

Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya

Nur Rulifatur Rohmah, M. Mahrus

STAI Darussalam Krempyang Nganjuk

Email: rulifirdausi@gmail.com, mahrusnganjuk@gmail.com

Abstract

Among college students, mental health is an increasingly important issue. College is a transitional period full of challenges, where students have to adjust to a new environment, meet high academic demands, manage finances, and often live far from their families. Identifying the factors that cause stress in college students is an important step to understanding and overcoming this problem. Stressors that affect students can be categorized into two main types: internal and external. Internal factors include self-imposed expectations, mental and physical well-being, ineffective time management, search for self-identity, and uncertainty about the future. On the other hand, external factors include academic demands, financial difficulties, social interactions, living arrangements, learning environment, economic conditions, lack of social support, and pressure from the academic environment. To overcome existing challenges, a person can apply a series of effective strategies: prioritize time management, apply relaxation techniques and mindfulness practices, seek counseling and support from others, and engage in physical activity and exercise.

Keywords: *stress, students, strategies, management*

Abstrak

Di kalangan mahasiswa, kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting. Masa kuliah merupakan periode transisi yang penuh tantangan, di mana mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, memenuhi tuntutan akademik yang tinggi, mengelola keuangan, dan sering kali hidup jauh dari keluarga. Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa adalah langkah penting untuk memahami dan mengatasi masalah ini. Stresor yang mempengaruhi siswa dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama: internal dan eksternal. Faktor internal mencakup ekspektasi yang dipaksakan oleh diri sendiri, kesejahteraan mental dan fisik, manajemen waktu yang tidak efektif, pencarian identitas diri, dan ketidakpastian tentang masa depan. Di sisi lain, faktor eksternal meliputi tuntutan akademik, kesulitan keuangan, interaksi sosial, pengaturan tempat tinggal, lingkungan belajar, kondisi ekonomi, kurangnya dukungan sosial, dan tekanan dari lingkungan akademik. Untuk mengatasi tantangan yang ada, seseorang dapat menerapkan serangkaian strategi efektif: memprioritaskan manajemen waktu, menerapkan teknik relaksasi dan praktik mindfulness, mencari konseling dan dukungan dari orang lain, serta melakukan aktivitas fisik dan olahraga.

Kata Kunci: *stres akademik, mahasiswa, strategi, pengelolaan.*

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan komponen krusial dari kesejahteraan seseorang, tidak kalah penting dibandingkan dengan kesehatan fisik.¹ Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental meningkat secara signifikan, seiring dengan semakin banyaknya penelitian yang menunjukkan dampaknya terhadap kualitas hidup, produktivitas, dan hubungan interpersonal. Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitas mereka.² Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan.

Di kalangan mahasiswa, kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting. Masa kuliah merupakan periode transisi yang penuh tantangan, di mana mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, memenuhi tuntutan akademik yang tinggi, mengelola keuangan, dan sering kali hidup jauh dari keluarga. Tekanan akademik, tuntutan sosial, dan perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi sumber stres yang signifikan.³ Selain itu, banyak mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan psikologis yang rentan, dengan berbagai perubahan emosional dan identitas yang terjadi selama masa dewasa muda.

Studi menunjukkan bahwa prevalensi masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres, cukup tinggi di kalangan mahasiswa. Sebuah penelitian oleh American College Health Association (2020) melaporkan bahwa hampir 60% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, dan sekitar 40% mengalami depresi sedang hingga berat. Situasi ini diperparah oleh pandemi COVID-19, yang telah menambah lapisan stres dan ketidakpastian dalam kehidupan akademik dan personal mahasiswa.⁴

Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa adalah langkah penting untuk memahami dan mengatasi masalah ini. Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal.⁵ Faktor akademik seperti beban tugas yang berat, ujian yang menekan, dan persaingan akademik dapat menjadi pemicu utama stres. Selain itu, faktor pribadi seperti masalah keluarga, hubungan sosial, dan masalah keuangan juga dapat berkontribusi pada tingkat stres yang dialami mahasiswa. Faktor lingkungan seperti kondisi tempat tinggal, dukungan sosial, dan fasilitas kampus juga berperan dalam kesehatan mental mahasiswa.

Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa dan mengembangkan strategi pengelolaan yang efektif. Dengan

¹Nur Eva et al., "Asesmen Self Efficacy Peserta Didik Terhadap Penguasaan Konsep dalam Pembelajaran Online," in *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper Mahasiswa "Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner*," 2021, 78–85.

²Alief Budiyo dan Tri Anitawati, "The Urgency of Religious Values in the Vuca Era : Building Stability and Ethics in Uncertainty," in *Hibryd Culture and New Media in empowering Islamic Society*, 2023, 43–65.

³N Amila, S Ma'arif, dan M N Huda, "Implementasi Blended Learning dalam Meningkatkan Kualitas Layanan Pembelajaran dan Prestasi Akademik Siswa di SMA Khadijah Surabaya," *Jurnal Administrasi Pendidikan* ... 05, no. 01 (2023): 68–82, <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.

⁴Jungmin Lee, Hyun Ju Jeong, dan Sujin Kim, "Stress, Anxiety, and Depression Among Undergraduate Students during the COVID-19 Pandemic and their Use of Mental Health Services," *Innovative Higher Education* 46, no. 5 (2021): 519–538.

⁵Hamzah B dan Rahmawati Hamzah, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika," *Indonesian Journal for Health Sciences* 4, no. 2 (2020): 59.

pemahaman yang lebih baik mengenai sumber stres dan cara mengelolanya, diharapkan mahasiswa dapat mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik, yang pada gilirannya akan meningkatkan prestasi akademik dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Strategi pengelolaan stres yang tepat juga dapat membantu lembaga pendidikan untuk menyediakan dukungan yang lebih baik bagi mahasiswa, menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan kondusif.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kepustakaan, yaitu pengumpulan data dari berbagai sumber literatur yang relevan dengan subjek penelitian. Sumber literatur tersebut meliputi jurnal ilmiah, artikel, buku, tesis, dan publikasi lain yang berhubungan langsung dengan bidang minat penelitian.

Memilih metode penelitian kepustakaan adalah keputusan yang optimal untuk penelitian khusus ini karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman menyeluruh tentang subjek penelitian tanpa memerlukan penelitian lapangan yang memakan waktu dan biaya. Dengan memanfaatkan berbagai sumber literatur terpercaya, penelitian ini dapat memberikan gambaran rinci tentang berbagai faktor yang berkontribusi terhadap stres siswa dan mengusulkan strategi manajemen yang efektif.

Pembahasan

A. Stres

Perkataan stres berasal daripada perkataan Latin yaitu *stringere* yang membawa makna ketegangan. Perkataan ini juga adakalanya digunakan untuk menggambarkan situasi yang membawa arti kesusahan atau kepayahan.⁶

Menurut Desmita (2010) yang dikutip oleh Khairul Bariyyah Stres di bidang akademik yang terjadi di lingkungan sekolah disebut stress akademik. Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres siswa atau mahasiswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.⁷

Dari informasi yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik timbul dari tuntutan-tuntutan yang ditemui selama proses pembelajaran, yang dipersepsikan oleh mahasiswa sebagai pemicu berbahaya yang melampaui kemampuannya untuk menanganinya, sehingga menimbulkan reaksi fisik, emosional, dan perilaku.

⁶Sipon Sabora, Othman Khatijah, dan Abdul Rahman Othman, "Stress, Punca, Teori dan Pengurusan Efektif," *Universiti Sains Islam Malaysia* (2013): 175.

⁷Khairul Bariyyah dan Leny Latifah, "Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang," *Universitas Pelita Harapan Surabaya* 1, no. 1 (2015): 270-284.

B. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Stres pada mahasiswa dapat dibagi menjadi dua kategori utama: faktor internal dan faktor eksternal. Masing-masing kategori memiliki berbagai elemen yang berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Berikut adalah penjelasan mengenai faktor internal dan eksternal yang dapat menyebabkan stres:⁸

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu dan melibatkan aspek psikologis, emosional, dan fisik. Berikut adalah beberapa faktor internal yang umum menyebabkan stres pada mahasiswa:

a. **Ekspektasi Diri**

Tekanan untuk mencapai kesempurnaan dan berprestasi tinggi sering kali berasal dari ekspektasi pribadi yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri mungkin merasa stres jika mereka tidak dapat memenuhi harapan tersebut.

b. **Kesehatan Mental**

Kondisi kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosional lainnya dapat meningkatkan tingkat stres. Masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat memperburuk stres.

c. **Kesehatan Fisik**

Kesehatan fisik yang buruk, seperti kurang tidur, pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik, dapat menyebabkan penurunan energi dan meningkatkan stres.

d. **Manajemen Waktu yang Buruk**

Ketidakmampuan untuk mengatur waktu dengan efektif dapat menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan dengan berbagai tugas dan tenggat waktu. Manajemen waktu yang buruk dapat mengakibatkan penumpukan tugas dan stres yang tinggi.

e. **Ketidakpastian Masa Depan**

Kekhawatiran tentang masa depan, termasuk prospek karir dan kehidupan setelah lulus, dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Ketidakpastian ini sering kali menyebabkan kecemasan tentang kemampuan untuk mencapai tujuan hidup.

f. **Perkembangan Diri dan Identitas**

Proses mencari jati diri dan mengembangkan identitas selama masa kuliah dapat menjadi pengalaman yang menantang dan stres. Mahasiswa sering kali menghadapi tekanan untuk menemukan nilai-nilai pribadi dan menentukan arah hidup.

⁸Lina Nur dan Hidayati Mugi, "Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi," *Jurnal Ilmu Manajemen* 18, no. 1 (2021): 20–30.
Nur Rulifatur Rohmah, M. Mahrus

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari lingkungan sekitar dan melibatkan situasi atau kondisi yang dihadapi oleh individu. Berikut adalah beberapa faktor eksternal yang umum menyebabkan stres pada mahasiswa:

a. Tekanan Akademik

Tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas yang berat, ujian, dan persaingan akademik, dapat menyebabkan stres. Harapan untuk berprestasi baik secara akademis dapat menjadi tekanan besar bagi mahasiswa.

b. Masalah Keuangan

Keterbatasan finansial dan beban biaya pendidikan dapat menimbulkan stres. Mahasiswa yang harus bekerja paruh waktu atau mengelola hutang pendidikan sering kali mengalami tekanan finansial yang berat.

c. Hubungan Sosial

Konflik dengan teman, pasangan, atau anggota keluarga dapat menyebabkan stres emosional. Masalah dalam hubungan sosial, seperti perselisihan atau putus cinta, sering kali menjadi sumber stres yang signifikan.

d. Lingkungan Tempat Tinggal

Kondisi tempat tinggal yang tidak memadai atau tidak nyaman, seperti asrama yang bising atau kamar yang sempit, dapat menyebabkan stres. Lingkungan tempat tinggal yang tidak aman atau tidak sehat juga dapat meningkatkan tekanan.

e. Lingkungan Belajar

Fasilitas belajar yang tidak memadai, seperti perpustakaan yang penuh atau ruang kelas yang bising, dapat mengganggu konsentrasi dan meningkatkan stres. Lingkungan akademik yang kompetitif juga dapat menambah tekanan.

f. Dukungan Sosial yang Kurang

Kurangnya dukungan sosial dari teman, keluarga, atau staf kampus dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk mencari bantuan. Dukungan sosial yang rendah dapat memperburuk kondisi stres.

Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Memahami kedua jenis faktor ini penting untuk mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif. Dukungan dari institusi pendidikan, keluarga, dan teman-teman, serta keterampilan manajemen diri yang baik, dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan yang mereka hadapi dan mencapai kesejahteraan.

mental yang lebih baik.⁹ Institusi pendidikan juga berperan penting dalam menyediakan lingkungan yang mendukung dan sumber daya yang memadai untuk membantu mahasiswa mengelola stres mereka.

C. Strategi Pengelolaan Stres

Stres, secara keseluruhan, dapat dikaitkan dengan elemen eksternal dan internal. Faktor eksternal mencakup lingkungan fisik, pekerjaan, hubungan antarpribadi, dan berbagai keadaan, hambatan, kesulitan, dan harapan yang kita hadapi sehari-hari. Di sisi lain, faktor internal menentukan kapasitas tubuh kita untuk bereaksi dan mengatasi stres eksternal. Faktor-faktor internal ini, yang memengaruhi kemampuan kita mengelola stres, mencakup kesehatan kita secara keseluruhan, keadaan emosi, dan efektivitas teknik manajemen stres seperti metode relaksasi dan strategi lain yang dapat diterapkan.¹⁰

Adapun beberapa strategi yang bisa diterapkan.

1. Manajemen Waktu
 - a. Membuat jadwal harian dan mingguan
 - b. Menghindari prokrastinasi
 - c. Mengatur prioritas dengan bijak
 - d. Mengelola waktu istirahat dan relaksasi
2. Teknik relaksasi dan mindfulness
 - a. Melakukan latihan pernafasan dalam
 - b. Melakukan Yoga dan peregangan
 - c. Bayangkan diri berada di tempat yang menenangkan (visualisasi relaksasi)
 - d. Berjalan dengan kesadaran (*mindful walking*) dan makan dengan kesadaran (*mindful eating*)
 - e. Menulis jurnal
 - f. Praktik bersyukur
3. Konseling dan dukungan sosial
 - a. Memanfaatkan konseling kampus atau konseling online
 - b. Membangun jaringan dukungan
 - c. Berbicaralah dengan orang-orang terdekat tentang perasaan dan stress yang dialami
 - d. Mengakui bahwa mencari bantuan adalah tanda kekuatan, bukan kelemahan
4. Olahraga dan aktivitas fisik.
 - a. Olah raga rutin
 - b. Melibatkan aktivitas fisik yang menyenangkan
 - c. Latihan fleksibilitas dan relaksasi

⁹ Lee, Jeong, dan Kim, "Stress, Anxiety, and Depression Among Undergraduate Students during the COVID-19 Pandemic and their Use of Mental Health Services."

¹⁰Nur dan Mugi, "Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi."

- d. Memahami batasan tubuh dan tidak memaksa diri saat merasa lelah dan sakit

D. Implikasi dan Rekomendasi

Dampak stres pada individu dapat merugikan dan menguntungkan. Dampak stres ditentukan oleh sumbernya dan kemampuan individu dalam mengatasinya. Ketika dihadapkan dengan banyak pemicu stres dan kurangnya mekanisme penanggulangan, stres dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Stres seperti ini dikenal dengan nama distress. Sebaliknya, jika sumber stres sejalan dengan kemampuan seseorang, hal ini dapat berdampak positif pada kesejahteraan dan kinerjanya. Bentuk stres positif ini disebut eustress. Oleh karena itu, sangat penting untuk memiliki pemahaman komprehensif tentang stres dan manifestasinya untuk mengurangi dampak buruknya terhadap kesehatan fisik dan psikologis.¹¹

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Ini dapat mempengaruhi performa akademis dan kualitas hidup secara keseluruhan. Adapun Tingkat stres yang tinggi dapat menghambat konsentrasi, mengurangi motivasi belajar, dan menurunkan kemampuan kognitif, yang berujung pada penurunan prestasi akademik.

Dengan demikian kampus perlu meningkatkan layanan konseling dan memastikan layanan konseling tersebut mudah diakses oleh semua mahasiswa. Menyelenggarakan workshop atau seminar tentang manajemen stres dan mengintegrasikan pendidikan manajemen stres dan kesehatan mental ke dalam kurikulum akademik.

