yang melebihi sumber daya koping yang dimilikinya (Gisela et al., 2025).

Pada mahasiswa, stres akademik memiliki karakteristik yang khas dibandingkan dengan stres pada kelompok usia lain. Mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan pencarian identitas, tuntutan kemandirian, serta penyesuaian terhadap peran sosial dan akademik baru. Kondisi ini membuat mahasiswa lebih rentan terhadap tekanan akademik, terutama ketika mereka dihadapkan pada sistem pembelajaran yang kompetitif, standar evaluasi yang tinggi, serta tuntutan untuk berprestasi secara konsisten. Stres akademik sering kali muncul dalam bentuk

kecemasan menghadapi ujian, ketakutan akan kegagalan, tekanan penyelesaian tugas, serta kekhawatiran terhadap masa depan akademik dan karier.

Secara empiris, stres akademik dapat dikenali melalui berbagai indikator psikologis, fisiologis, dan perilaku. Dari sisi psikologis, mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan gejala seperti mudah cemas, sulit berkonsentrasi, perasaan tertekan, dan penurunan motivasi belajar. Secara fisiologis, stres akademik dapat memicu gangguan tidur, kelelahan kronis, sakit kepala, serta penurunan daya tahan tubuh. Sementara itu, dari aspek perilaku, stres akademik sering tercermin dalam perilaku menunda pekerjaan akademik, menarik diri dari lingkungan sosial, serta penurunan partisipasi dalam kegiatan perkuliahan. Penting untuk dipahami bahwa stres akademik tidak selalu bersifat negatif. Dalam tingkat tertentu, stres dapat berfungsi sebagai pendorong motivasi yang membantu mahasiswa meningkatkan kinerja akademik. Namun, ketika stres berlangsung secara intens, berkelanjutan, dan tidak diimbangi dengan strategi koping yang adaptif, stres akademik berubah menjadi faktor risiko yang signifikan bagi kesehatan mental mahasiswa. Distres akademik inilah yang berpotensi memicu berbagai masalah psikologis yang lebih serius (Iqra, 2024).

Stres akademik juga dipengaruhi oleh persepsi mahasiswa terhadap kontrol diri dan harapan akademik yang dimiliki. Mahasiswa yang menilai tuntutan akademik sebagai sesuatu yang berada di luar kendali mereka cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang merasa memiliki kemampuan untuk mengatur dan menyelesaikan tugasnya. Teori locus of control menjelaskan bahwa individu dengan locus of control eksternal lebih rentan terhadap tekanan akademik karena merasa hasil belajar ditentukan oleh faktor luar, sedangkan individu dengan locus of control internal mampu memanfaatkan sumber daya internalnya untuk menghadapi tantangan akademik secara lebih efektif. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap kendali diri merupakan komponen penting dalam memediasi intensitas stres akademik pada mahasiswa (Ferdian, 2023).

Selain faktor persepsi kontrol, lingkungan sosial dan dukungan akademik juga memainkan peran penting dalam karakteristik stres akademik. Dukungan dari teman sebaya, keluarga, maupun dosen dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang mengurangi dampak negatif stres akademik. Sebaliknya, isolasi sosial atau minimnya interaksi positif di lingkungan kampus dapat memperburuk gejala stres. Studi empiris menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik, meningkatkan motivasi belajar, dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, pemahaman terhadap dinamika interaksi individu dengan lingkungan sosial akademik menjadi aspek penting dalam strategi pencegahan stres dan peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, pemahaman yang komprehensif mengenai konsep dan karakteristik stres akademik menjadi fondasi penting dalam menganalisis faktor risiko dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan teoritis dan empiris terhadap stres akademik memungkinkan identifikasi dini terhadap gejala yang muncul, sehingga upaya pencegahan dan intervensi dapat dilakukan secara lebih tepat dan berkelanjutan di lingkungan pendidikan tinggi.

Faktor Risiko Internal Stres Akademik pada Mahasiswa

Faktor risiko internal merupakan unsur yang berasal dari dalam diri mahasiswa dan berperan penting dalam membentuk kerentanan individu terhadap stres akademik. Perbedaan respons mahasiswa terhadap tuntutan akademik tidak hanya ditentukan oleh beban belajar yang dihadapi, tetapi juga oleh karakteristik psikologis, kognitif, dan emosional yang dimiliki masing-masing individu. Dalam kerangka teori perbedaan individual, stres akademik dipahami sebagai hasil interaksi antara tuntutan akademik dan kapasitas personal mahasiswa dalam mengelola tekanan tersebut (I Made Rendi Pradipta & Tience Debora Valentina, 2024). Salah satu faktor internal utama yang memengaruhi stres akademik adalah karakteristik kepribadian. Mahasiswa dengan kecenderungan perfeksionisme, misalnya, cenderung menetapkan standar akademik yang sangat tinggi dan memiliki toleransi rendah terhadap kesalahan. Kondisi ini meningkatkan risiko munculnya stres ketika hasil akademik tidak sesuai dengan ekspektasi pribadi. Dalam perspektif teori kepribadian, individu dengan tingkat neurotisisme yang tinggi juga lebih rentan mengalami stres akademik karena memiliki kecenderungan emosional negatif seperti kecemasan dan kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian akademik.

