

Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Novita Sari

Institut Islam Al-Mujaddid Sabak, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 10-23, 2024

Revised 11-12, 2024

Accepted 11-25, 2024

Keywords:

Stres akademik,
Kesehatan mental,
Mahasiswa,
Konseling

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Tekanan untuk mencapai prestasi akademik, tuntutan tugas yang tinggi, dan manajemen waktu yang kurang efektif dapat memicu gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa dengan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan 15 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki dampak signifikan terhadap kondisi emosional, fisik, dan sosial mahasiswa. Edukasi mengenai manajemen stres dan penyediaan layanan konseling diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya peran perguruan tinggi dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat mengkaji intervensi spesifik yang efektif dalam mengatasi stres akademik.

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



Corresponding Author:

Novita Sari

Institut Islam Al-Mujaddid Sabak, Indonesia

Email: novitaalhafidzi30@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kehidupan akademik di perguruan tinggi merupakan fase penting dalam perkembangan individu, di mana mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang baik tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan menyelesaikan berbagai tugas secara tepat waktu. Pada tahap ini, mahasiswa berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa, di mana mereka mulai mengembangkan kemandirian, membuat keputusan penting terkait masa depan, dan menghadapi berbagai tantangan hidup (Baroroh et al. 2018). Di balik segala dinamika positif yang ada, tidak dapat dipungkiri bahwa kehidupan akademik juga membawa beban tersendiri yang kerap kali memicu stres. Tekanan yang muncul, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan, dapat menjadi sumber stres yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa (Baroroh et al. 2018).

Stres akademik merupakan kondisi di mana mahasiswa mengalami tekanan mental dan emosional akibat berbagai tuntutan akademik (Ladapase and Sona 2022). Tekanan ini bisa datang dari ekspektasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, persaingan antarmahasiswa, hingga manajemen waktu yang kurang efektif dalam mengatasi tugas-tugas yang

menumpuk (Ladapase and Sona 2022). Selain itu, tuntutan akademik yang tinggi sering kali dibarengi dengan tekanan sosial dan ekspektasi keluarga, yang semakin memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Dalam jangka panjang, stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan burnout. Burnout sendiri merupakan kondisi kelelahan fisik dan emosional yang biasanya muncul akibat stres berkepanjangan, terutama dalam konteks akademik atau pekerjaan (Anggraini and Damayanti 2024).

Dampak stres akademik tidak hanya terbatas pada aspek emosional, tetapi juga mempengaruhi kesehatan fisik mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres kronis dapat menurunkan daya tahan tubuh, meningkatkan risiko penyakit jantung, serta memicu gangguan tidur (Agnesya 2024). Mahasiswa yang mengalami stres tinggi juga cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur, kurang berolahraga, dan sulit berkonsentrasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Pusparini, Kurniawati, and Kurniyawan 2021). Selain itu, stres akademik juga dapat menghambat kemampuan sosial mahasiswa, di mana mereka menjadi lebih tertutup, cenderung mengisolasi diri, dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya.

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa terdapat berbagai faktor yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Faktor internal, seperti tingkat resiliensi atau ketahanan diri, berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang merespons tekanan (Khairunnisa, Triwahyuni, and Djunaidi 2022). Resiliensi memungkinkan mahasiswa untuk tetap tenang dan mampu mencari solusi dalam menghadapi berbagai situasi sulit. Sementara itu, faktor eksternal, seperti dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus, juga sangat menentukan keberhasilan mahasiswa dalam mengatasi stres. Adanya akses terhadap layanan konseling dan program manajemen stres di kampus turut memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa (Anggraini and Yanto 2023).

Melihat kompleksitas masalah yang dihadapi mahasiswa terkait stres akademik, perlu adanya penelitian yang lebih mendalam untuk memahami bagaimana stres ini memengaruhi kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dipilih untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi stres akademik, serta bagaimana kondisi tersebut mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Selain itu, penelitian ini juga akan melihat bagaimana mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan strategi apa saja yang dianggap efektif dalam menjaga kesehatan mental mereka.

Pentingnya penelitian ini terletak pada kontribusinya dalam memberikan landasan ilmiah bagi pengembangan program-program intervensi di perguruan tinggi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi kepada pihak kampus untuk meningkatkan layanan kesehatan mental, seperti penyediaan layanan konseling, pelatihan manajemen stres, serta menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa dalam mengidentifikasi tanda-tanda stres sejak dini dan mengambil langkah-langkah proaktif untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi dalam konteks peningkatan kualitas hidup mahasiswa dan pencegahan gangguan mental yang lebih serius.

Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai dampak stres akademik terhadap kesehatan mental, diharapkan berbagai pihak, termasuk mahasiswa, dosen, dan pengelola perguruan tinggi, dapat bekerja sama dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan mendukung. Melalui penelitian ini, diharapkan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental semakin meningkat dan langkah-langkah konkret dapat diambil untuk menciptakan generasi muda yang tidak hanya cerdas secara akademik tetapi juga sehat secara mental dan emosional.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali pengalaman subjektif dan nuansa emosional responden secara mendalam, yang mungkin tidak dapat terungkap melalui metode kuantitatif (Mappasere and Suyuti 2019). Metode wawancara mendalam ini dilakukan dengan menggunakan teknik semi-terstruktur, di mana peneliti memiliki panduan pertanyaan tetapi tetap memberikan kebebasan kepada responden untuk bercerita lebih luas mengenai pengalaman mereka. Teknik ini memungkinkan adanya fleksibilitas dalam mengeksplorasi berbagai aspek yang berkaitan dengan stres akademik, termasuk faktor pemicu, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan memberikan ruang bagi responden untuk berbicara secara bebas dan mendalam, penelitian ini diharapkan mampu menangkap detail-detail penting yang dapat memberikan wawasan baru mengenai fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa.

Responden dalam penelitian ini sebanyak 15 mahasiswa yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memilih responden yang dianggap memiliki pengalaman relevan dengan topik penelitian sehingga data yang diperoleh lebih kaya dan bermakna. Proses wawancara dilakukan baik secara langsung maupun daring, disesuaikan dengan kondisi dan kenyamanan responden. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, di mana peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari jawaban responden. Analisis tematik ini melibatkan proses pengkodean data, pengelompokan tema, hingga penarikan kesimpulan yang didasarkan pada pola-pola yang konsisten dalam narasi responden. Melalui metode ini, penelitian mampu mengungkap tidak hanya frekuensi tetapi juga intensitas dan kedalaman pengaruh stres akademik terhadap aspek-aspek kesehatan mental, termasuk kondisi emosional, fisik, dan sosial mahasiswa.

3. HASIL DAN DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, mencakup aspek emosional, fisik, dan sosial. Mayoritas responden mengungkapkan bahwa beban tugas yang berlebihan, tekanan untuk mencapai nilai tinggi, dan tuntutan waktu yang ketat menjadi faktor utama penyebab stres akademik. Seorang responden menyatakan, “Kadang-kadang saya merasa sangat tertekan dengan tugas yang menumpuk. Rasanya seperti tidak ada cukup waktu untuk menyelesaikan semuanya, dan itu membuat saya cemas terus-menerus.” Pernyataan ini

mencerminkan bagaimana tekanan akademik dapat memicu rasa cemas yang berkepanjangan, bahkan dalam aktivitas sehari-hari di luar perkuliahan.

Secara emosional, stres akademik memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, ditandai dengan munculnya perasaan cemas, frustrasi, hingga depresi ringan. Beberapa responden juga mengaku mengalami gangguan tidur akibat memikirkan tugas dan ujian yang akan datang. “Saya sering terbangun di tengah malam dan langsung teringat deadline tugas. Akhirnya, tidur saya tidak nyenyak dan bangun dalam keadaan lelah,” ungkap salah satu mahasiswa. Gangguan tidur ini tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik tetapi juga menurunkan konsentrasi dan produktivitas belajar. Dampak emosional ini sejalan dengan penelitian (Rohmah and Mahrus 2024) yang menyebutkan bahwa stres akademik dapat memicu gangguan mental seperti kecemasan dan depresi pada mahasiswa.

Dari sisi fisik, beberapa responden melaporkan mengalami gejala psikosomatis seperti sakit kepala, nyeri otot, dan gangguan pencernaan. Salah seorang responden mengatakan, “Setiap kali ada presentasi besar atau ujian, perut saya selalu sakit. Kadang sampai tidak bisa makan dengan baik.” Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya mempengaruhi mental tetapi juga berimplikasi pada kondisi kesehatan fisik. Gejala fisik ini sering kali diabaikan oleh mahasiswa, karena dianggap sebagai hal yang biasa terjadi menjelang ujian atau tenggat waktu tugas. Padahal, kondisi ini jika dibiarkan terus-menerus dapat menurunkan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.

Aspek sosial juga tidak luput dari dampak stres akademik. Beberapa responden merasa bahwa stres yang mereka alami membuat mereka menarik diri dari lingkungan sosial, enggan bergaul, dan lebih memilih menyendiri. “Saya jadi jarang ikut kumpul-kumpul dengan teman-teman. Rasanya lebih nyaman di kamar saja, biar nggak tambah stres,” ujar seorang responden. Isolasi sosial ini bisa memperburuk kondisi mental mahasiswa karena mengurangi kesempatan untuk mendapatkan dukungan sosial yang sebenarnya sangat diperlukan dalam menghadapi tekanan akademik.

Strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik pun beragam. Beberapa di antaranya memilih untuk melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga ringan atau berjalan-jalan untuk meredakan stres. Namun, ada juga yang cenderung menggunakan mekanisme penghindaran, seperti menunda-nunda pekerjaan atau mengalihkan perhatian dengan bermain game dan menonton film secara berlebihan. Seorang mahasiswa bercerita, “Kalau lagi stres, saya biasanya main game terus. Awalnya biar rileks, tapi kadang malah jadi lupa waktu dan tugas jadi terbengkalai.” Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi mengenai strategi coping yang sehat dan efektif agar mahasiswa tidak terjebak dalam pola perilaku yang kurang produktif.

Temuan ini mempertegas pentingnya peran institusi pendidikan dalam menyediakan layanan konseling dan edukasi mengenai manajemen stres bagi mahasiswa. Pemberian pelatihan terkait teknik relaksasi, manajemen waktu, dan keterampilan sosial dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik secara lebih adaptif. Selain itu, menciptakan lingkungan akademik yang suportif, di mana mahasiswa merasa didukung dan dihargai, juga dapat meminimalkan dampak negatif stres akademik. Dengan adanya layanan dan program tersebut, diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik sehingga kesehatan mental mereka tetap terjaga.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, mencakup aspek emosional, fisik, dan sosial. Tekanan akademik, seperti beban tugas yang berlebihan, tuntutan prestasi, dan manajemen waktu yang kurang efektif, dapat memicu gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan burnout. Selain itu, stres akademik juga berkontribusi terhadap munculnya gejala fisik seperti gangguan tidur dan psikosomatis, serta menyebabkan isolasi sosial yang memperburuk kondisi mental mahasiswa. Strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik sangat bervariasi, mulai dari aktivitas positif seperti berolahraga hingga mekanisme penghindaran yang kurang adaptif, seperti prokrastinasi dan pelarian pada hiburan digital. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya peran institusi pendidikan dalam menyediakan layanan konseling dan program edukasi terkait manajemen stres. Dengan demikian, mahasiswa dapat memiliki keterampilan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik, menjaga kesehatan mental, dan tetap produktif dalam kegiatan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Melalui penelitian ini, diharapkan adanya peningkatan kesadaran semua pihak, baik mahasiswa, dosen, maupun pihak kampus, mengenai pentingnya menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental. Penyediaan fasilitas konseling, pelatihan manajemen stres, dan pembentukan budaya akademik yang lebih fleksibel dan suportif diharapkan dapat membantu mahasiswa mengatasi stres akademik secara lebih efektif, sehingga mampu mencapai kesejahteraan mental yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesya, Naja. 2024. "Pengaruh Kecemasan Pada Kesehatan Fisik Koneksi Antara Pikiran Dan Tubuh." *Circle Archive* 1(4).
- Anggraini, Ira Novri, and Kusumasari Kartika Hima Damayanti. 2024. "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap School Burnout Siswa Di SMA Muhammadiyah 8 Palembang." *Journal of Psychology Students* 3(2):79–89.
- Anggraini, Sitti, and Agustinus Rudi Yanto. 2023. "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Journal on Education* 5(4):12158–74.
- Baroroh, Hanif Nasiatul, Esti Dyah Utami, Laksmi Maharani, and Ika Mustikaningtias. 2018. "Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Melalui Edukasi Tentang Penggunaan Antibiotik Bijak Dan Rasional." *Ad-Dawaa' Journal of Pharmaceutical Sciences* 1(1).
- Khairunnisa, Rania Fakhirah, Airin Triwahyuni, and Achmad Djunaidi. 2022. "Kepribadian Big Five Sebagai Faktor Prediktif Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Pertama Rumpun Kesehatan." *Journal of Psychological Science and Profession* 6(3):241–54.
- Ladapase, Epifania M., and Anastasia Sona. 2022. "Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nusa NIPA Indonesia Di Maumere." *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* 2(1):24–29.
- Mappasere, Stambol A., and Naila Suyuti. 2019. "Pengertian Penelitian Pendekatan Kualitatif." *Metode Penelitian Sosial* 33.
- Pusparini, Dyan Ayu, Dini Kurniawati, and Enggal Hadi Kurniyawan. 2021. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Preeklamsi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember." *Pustaka Kesehatan* 9(1):16–24.
- Rohmah, Nur Rulifatur, and M. Mahrus. 2024. "Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Strategi Pengelolaannya." *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management* 5(1):36–43.