Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan
Volume 5, Nomor 1, April 2026
e-ISSN: 2828-9374; p-ISSN: 2828-9366, Hal. 433-448
DOI: https://doi.org/10.55606/jurrikes.v5i1.8000
Tersedia: https://prin.or.id/index.php/JURRIKES

Stres Akademik dan Respons Psikologis pada Mahasiswa di Masa Tekanan Akademik Tinggi: Studi Kualitatif

Ni Putu Artanti[1*], Nyoman Intan Permatahati Wiguna[2], Ni Luh Putu Pranena Sastri[3]
[1,2,3] Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia
**Penulis Korespondensi: artanti@student.undiksha.ac.id*

Abstract. *Academic stress has become a significant psychological issue among university students, particularly during periods of high academic pressure such as examinations, intensive coursework, and academic performance demands. Excessive academic stress may negatively affect students' psychological well-being, learning motivation, and academic performance. This study aims to explore in depth the experiences of academic stress and psychological responses among students during periods of high academic pressure. A qualitative descriptive approach with a phenomenological perspective was employed to capture students' lived experiences. Data were collected through in-depth semi-structured interviews with six student participants selected using purposive sampling. The data were analyzed using thematic analysis, involving open, axial, and selective coding to identify emerging themes. The findings reveal that the main sources of academic stress include excessive academic workload, time management difficulties, high self-expectations, and external academic pressures. Students experienced varying levels of stress ranging from mild to severe, manifested through psychological responses such as anxiety, emotional instability, mental fatigue, decreased concentration, and reduced motivation. The study also found that students applied diverse coping strategies, including adaptive strategies such as time management, seeking social support, and self-reflection, as well as maladaptive strategies such as procrastination and emotional withdrawal. These findings highlight that academic stress is a complex and subjective experience influenced by individual perceptions and coping capacities. The study implies the importance of supportive academic environments and accessible mental health services in higher education institutions to promote students' psychological well-being and resilience. The results may serve as a reference for developing preventive and promotive mental health programs for students facing academic stress..*

Keywords*: Academic Stress; Coping Strategies; Psychological Response; Qualitative Study; University Students*

Abstrak. Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa, terutama pada masa tekanan akademik tinggi seperti ujian, penumpukan tugas, dan tuntutan capaian akademik. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, serta kinerja akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman stres akademik dan respons psikologis mahasiswa pada masa tekanan akademik tinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan perspektif fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif partisipan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap enam mahasiswa yang dipilih secara purposive. Data dianalisis menggunakan analisis tematik melalui tahapan open coding, axial coding, dan selective coding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber utama stres akademik meliputi beban tugas yang berlebihan, kesulitan manajemen waktu, tingginya tuntutan dari diri sendiri, serta tekanan akademik dari lingkungan. Tingkat stres yang dialami mahasiswa bervariasi, mulai dari stres ringan hingga berat, yang ditunjukkan melalui respons psikologis seperti kecemasan, kelelahan mental, ketidakstabilan emosi, gangguan konsentrasi, dan penurunan motivasi. Mahasiswa menerapkan berbagai strategi koping, baik adaptif seperti pengelolaan waktu, mencari dukungan sosial, dan refleksi diri, maupun kurang adaptif seperti penundaan tugas dan penarikan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan pengalaman yang kompleks dan dipengaruhi oleh persepsi serta kemampuan koping individu. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan institusi pendidikan dan layanan kesehatan mental dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara efektif.

Kata kunci: Koping; Mahasiswa; Respons Psikologis; Stres Akademik; Studi Kualitatif

1. LATAR BELAKANG

Dunia pendidikan tinggi pada era kontemporer ditandai oleh meningkatnya tuntutan akademik yang harus dihadapi mahasiswa secara simultan dan berkelanjutan. Mahasiswa dihadapkan pada beban tugas yang padat, target prestasi akademik yang tinggi, persaingan

Naskah Masuk: 14 November 2025; Revisi: 17 Desember 2025; Diterima: 10 Januari 2026; Tersedia: 12 Januari 2026

akademik yang ketat, serta sistem evaluasi yang menuntut capaian optimal dalam waktu yang relatif terbatas. Kondisi ini menciptakan tekanan akademik (*academic pressure*) yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan mahasiswa, baik dari aspek kognitif, emosional, maupun sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tidak terkelola secara adaptif dapat menjadi pemicu utama munculnya stres akademik pada mahasiswa (Zahra Mufatihah et al., 2025).

Stres akademik merupakan fenomena psikologis yang muncul ketika individu menilai tuntutan akademik yang dihadapinya melebihi kapasitas adaptif (*coping capacity*) yang dimiliki. Dalam konteks pendidikan tinggi, stres akademik sering kali dipicu oleh tuntutan penyelesaian tugas, ujian, penyusunan tugas akhir, serta ekspektasi akademik dari lingkungan institusional maupun sosial. Puspita Zega dan Zega (2025) melalui studi *meta-analysis* menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban akademik, tekanan waktu, tuntutan prestasi, serta faktor psikologis internal individu. Temuan tersebut menegaskan bahwa stres akademik merupakan isu multidimensional yang tidak dapat dipahami secara sederhana hanya melalui satu variabel penyebab.