Selain kepribadian, kemampuan regulasi emosi dan strategi koping turut menentukan intensitas stres akademik yang dialami mahasiswa. Berdasarkan teori coping Lazarus dan Folkman, mahasiswa yang menggunakan strategi koping problem-focused, seperti perencanaan dan pencarian solusi, cenderung lebih mampu mengelola stres akademik dibandingkan mereka yang mengandalkan coping emotion-focused yang maladaptif, seperti menghindar atau menyalahkan diri sendiri. Ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif dapat memperburuk persepsi terhadap tuntutan akademik dan meningkatkan tekanan psikologis (Eka Dwi Ningsih & Surawan, 2025). Motivasi belajar juga menjadi faktor internal yang signifikan dalam konteks stres akademik. Mahasiswa dengan motivasi intrinsik yang kuat umumnya memandang tantangan akademik sebagai kesempatan untuk berkembang, sehingga tekanan yang muncul lebih mudah dikelola. Sebaliknya, mahasiswa yang didominasi oleh motivasi ekstrinsik, seperti dorongan nilai atau tekanan sosial, cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan teori self-determination yang menekankan pentingnya otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu (Nadyandra & Nio, 2023).

Faktor internal lainnya yang tidak kalah penting adalah tingkat resiliensi dan efikasi diri akademik. Resiliensi memungkinkan mahasiswa untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan akademik, sementara efikasi diri akademik berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas akademik. Berdasarkan teori sosial kognitif Bandura, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah cenderung meragukan kemampuan akademiknya, sehingga lebih mudah mengalami stres ketika menghadapi tugas atau evaluasi akademik. Secara empiris, berbagai studi menunjukkan bahwa faktor internal berperan sebagai determinan utama dalam intensitas dan durasi stres akademik pada mahasiswa. Ketika faktor-faktor internal tersebut tidak dikelola secara optimal, stres akademik dapat berkembang menjadi distress yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Oleh karena itu,

pemahaman terhadap faktor risiko internal menjadi krusial dalam merancang intervensi yang berfokus pada penguatan kapasitas personal mahasiswa, seperti pelatihan regulasi emosi, peningkatan efikasi diri, dan pengembangan strategi koping adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik.

Faktor Risiko Eksternal Stres Akademik pada Mahasiswa

Selain faktor internal, stres akademik pada mahasiswa juga dipengaruhi secara signifikan oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan belajar dan konteks sosial tempat mahasiswa berinteraksi. Faktor-faktor eksternal ini sering kali berada di luar kendali langsung individu, namun memiliki dampak besar terhadap persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dalam perspektif teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner, stres akademik dapat dipahami sebagai hasil interaksi mahasiswa dengan berbagai sistem lingkungan, mulai dari lingkungan mikro hingga makro (Widiastuti et al., 2025). Lingkungan akademik merupakan sumber utama faktor risiko eksternal stres akademik. Kurikulum yang padat, jadwal perkuliahan yang tidak fleksibel, serta sistem evaluasi yang menekankan capaian kognitif semata sering kali menciptakan tekanan berlebih bagi mahasiswa. Beban tugas yang menumpuk dalam waktu bersamaan, tenggat waktu yang ketat, serta metode penilaian yang kompetitif dapat meningkatkan persepsi tuntutan akademik sebagai ancaman. Kondisi ini diperparah ketika proses pembelajaran kurang memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berdiskusi, berefleksi, dan mengembangkan pemahaman secara mendalam (Djoar & Anggarani, 2024).

Hubungan interpersonal di lingkungan perguruan tinggi juga menjadi faktor eksternal yang berkontribusi terhadap stres akademik. Interaksi yang kurang suportif antara mahasiswa dan dosen, seperti komunikasi yang kaku atau minimnya umpan balik konstruktif, dapat menimbulkan perasaan tertekan dan tidak dihargai. Selain itu, dinamika hubungan dengan teman sebaya, termasuk persaingan akademik dan perbandingan sosial, berpotensi meningkatkan kecemasan dan tekanan psikologis. Dalam teori perbandingan sosial, individu cenderung menilai kemampuan dan pencapaiannya berdasarkan standar orang lain, yang dalam konteks akademik dapat memicu stres ketika mahasiswa merasa tertinggal. Perubahan sistem pembelajaran akibat perkembangan teknologi dan digitalisasi juga menjadi faktor eksternal yang relevan dalam konteks stres akademik kontemporer. Pembelajaran daring dan hybrid menuntut mahasiswa untuk memiliki kemandirian belajar, kemampuan manajemen waktu, serta literasi digital yang baik. Ketidaksiapan dalam menghadapi tuntutan ini dapat memicu kelelahan akademik dan stres berkepanjangan. Selain itu, batas yang semakin kabur antara waktu belajar dan waktu pribadi pada pembelajaran berbasis teknologi sering kali membuat mahasiswa merasa terus berada dalam tekanan akademik (Dahlan et al., 2024).