Sebagai mahasiswa, buatlah jadwal harian atau mingguan untuk mengatur waktu belajar, aktivitas ekstrakurikuler dan waktu istirahat, luangkan waktu sekitar 30 menit setiap hari untuk berolahraga dan mempraktikkan meditasi atau yoga, memiliki gaya hidup yang sehat, dan membangun jaringan dukungan yang kuat baik dengan keluarga maupun rekan mahasiswa. Selain itu mahasiswa hendaknya melakukan konseling untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik.

Dengan mengadopsi pendekatan holistik ini akan membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari dengan lebih baik, serta mencapai keseimbangan hidup yang lebih sehat.

Kesimpulan

Stres merupakan masalah umum yang dihadapi oleh mahasiswa di seluruh dunia. Berbagai faktor dapat menyebabkan stres pada mahasiswa, dan penting untuk mengidentifikasi serta mengelola faktor-faktor ini dengan efektif agar kesejahteraan mental dan fisik mereka terjaga.

¹¹Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional," *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1.

Stresor yang mempengaruhi siswa dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama: internal dan eksternal. Faktor internal mencakup ekspektasi yang dipaksakan oleh diri sendiri, kesejahteraan mental dan fisik, manajemen waktu yang tidak efektif, pencarian identitas diri, dan ketidakpastian tentang masa depan. Di sisi lain, faktor eksternal meliputi tuntutan akademik, kesulitan keuangan, interaksi sosial, pengaturan tempat tinggal, lingkungan belajar, kondisi ekonomi, kurangnya dukungan sosial, dan tekanan dari lingkungan akademik.

Untuk mengatasi tantangan yang ada, seseorang dapat menerapkan serangkaian strategi efektif: memprioritaskan manajemen waktu, menerapkan teknik relaksasi dan praktik mindfulness, mencari konseling dan dukungan dari orang lain, serta melakukan aktivitas fisik dan olahraga.

Daftar Pustaka

- Amila, N, S Ma'arif, dan M N Huda. "Implementasi Blended Learning dalam Meningkatkan Kualitas Layanan Pembelajaran dan Prestasi Akademik Siswa di SMA Khadijah Surabaya." *Jurnal Administrasi Pendidikan ...* 05, no. 01 (2023): 68–82. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- B, Hamzah, dan Rahmawati Hamzah. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika." *Indonesian Journal for Health Sciences* 4, no. 2 (2020): 59.
- Bariyyah, Khairul, dan Leny Latifah. "Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang." *Universitas Pelita Harapan Surabaya* 1, no. 1 (2015): 270–284.
- Budiyono, Alief, dan Tri Anitawati. "The Urgency of Religious Values in the Vuca Era : Building Stability and Ethics in Uncertainty." In *Hibryd Culture and New Media in empowering Islamic Society*, 43–65, 2023.
- Eva, Nur, Aas Nurasiah, Alvina Mellandri Cahyono, Alwiyah Salsabila, dan Rahmania Rayhan. "Asesmen Self Efficacy Peserta Didik Terhadap Penguasaan Konsep dalam Pembelajaran Online." In *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper Mahasiswa "Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner"*, 78–85, 2021.
- Lee, Jungmin, Hyun Ju Jeong, dan Sujin Kim. "Stress, Anxiety, and Depression Among Undergraduate Students during the COVID-19 Pandemic and their Use of Mental Health Services." *Innovative Higher Education* 46, no. 5 (2021): 519–538.
- Lumban Gaol, Nasib Tua. "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1.
- Nur, Lina, dan Hidayati Mugi. "Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi." *Jurnal Ilmu Manajemen* 18, no. 1 (2021): 20–30.
- Sapora, Sipon, Othman Khatijah, dan Abdul Rahman Othman. "Stress, Punca, Teori dan Pengurusan Efektif." *Universiti Sains Islam Malaysia* (2013): 175.