Stres akademik yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada penurunan performa belajar, tetapi juga memunculkan berbagai respons psikologis. Respons tersebut dapat berupa kecemasan (*anxiety*), kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), gangguan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, hingga perubahan perilaku akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Rimala et al. (2024) menunjukkan bahwa stres akademik dan kondisi kesehatan mental memiliki pengaruh signifikan terhadap capaian akademik mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Lebih lanjut, stres akademik yang berlangsung dalam jangka panjang dan tidak ditangani secara tepat berpotensi berkontribusi pada permasalahan kesehatan mental yang lebih serius. Fitri dan Jannah (2025) menemukan adanya korelasi yang signifikan antara stres akademik dan kondisi kesehatan mental mahasiswa, yang mencakup meningkatnya risiko gangguan emosional dan psikologis. Temuan serupa juga diperkuat oleh penelitian internasional yang menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan erat dengan munculnya gejala depresi pada mahasiswa, khususnya dalam situasi krisis atau tekanan akademik yang tinggi (Chen et al., 2024).

Selain dampak terhadap kesehatan mental, stres akademik juga berkaitan dengan aspek kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa secara keseluruhan. Fayyaza et al. (2025) mengungkapkan bahwa faktor-faktor akademis, termasuk tuntutan akademik dan

tekanan evaluatif, memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kondisi ini semakin diperburuk ketika stres akademik berdampak pada aspek fisiologis, seperti kualitas tidur. Penelitian Agustia Rahmi et al. (2025) menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dan penurunan kualitas tidur mahasiswa, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi psikologis dan kemampuan akademik mereka.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres akademik merupakan isu yang telah banyak dikaji, baik dalam konteks nasional maupun internasional. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran tingkat stres, hubungan antarvariabel, serta faktor-faktor determinan stres akademik. Pendekatan ini memberikan gambaran statistik yang penting, tetapi relatif terbatas dalam menggali pengalaman subjektif mahasiswa, makna stres yang mereka rasakan, serta dinamika respons psikologis yang muncul dalam kehidupan akademik sehari-hari. Penelitian deskriptif yang dilakukan oleh Zahra Mufatihah et al. (2025) menunjukkan bahwa fenomena stres akademik pada mahasiswa bersifat kompleks dan kontekstual, sehingga memerlukan pendekatan yang lebih mendalam untuk memahami pengalaman individual mahasiswa.

Kebaruan penelitian (*research gap*) ini terletak pada penggunaan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik tinggi. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai stres akademik, bentuk-bentuk respons psikologis yang mereka alami, serta strategi adaptasi (*coping strategies*) yang digunakan dalam menghadapi tuntutan akademik. Selain itu, pendekatan ini juga memberikan ruang untuk mengungkap aspek-aspek emosional dan psikologis yang sering kali tidak terjangkau melalui instrumen kuantitatif standar. Temuan internasional menunjukkan bahwa penguatan minat dan lingkungan pendukung, seperti keterlibatan dalam aktivitas olahraga, dapat berperan dalam mereduksi stres akademik mahasiswa (Liu et al., 2024), yang semakin menegaskan pentingnya pemahaman holistik terhadap pengalaman stres mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman stres akademik dan respons psikologis mahasiswa pada masa tekanan akademik tinggi melalui pendekatan kualitatif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian stres akademik serta kontribusi praktis bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang strategi pencegahan dan penanganan stres akademik yang lebih kontekstual dan berorientasi pada kesejahteraan mahasiswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Stres dan Teori Stres-Koping

Stres secara umum dipahami sebagai respons psikologis dan fisiologis individu terhadap tuntutan lingkungan yang dinilai melebihi kemampuan adaptasi yang dimilikinya. Salah satu kerangka teoritis yang banyak digunakan dalam memahami stres adalah *transactional stress theory* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Teori ini menjelaskan bahwa stres bukan semata-mata berasal dari stimulus eksternal, melainkan merupakan hasil interaksi (*transaction*) antara individu dan lingkungannya, khususnya melalui proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*). Dalam proses ini, individu mengevaluasi apakah suatu situasi dianggap mengancam, menantang, atau dapat dikendalikan melalui strategi koping yang tersedia.

Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa secara aktif melakukan penilaian terhadap tuntutan akademik yang dihadapi, seperti beban tugas, tekanan waktu, dan evaluasi akademik. Ketika tuntutan tersebut dipersepsikan melampaui sumber daya personal dan sosial yang dimiliki, maka stres akan muncul. Studi lintas waktu yang dilakukan oleh Dresen et al. (2025) menunjukkan bahwa tingkat stres dan *burnout* pada mahasiswa mengalami fluktuasi signifikan sebelum, selama, dan setelah masa pandemi, yang mengindikasikan peran penting interaksi antara tuntutan lingkungan akademik dan kapasitas adaptasi individu.