Faktor eksternal lainnya yang tidak kalah penting adalah tekanan sosial dan ekspektasi dari keluarga serta masyarakat. Di banyak konteks budaya, keberhasilan akademik dipandang sebagai simbol kesuksesan dan mobilitas sosial. Ekspektasi orang tua terhadap prestasi akademik, tuntutan untuk lulus tepat waktu, serta kekhawatiran terhadap peluang kerja setelah lulus dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa. Tekanan ini cenderung meningkat ketika mahasiswa tidak memiliki

dukungan sosial yang memadai untuk mengekspresikan kesulitan yang dihadapi. Secara empiris, faktor-faktor eksternal tersebut terbukti berperan dalam memperkuat atau memperlemah dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. Lingkungan akademik dan sosial yang tidak suportif dapat memperburuk stres akademik, sementara lingkungan yang kondusif berpotensi menjadi faktor protektif. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor risiko eksternal menjadi dasar penting dalam merancang kebijakan dan strategi institusional yang berorientasi pada penciptaan lingkungan belajar yang sehat, inklusif, dan berkelanjutan bagi mahasiswa.

Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Stres akademik yang berlangsung secara intens dan berkepanjangan memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Ketika tuntutan akademik terus dirasakan melebihi kapasitas adaptasi individu, stres tidak lagi berfungsi sebagai pendorong motivasi, melainkan berubah menjadi distress yang mengganggu kesejahteraan psikologis. Dalam perspektif teori stres kronis, paparan stres yang berulang tanpa pemulihan yang memadai dapat memicu gangguan mental yang bersifat progresif dan berdampak jangka Panjang (Gisela et al., 2025). Salah satu dampak paling umum dari stres akademik adalah meningkatnya tingkat kecemasan pada mahasiswa. Tekanan untuk mencapai prestasi akademik, ketakutan akan kegagalan, serta kekhawatiran terhadap masa depan akademik dan karier dapat memicu kecemasan berlebihan. Kecemasan ini sering kali bersifat situasional, seperti kecemasan menghadapi ujian, namun dalam kondisi tertentu dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang lebih menetap. Secara empiris, mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi cenderung mengalami kesulitan konsentrasi, penurunan kepercayaan diri, serta perasaan tidak aman dalam lingkungan akademik (Ayu & Marsofiyati, 2024).

Selain kecemasan, stres akademik juga berkontribusi terhadap munculnya gejala depresi. Mahasiswa yang terus-menerus merasa tertekan dan tidak mampu memenuhi tuntutan akademik berisiko mengalami perasaan putus asa, kehilangan minat belajar, serta penurunan energi emosional. Dalam teori *learned helplessness*, kondisi ini muncul ketika individu merasa bahwa upaya yang dilakukan tidak menghasilkan perubahan positif, sehingga menurunkan motivasi dan harapan terhadap keberhasilan akademik. Jika tidak ditangani, gejala depresi dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan (Raissa Dwifandra Putri, 2023). Dampak lain yang sering diabaikan adalah kelelahan akademik atau *academic burnout*. *Burnout* ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, serta penurunan pencapaian akademik. Mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung merasa kehilangan makna dalam proses belajar dan menunjukkan keterlibatan akademik yang rendah. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga berimplikasi pada meningkatnya risiko putus studi dan kegagalan akademik.

Stres akademik juga memiliki hubungan erat dengan gangguan tidur dan kesehatan psikososial mahasiswa. Pola tidur yang tidak teratur akibat beban tugas dan tekanan akademik dapat memperburuk kondisi psikologis, menciptakan siklus stres yang berulang. Selain itu, stres akademik yang tinggi sering kali mendorong mahasiswa untuk menarik diri dari lingkungan sosial, sehingga mengurangi dukungan sosial yang sebenarnya berperan sebagai faktor protektif terhadap gangguan mental. Dengan