Teori stres-koping juga menekankan peran strategi koping (*coping strategies*) sebagai mekanisme utama dalam mengelola stres. Strategi koping dapat bersifat berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) maupun berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Pemilihan strategi koping yang adaptif menjadi faktor kunci dalam menentukan apakah stres akan berdampak negatif atau justru dapat dikelola secara konstruktif (Prajapati & Khatun, 2025).

Stres Akademik: Konsep, Karakteristik, dan Faktor Penyebab

Stres akademik merupakan bentuk spesifik dari stres yang muncul dalam konteks pendidikan, khususnya akibat tuntutan akademik yang berkelanjutan. Stres ini ditandai oleh ketegangan psikologis yang berkaitan langsung dengan aktivitas akademik, seperti perkuliahan, tugas, ujian, dan target akademik. Karakteristik stres akademik meliputi persepsi tekanan waktu, ketakutan akan kegagalan, beban akademik berlebih, serta konflik antara tuntutan akademik dan kehidupan personal.

Berbagai faktor memengaruhi munculnya stres akademik pada mahasiswa. Faktor-faktor tersebut mencakup stresor akademik (*academic stressors*), seperti volume tugas dan tekanan evaluatif, serta faktor individual, seperti *self-efficacy*, karakteristik kepribadian, dan kondisi sosial-demografis. Ruiz-Camacho dan Gozalo (2025) menunjukkan bahwa respons stres mahasiswa dipengaruhi secara signifikan oleh kombinasi stresor akademik dan variabel

sosiodemografis, yang memperkuat pandangan bahwa stres akademik bersifat kompleks dan multidimensional.

Selain itu, stres akademik juga berkaitan erat dengan persepsi kemampuan diri (*self-efficacy*). Chongjin et al. (2025) menemukan bahwa stres akademik memiliki hubungan tidak langsung dengan distress psikologis melalui mediasi *self-efficacy* dan hasil kognitif-perilaku. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan keyakinan diri akademik yang rendah lebih rentan mengalami dampak psikologis negatif akibat tekanan akademik.

Respons Psikologis terhadap Stres Akademik

Respons psikologis terhadap stres akademik dapat dimanifestasikan dalam berbagai bentuk, yang secara umum dapat dikategorikan ke dalam respons emosional, kognitif, dan perilaku. Respons emosional mencakup perasaan cemas, frustasi, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), dan perasaan tertekan. Penelitian oleh Barbayannis et al. (2022) menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan erat dengan penurunan kesejahteraan mental (*mental well-being*) mahasiswa, terutama pada kelompok yang memiliki kerentanan psikologis tertentu.

Respons kognitif terhadap stres akademik meliputi gangguan konsentrasi, munculnya pikiran negatif, dan penilaian diri yang rendah. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam memproses informasi dan mengambil keputusan akademik secara efektif. Studi oleh Pérez-Jorge et al. (2025) menegaskan bahwa stres akademik memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mahasiswa di pendidikan tinggi, termasuk pada aspek kognitif dan psikologis secara menyeluruh.

Sementara itu, respons perilaku terhadap stres akademik dapat berupa penarikan diri dari aktivitas akademik, penundaan penyelesaian tugas (*academic procrastination*), serta perubahan pola belajar dan interaksi sosial. Turkoglu et al. (2025) menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak berdiri sendiri, tetapi sering kali berinteraksi dengan stres sosial, seperti tekanan pertemanan dan pengelolaan waktu, yang secara bersama-sama memengaruhi gejala kesehatan mental mahasiswa sepanjang tahun akademik.

Penelitian terdahulu, baik nasional maupun internasional, secara konsisten menunjukkan bahwa stres akademik memiliki dampak signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Kajian sistematis yang dilakukan oleh Hadi et al. (2025) mengungkapkan bahwa prevalensi stres akademik pada mahasiswa cenderung meningkat secara global, dengan implikasi psikologis yang mencakup kecemasan, depresi, dan kelelahan mental. Namun, kajian tersebut juga menyoroti bahwa sebagian besar penelitian masih berfokus pada pendekatan kuantitatif.

Studi empiris lainnya menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan dengan berbagai indikator kesejahteraan mahasiswa, termasuk *burnout*, distress psikologis, dan perilaku prososial (Chongjin et al., 2025). Sementara itu, Ren et al. (2025) melalui pendekatan kualitatif menemukan bahwa pengalaman stres akademik mahasiswa selama pandemi bersifat sangat kontekstual dan dipengaruhi oleh dinamika personal serta lingkungan belajar.

Meskipun demikian, keterbatasan utama penelitian terdahulu terletak pada kurangnya eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik tinggi, khususnya di luar konteks krisis global. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk penelitian kualitatif yang mampu menggali makna stres akademik dan respons psikologis mahasiswa secara lebih komprehensif.

Berdasarkan kajian teoritis dan temuan penelitian terdahulu, penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa tekanan akademik tinggi merupakan kondisi yang berpotensi memicu stres akademik dan berbagai respons psikologis pada mahasiswa. Respons tersebut dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik individu, stresor akademik, serta strategi koping yang digunakan. Dengan demikian, pemahaman mendalam terhadap pengalaman mahasiswa menjadi kunci untuk mengidentifikasi dinamika stres akademik dan respons psikologis yang muncul dalam konteks pendidikan tinggi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif-eksploratif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa terkait stres akademik dan respons psikologis yang muncul pada masa tekanan akademik tinggi. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali makna, persepsi, serta dinamika psikologis yang dialami subjek penelitian dalam konteks alami mereka (Ishak et al., 2023).

Desain penelitian yang digunakan adalah desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman pengalaman hidup (*lived experiences*) individu terhadap suatu fenomena, dalam hal ini stres akademik dan respons psikologis mahasiswa. Melalui pendekatan fenomenologis, peneliti berupaya menangkap esensi pengalaman mahasiswa secara holistik, tanpa melakukan manipulasi variabel penelitian. Menurut Notoatmodjo, pendekatan kualitatif sangat relevan digunakan dalam penelitian kesehatan dan psikologi karena mampu mengungkap aspek subjektif yang tidak dapat diukur secara kuantitatif (Notoatmodjo, 2018).

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa perguruan tinggi yang sedang atau pernah mengalami masa tekanan akademik tinggi, seperti periode ujian, penyusunan tugas akhir, atau beban akademik intensif. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif dan bersedia menjadi partisipan penelitian, sedangkan kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan proses wawancara secara utuh.

Lokasi penelitian ditentukan berdasarkan keterjangkauan dan kesesuaian dengan konteks penelitian, dengan tetap memperhatikan prinsip *ethical clearance* dan kerahasiaan identitas partisipan. Jumlah partisipan dalam penelitian kualitatif tidak ditentukan secara statistik, tetapi berdasarkan prinsip *data saturation*, yaitu kondisi ketika data yang diperoleh sudah tidak menghasilkan informasi baru yang signifikan (Ishak et al., 2023).

Teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur. Panduan wawancara disusun berdasarkan kajian teoritis mengenai stres akademik dan respons psikologis, sehingga pertanyaan bersifat terbuka dan fleksibel untuk memungkinkan eksplorasi pengalaman partisipan secara mendalam.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan pencatatan lapangan (*field notes*) untuk mendokumentasikan ekspresi nonverbal, konteks wawancara, serta refleksi peneliti selama proses pengumpulan data. Instrumen penelitian berupa panduan wawancara telah melalui proses telaah ahli (*expert judgment*) untuk memastikan kesesuaian isi dengan tujuan penelitian. Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen kualitatif tidak dilakukan secara statistik, tetapi melalui uji kredibilitas data, yang ditunjukkan oleh konsistensi temuan dan kesesuaian antara data dan interpretasi peneliti (Notoatmodjo, 2018).

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*). Proses analisis dimulai dengan transkripsi verbatim hasil wawancara, dilanjutkan dengan tahap pengkodean (*coding*), pengelompokan kode menjadi kategori, serta penentuan tema-tema utama yang merepresentasikan pengalaman stres akademik dan respons psikologis mahasiswa.

Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan *member checking*, yaitu mengonfirmasi hasil temuan kepada partisipan untuk memastikan kesesuaian makna. Teknik ini bertujuan meningkatkan kredibilitas dan keandalan hasil penelitian. Menurut Ishak et al. (2023), analisis data kualitatif menekankan pada kedalaman interpretasi dan keterkaitan antar tema, bukan pada pengujian hipotesis statistik.

Model penelitian dalam studi ini dijelaskan secara naratif dalam bentuk alur konseptual. Tekanan akademik tinggi dipandang sebagai kondisi awal yang memicu munculnya stres akademik pada mahasiswa. Stres akademik selanjutnya memunculkan berbagai respons psikologis, yang mencakup respons emosional, kognitif, dan perilaku. Hubungan antar komponen tersebut dipengaruhi oleh faktor individual mahasiswa, seperti persepsi diri dan strategi koping yang digunakan. Model ini digunakan sebagai kerangka analisis untuk memahami dinamika stres akademik dan respons psikologis mahasiswa secara komprehensif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan *deskriptif kualitatif* yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman stres akademik dan respons psikologis mahasiswa pada masa tekanan akademik tinggi. Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan panduan wawancara semi-terstruktur agar peneliti tetap memiliki kerangka pertanyaan yang sama, namun tetap memberi ruang bagi partisipan untuk mengekspresikan pengalaman subjektifnya secara bebas.

Pengumpulan data berlangsung selama rentang waktu satu bulan, yaitu pada periode tekanan akademik tinggi yang ditandai dengan padatnya tugas perkuliahan dan evaluasi akademik. Wawancara dilakukan secara langsung maupun daring sesuai dengan ketersediaan partisipan. Lokasi penelitian berada pada lingkungan pendidikan tinggi, dengan partisipan merupakan mahasiswa aktif yang sedang menjalani perkuliahan reguler.