demikian, dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa bersifat multidimensional dan saling berkaitan. Temuan-temuan empiris menunjukkan bahwa pengelolaan stres akademik tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan membutuhkan pendekatan holistik yang melibatkan individu, institusi pendidikan, dan lingkungan sosial. Pemahaman mendalam mengenai dampak stres akademik menjadi dasar penting bagi pengembangan kebijakan dan program intervensi yang berorientasi pada peningkatan kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa secara berkelanjutan.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Stres akademik merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan relevan dalam konteks pendidikan tinggi modern. Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik yang tinggi, tetapi juga oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal yang dialami mahasiswa. Karakteristik kepribadian, kemampuan regulasi emosi, motivasi belajar, resiliensi, serta efikasi diri akademik terbukti berperan penting dalam membentuk kerentanan individu terhadap stres akademik. Faktor-faktor internal tersebut menentukan bagaimana mahasiswa menilai dan merespons tekanan akademik yang dihadapi. Di sisi lain, faktor eksternal seperti lingkungan akademik yang kompetitif, sistem pembelajaran dan evaluasi, hubungan interpersonal di perguruan tinggi, digitalisasi pembelajaran, serta tekanan sosial dan keluarga turut memperkuat intensitas stres akademik. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak dapat dipandang sebagai persoalan individual semata, melainkan sebagai fenomena struktural yang dipengaruhi oleh konteks institusional dan sosial yang lebih luas.

Stres akademik yang tidak dikelola secara adaptif berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dampak tersebut meliputi peningkatan kecemasan, munculnya gejala depresi, kelelahan akademik, gangguan tidur, serta penurunan kesejahteraan psikologis dan keterlibatan akademik. Kondisi ini tidak hanya menghambat proses belajar, tetapi juga dapat memengaruhi keberhasilan akademik dan kualitas hidup mahasiswa dalam jangka panjang. Oleh karena itu, stres akademik perlu dipahami dan ditangani secara komprehensif sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

Saran

Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres melalui pengembangan strategi koping adaptif, regulasi emosi, dan pengelolaan waktu belajar yang efektif. Perguruan tinggi perlu menciptakan lingkungan akademik yang suportif dengan menyeimbangkan beban kurikulum, memperkuat layanan konseling, serta mendorong pendekatan pembelajaran yang memperhatikan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji stres akademik secara lebih mendalam dengan pendekatan empiris yang beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan kontekstual.

Daftar Pustaka

- Annabilah, F. (2025a). Hubungan self-efficacy terhadap stress akademik pada mahasiswa. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3, 734–739. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Annabilah, F. (2025b). Pengaruh pembelajaran online terhadap stress akademik Siswa pada masa pandemic covid-19. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3, 692–697. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/download/11710/6352/>
- Ayu, S. C., & Marsofiyati. (2024). Pengaruh tekanan atau stres akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Cendekia*, 2(June), 205–212. <https://jurnal.kolibi.org/index.php/cendekia/article/view/1697/1649>
- Dahlan, H., Tanjungpura, U., & Barat, K. (2024). Tingkat kelelahan teknologi dan pengaruhnya terhadap kinerja guru SMKN 1 Sambas. *Seminar Nasional Pendidikan*, 66–75. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/87307/75676603752#:~:text=HASIL DAN PEMBAHASAN,masalah teknis dan menyiapkan materi.>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Factors Influencing Academic Stress Among Senior College Students. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.
- Eka Dwi Ningsih, & Surawan. (2025). Strategi Coping Sebagai Mekanisme Adaptif Mahasiswa Dalam Mengatasi Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 106–114. <https://doi.org/10.69714/wef70f33>
- Ferdian, F. R. (2023). Peran Harapan terhadap Kelelahan Akademik Mahasiswa selama Perkuliahan Daring (The Role of Hope on Academic Burnout in College Students During Online Learning). *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(2), 168–177. <https://doi.org/10.24167/psidim>.
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- I Made Rendi Pradipta, & Tience Debora Valentina. (2024). Faktor Internal Psikologis Terhadap Ide Bunuh Diri Remaja Di Indonesia. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 8092–8109. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Iqra. (2024). A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Methods in Psychology*, 11(September). <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
- Nadyandra, K. R., & Nio, S. R. (2023). Hubungan stress akademik dengan motivasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(2), 3614–3622.
- Raissa Dwifandra Putri. (2023). The Role of Resilience in Minimizing Conditions of Learned Helplessness in Undergraduate Students at Universitas Negeri Malang

Raissa Dwifandra Putri Ika Andriani Farida Ulfa Masfufah Aryudho Widiatno Yuliana Mukti Rahmawati Learned helplessness is a respo. *Jurnal Sains Psikologi*, 12(2), 284–293. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um023v12i22023p284-293>

Widiastuti, M., Fitria, D., & Setaningsih, T. (2025). FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MENGHADAPI UJIAN AKHIR SKRIPSI. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 9739–9760.

Zamroni. (2015). Prevalensi stres akademik mahasiswa. *Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang*, 12(2), 51–57. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/6404/6968>