Partisipan penelitian berjumlah enam orang yang diseleksi secara *purposive sampling* berdasarkan kesediaan menjadi informan dan pengalaman menghadapi tekanan akademik. Untuk menjaga kerahasiaan dan etika penelitian, seluruh partisipan diberi kode informan I-1 sampai I-6. Berdasarkan hasil wawancara awal, karakteristik umum partisipan menunjukkan variasi tingkat stres akademik, yaitu dua informan dengan stres akademik berat, dua informan dengan stres akademik sedang, dan dua informan dengan stres akademik ringan. Variasi ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai spektrum pengalaman stres akademik mahasiswa.

Temuan Penelitian

Hasil analisis data dilakukan melalui tahapan *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. Dari proses tersebut, diperoleh empat tema utama, yaitu: (1) sumber tekanan akademik, (2) bentuk stres akademik yang dialami, (3) respons psikologis mahasiswa, dan (4) strategi koping dalam menghadapi stres akademik.

Tema pertama yang muncul adalah sumber tekanan akademik yang dialami mahasiswa. Tekanan akademik terutama bersumber dari beban tugas yang menumpuk, tenggat waktu (*deadline*) yang berdekatan, tuntutan nilai, serta ekspektasi dari lingkungan sekitar.

Informan dengan tingkat stres berat mengungkapkan tekanan akademik yang dirasakan sangat intens dan berkelanjutan. Hal ini terlihat dari pernyataan Informan I-1:

"Tekanan akademiknya berat sekali. Tugas datang bersamaan, deadline mepet, dan saya merasa tidak punya waktu buat bernapas." (I-1)

Pernyataan serupa disampaikan oleh Informan I-2 yang menekankan tekanan akademik tidak hanya berasal dari kampus, tetapi juga dari tuntutan eksternal:

"Tekanan akademik terasa sangat menekan, apalagi tuntutan skripsi dan nilai dari dosen serta keluarga." (I-2)

Sebaliknya, informan dengan stres sedang dan ringan menggambarkan tekanan akademik sebagai sesuatu yang masih dapat dikelola. Informan I-5 menyatakan:

"Tekanan akademik ada, tapi masih dalam batas wajar." (I-5)

Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap tekanan akademik sangat dipengaruhi oleh kapasitas adaptasi masing-masing mahasiswa.

Tema kedua berkaitan dengan bentuk stres akademik yang muncul sebagai respons terhadap tekanan tersebut. Bentuk stres akademik bervariasi dari kecemasan berlebihan hingga kelelahan mental.

Mahasiswa dengan stres akademik berat cenderung mengalami stres dalam bentuk kecemasan intens dan rasa takut akan kegagalan akademik. Informan I-1 mengungkapkan:

"Saya sering merasa cemas berlebihan dan takut gagal." (I-1)

Sementara itu, informan dengan stres akademik sedang menggambarkan stres sebagai kondisi yang masih fluktuatif dan situasional. Informan I-3 menyatakan:

"Saya merasa cemas, tapi tidak sampai panik." (I-3)

Pada tingkat stres ringan, mahasiswa cenderung mengalami stres dalam bentuk kelelahan fisik tanpa tekanan psikologis yang signifikan. Hal ini disampaikan oleh Informan I-6:

"Perasaan saya relatif stabil." (I-6)

Tema ketiga mengungkap respons psikologis mahasiswa yang mencakup aspek emosional, kognitif, dan perilaku. Respons emosional yang dominan adalah kecemasan, kelelahan mental, dan perasaan tertekan.

Informan dengan stres berat menunjukkan respons kognitif berupa kesulitan konsentrasi dan *overthinking*. Informan I-2 menyatakan:

"Saya sering overthinking dan merasa tidak percaya diri." (I-2)

Respons perilaku juga tampak dalam bentuk penundaan tugas (*procrastination*). Informan I-1 mengungkapkan:

"Saya sering menunda tugas karena sudah terlalu stres." (I-1)

Sebaliknya, informan dengan stres ringan melaporkan bahwa stres akademik tidak banyak memengaruhi perilaku belajar mereka. Informan I-6 menyatakan:

"Tidak terlalu memengaruhi kebiasaan belajar saya." (I-6)

Tema terakhir adalah strategi koping yang digunakan mahasiswa untuk menghadapi stres akademik. Strategi koping yang muncul terbagi menjadi koping adaptif dan kurang adaptif.

Mahasiswa dengan stres berat cenderung menggunakan koping pasif, seperti memendam perasaan. Informan I-1 menyampaikan:

"Saya lebih sering diam dan memendam sendiri." (I-1)

Sebaliknya, mahasiswa dengan stres sedang dan ringan lebih banyak menggunakan koping adaptif, seperti berbagi cerita dengan teman dan mengatur waktu. Informan I-3 menyatakan:

"Saya curhat ke teman atau istirahat sejenak." (I-3)

Sementara itu, Informan I-6 menekankan pentingnya *time management*:

"Saya menjaga manajemen waktu dan istirahat." (I-6)

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan koping yang adaptif berperan penting dalam menurunkan intensitas stres akademik yang dialami mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa stres akademik merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan kapasitas adaptasi individu. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa stres akademik tidak hanya berdampak pada performa belajar, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa secara emosional, kognitif, dan perilaku.

Pembahasan

Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan temuan penelitian dengan mengaitkannya pada konsep dasar dan teori stres akademik serta membandingkannya dengan hasil penelitian terdahulu, baik nasional maupun internasional. Selain itu, bagian ini juga menguraikan implikasi teoretis dan praktis dari temuan penelitian.

Tekanan Akademik sebagai Pemicu Stres Akademik Mahasiswa

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan faktor utama yang memicu munculnya stres akademik pada mahasiswa. Tekanan tersebut berasal dari beban tugas yang menumpuk, tenggat waktu (*deadline*) yang berdekatan, tuntutan pencapaian prestasi akademik, serta ekspektasi dari dosen dan keluarga. Hasil ini sejalan dengan teori *transactional*

stress yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi kapasitas adaptif yang dimilikinya.

Secara empiris, temuan ini konsisten dengan penelitian Humaira et al. (2024) yang menemukan bahwa mahasiswa di Indonesia mengalami stres akademik akibat tekanan tugas dan tuntutan akademik yang berlebihan. Hal serupa juga dikemukakan oleh Harahap et al. (2022) yang mengidentifikasi tuntutan akademik, evaluasi berkelanjutan, dan beban studi sebagai determinan utama stres akademik mahasiswa.

Pada konteks yang lebih luas, hasil penelitian ini juga menguatkan temuan meta-analisis oleh Puspita Zega dan Zega (2025) yang menyimpulkan bahwa beban akademik merupakan faktor dominan dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Dengan demikian, tekanan akademik tidak hanya bersifat individual, tetapi juga merupakan fenomena struktural dalam sistem pendidikan tinggi.

Bentuk Stres Akademik dan Respons Psikologis Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa termanifestasi dalam berbagai bentuk respons psikologis, meliputi respons emosional, kognitif, dan perilaku. Mahasiswa dengan tingkat stres akademik berat menunjukkan respons emosional berupa kecemasan intens, kelelahan mental, dan rasa takut akan kegagalan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zahra Mufatihah et al. (2025) yang mengungkap bahwa stres akademik sering kali disertai dengan kecemasan dan kelelahan emosional.

Selain itu, respons kognitif berupa kesulitan konsentrasi dan *overthinking* juga banyak ditemukan pada mahasiswa dengan stres akademik tinggi. Temuan ini mendukung hasil penelitian Chen et al. (2024) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dan depresi pada mahasiswa, khususnya dalam konteks tekanan akademik yang berkelanjutan. Penelitian Barbayannis et al. (2022) juga menegaskan bahwa stres akademik berkorelasi erat dengan penurunan kesejahteraan mental mahasiswa.

Respons perilaku yang muncul dalam penelitian ini, seperti *procrastination* dan gangguan pola tidur, selaras dengan temuan Adib et al. (2025) yang menemukan bahwa stres akademik berkontribusi terhadap meningkatnya prokrastinasi akademik, terutama ketika tidak diimbangi dengan *self-regulated learning* dan dukungan sosial. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Agustia Rahmi et al. (2025) yang menunjukkan hubungan signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa.

Strategi Koping dan Variasi Tingkat Stres Akademik

Penelitian ini menemukan adanya perbedaan strategi koping antara mahasiswa dengan tingkat stres akademik berat, sedang, dan ringan. Mahasiswa dengan stres akademik berat

cenderung menggunakan strategi koping yang kurang adaptif, seperti memendam perasaan dan menarik diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurhayati dan Meliyani (2025) yang menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi berkorelasi dengan kondisi kesehatan mental yang lebih buruk ketika mahasiswa tidak memiliki mekanisme koping yang efektif.

Sebaliknya, mahasiswa dengan stres akademik sedang dan ringan lebih banyak menggunakan strategi koping adaptif, seperti berbagi cerita dengan teman, mengatur waktu, dan menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan istirahat. Hal ini konsisten dengan temuan Novitasari et al. (2025) yang menyatakan bahwa manajemen stres dan manajemen waktu berpengaruh positif terhadap produktivitas akademik mahasiswa.

Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Liu et al. (2024) yang menunjukkan bahwa aktivitas non-akademik, seperti minat olahraga dan suasana sosial yang positif, dapat membantu mereduksi stres akademik mahasiswa. Selain itu, penelitian Chongjin et al. (2025) menegaskan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai mediator penting dalam hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Secara internasional, temuan penelitian ini konsisten dengan hasil *systematic review* oleh Hadi et al. (2025) yang menyimpulkan bahwa stres akademik merupakan fenomena global dengan implikasi psikologis yang signifikan, termasuk kecemasan, depresi, dan *burnout*. Penelitian Dresen et al. (2025) juga menunjukkan bahwa stres akademik dan perilaku belajar mahasiswa mengalami perubahan signifikan pada periode tekanan akademik tinggi, termasuk sebelum dan setelah pandemi.

Penelitian Rimala et al. (2024) turut menguatkan temuan bahwa stres akademik berdampak langsung pada pencapaian akademik mahasiswa melalui mediasi kondisi kesehatan mental. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperluas pemahaman bahwa stres akademik tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga berimplikasi pada performa akademik mahasiswa.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian stres akademik dengan menegaskan relevansi teori *transactional stress* dalam konteks pendidikan tinggi. Pendekatan kualitatif yang digunakan memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa, melengkapi dominasi studi kuantitatif sebagaimana diungkapkan dalam penelitian sebelumnya.

Penelitian ini juga memperkaya literatur dengan menunjukkan bahwa respons psikologis terhadap stres akademik bersifat multidimensional dan sangat dipengaruhi oleh strategi koping yang digunakan mahasiswa.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan rekomendasi bagi institusi pendidikan tinggi untuk lebih memperhatikan beban akademik mahasiswa serta menyediakan layanan pendukung, seperti layanan konseling dan pelatihan manajemen stres. Institusi juga disarankan untuk mendorong pengembangan keterampilan *self-regulated learning* dan manajemen waktu mahasiswa.

Bagi layanan konseling mahasiswa, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi psikologis yang lebih kontekstual dan berbasis pengalaman mahasiswa. Selain itu, temuan ini menegaskan pentingnya dukungan sosial sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan akademik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif yang dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap enam informan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik dengan tingkat yang bervariasi, mulai dari stres ringan, sedang, hingga berat, terutama pada masa tekanan akademik tinggi seperti penyusunan tugas akhir, ujian, dan tuntutan capaian akademik. Sumber stres akademik yang dominan meliputi beban tugas yang berlebihan, keterbatasan waktu, tekanan ekspektasi dari diri sendiri dan lingkungan, serta ketidakpastian akademik yang dirasakan selama proses pembelajaran.

Pengalaman stres akademik tersebut memunculkan berbagai respons psikologis, antara lain kelelahan mental, kecemasan, gangguan konsentrasi, perubahan emosi, serta penurunan motivasi belajar. Setiap informan menunjukkan respons yang berbeda-beda sesuai dengan persepsi, pengalaman personal, dan kemampuan adaptasi masing-masing. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa secara menyeluruh.

Dalam menghadapi stres akademik, mahasiswa menerapkan berbagai strategi koping, baik yang bersifat adaptif maupun kurang adaptif. Strategi koping adaptif meliputi manajemen waktu, mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas relaksasi, dan upaya refleksi diri, sedangkan strategi kurang adaptif ditunjukkan melalui penundaan tugas, menarik diri dari lingkungan sosial, dan mengabaikan kondisi emosional. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengenali dan mengelola stres akademik sangat berperan dalam menentukan kualitas respons psikologis yang muncul.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

Bagi mahasiswa, disarankan untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap tanda-tanda stres akademik serta mengembangkan strategi koping yang adaptif, seperti pengelolaan waktu yang efektif, menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan non-akademik, serta tidak ragu untuk mencari dukungan sosial maupun bantuan profesional ketika mengalami tekanan psikologis.

Bagi institusi pendidikan, diharapkan dapat menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif dengan memperhatikan beban akademik mahasiswa, menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, serta mengintegrasikan program promotif dan preventif kesehatan mental dalam kegiatan akademik. Pendekatan ini penting untuk mencegah stres akademik berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius.

Bagi praktisi kesehatan mental, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi psikologis yang kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik tinggi. Pendekatan yang berfokus pada penguatan koping adaptif dan resiliensi mahasiswa perlu terus dikembangkan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah informan yang relatif terbatas serta konteks penelitian yang spesifik, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, menggunakan pendekatan metodologis yang beragam seperti *mixed methods*, serta memperluas konteks penelitian pada jenjang pendidikan atau institusi yang berbeda guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai stres akademik mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini disediakan bagi penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih, baik kepada pihak penyandang dana penelitian, pendukung fasilitas, atau bantuan ulasan naskah. Bagian ini juga dapat digunakan untuk memberikan pernyataan atau penjelasan, apabila artikel ini merupakan bagian dari skripsi/tesis/disertasi/makalah konferensi/hasil penelitian.

DAFTAR REFERENSI

Adib, H., Muhaimin, M., & Wibowo, G. P. (2025). Pengaruh stres akademik, self-regulated learning, dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa luar Jawa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa, 5*(2). https://doi.org/10.26858/jtm.v5i2.73199

Afwillah, A. N., Amalia, F. M., & Yunus, S. (2025). Analisis dampak kuliah terhadap stres mahasiswa. *LIBEROSIS: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling, 10*(5). https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.v2i2.3027

Agustia Rahmi, A., Hasibuan, N. S., Purba, N. G., Manurung, S. R., & Thohiri, R. (2025). Hubungan stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 3*(4), 2017–2024. https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.697

Agustini, I. S., Razak, A., & Jalal, N. M. (2023). Resiliensi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa, 3*(1), 1–12.

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology, 13*, 886344. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344

Chen, B., Wang, W., & Yang, S. (2024). The relationship between academic stress and depression among college students during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry, 24*, 46. https://doi.org/10.1186/s12888-024-05506-8

Chongjin, W., Charan, I. A., & Soomro, S. (2025). Examining the effects of academic stress, self-efficacy, cognitive-behavioral outcomes, psychological distress, and prosocial behavior: A moderated-mediation model. *Brain and Behavior, 15*(10), e70907. https://doi.org/10.1002/brb3.70907

Dresen, V., Staggl, S., Fischer-Jbali, L., Canazei, M., & Weiss, E. (2025). Stress, burnout and study-related behavior in university students: A cross-sectional cohort analysis before, during, and after the COVID-19 pandemic. *Brain Sciences, 15*(7), 718. https://doi.org/10.3390/brainsci15070718

Fayyaza, A. R., Al-Jannah, H. H., Chairina, N. A., Alyannisa, N. S., Amalia, S. F., & Damayanti, W. (2025). Analisis faktor akademis yang memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi, 2*(4), Article 11. https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4049

Fitri, A., & Jannah, M. (2025). Analysis of the correlation between academic stress and mental health among students of University X in 2025. *Jurnal Ilmu Kesehatan Abdurrab, 3*(2), 7–15.

Hadi, M., Noviekayati, I., & Suhadianto. (2025). Systematic review on global trend in students' academic stress. *International Journal of Research and Innovation in Social Science, 9*(11), 4262–4283. https://doi.org/10.47772/IJRISS.2025.91100332

Harahap, N. R. A., Badrujaman, A., & Hidayat, D. R. (2022). Determinants of academic stress in students. *Bisma: The Journal of Counseling, 6*(3), 335–345. https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.53548

Humaira, S., Astuti, W., & Hafnidar. (2024). Gambaran stres akademik pada mahasiswa Indonesia bagian timur di Provinsi Aceh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi, 2*(4), Article 18071. https://doi.org/10.2910/insight.v2i4.18071

Ishak, S., Choirunissa, R., Imron, A., & Purnama, Y. (2023). *Metodologi penelitian kesehatan*. Media Sains Indonesia.

Liu, M., Shi, B., & Gao, X. (2024). The way to relieve college students' academic stress: The influence mechanism of sports interest and sports atmosphere. *BMC Psychology, 12*, 327. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01819-1

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.

Novitasari, M., Srigustini, A., & Kurniawan. (2025). Pengaruh manajemen stres dan manajemen waktu terhadap produktivitas akademik mahasiswa pendidikan ekonomi. *Jurnal Akademik Ekonomi dan Manajemen, 2*(4), 61–73. https://doi.org/10.61722/jaem.v2i4.7107

Nurhayati, & Meliyani, R. (2025). Hubungan stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika, 16*(1). https://doi.org/10.30633/jkms.v16i1.3284

Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., et al. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications, 12*, 449. https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y

Prajapati, M. P., & Khatun, J. (2025). Academic stress and coping strategies among college students: A literature review. *International Journal of Science and Research*. https://doi.org/10.21275/SR25715120747

Puspita Zega, C. J., & Zega, F. P. (2025). Meta-analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik, 2*(2), 55–60. https://doi.org/10.70134/identik.v2i2.140

Ren, X., Sotardi, V. A., & Brown, C. (2025). Exploring academic stress and coping experiences among university students during the COVID-19 pandemic. *Education Sciences, 15*(3), 314. https://doi.org/10.3390/educsci15030314

Rimala, E., Kornelius, Y., Adda, H. W., Hasanuddin, B., Palawa, M. R., & Buntuang, P. C. D. (2024). The effect of academic stress and mental health on students' academic achievement. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 7*(4), 12643–12649. https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i4.34109

Ruiz-Camacho, C., & Gozalo, M. (2025). Predicting university students' stress responses: The role of academic stressors and sociodemographic variables. *European Journal of Investigation in Health*. https://doi.org/10.3390/ejihpe15080163

Turkoglu, A., Fang, S., Barker, E., Arasaratnam, G., Lane, V., O'Connor, R. M., & Nguyen, C. T. (2025). More than academics: Time use and friendship stress also covary with Canadian university students' mental health symptoms across the academic year. *Journal of College Student Mental Health*, 1–21. https://doi.org/10.1080/28367138.2025.2505574

Zahra Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena stres akademik pada mahasiswa. *EDU Research, 6*(1), 573–580. https://doi.org/10.47827/jer.v6i1.564