

## ANALISIS DAMPAK KULIAH TERHADAP STRES MAHASISWA

An Najaa Afwillah<sup>1</sup>, Faizul Muna Amalia<sup>2</sup>, Syarifudin Yunus<sup>3</sup><sup>1,2,3</sup>Universitas Indraprasta PGRI<sup>1</sup>[annajaaafwillah22@gmail.com](mailto:annajaaafwillah22@gmail.com)**Abstract**

*Academic stress is a common condition experienced by students due to high academic demands and workloads. This study aims to analyze the level of student stress and the factors that influence it. This study used a quantitative survey method by distributing questionnaires to students. The results showed that 77.3% of students experienced academic stress, with the main cause being a heavy workload (68.2%). Most students came to experience stress (68.2%), while 27.3% experienced it often. To overcome stress, many students chose to rest (86.4%) and talk to friends (9.1%). As an effort to reduce academic stress, students proposed reducing the workload (36.4%), providing a lounge (31.8%), counseling services (22.7%), and a more flexible class schedule (9.1%). The results of this study indicate that academic stress can be minimized with good time management and the support of a more conducive campus environment.*

**Keywords:** *Academic stress, students, workload, coping strategies, campus support.*

**Abstrak**

Stres akademik merupakan kondisi yang umum dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik dan beban tugas yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres mahasiswa serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini menggunakan metode survei kuantitatif dengan penyebaran kuesioner kepada mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa 77,3% mahasiswa mengalami stres akademik, dengan faktor utama penyebabnya adalah beban tugas yang berat (68,2%). Sebagian besar mahasiswa mengalami stres (68,2%), sedangkan 27,3% sering mengalaminya. Untuk mengatasi stres, mahasiswa banyak memilih beristirahat (86,4%) dan berbicara dengan teman (9,1%). Sebagai upaya mengurangi stres akademik, mahasiswa mengusulkan pengurangan beban tugas (36,4%), penyediaan ruang santai (31,8%), layanan konseling (22,7%), dan jadwal kuliah yang lebih fleksibel (9,1%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik dapat diminimalkan dengan manajemen waktu yang baik serta dukungan lingkungan kampus yang lebih kondusif.

**Kata kunci:** Stres akademik, mahasiswa, beban tugas, strategi coping, dukungan kampus.

**Article History**

Received: February 2025

Reviewed: February 2025

Published: February 2025

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under

a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)[Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## PENDAHULUAN

Perkuliahan merupakan fase penting dalam kehidupan mahasiswa yang menuntut mereka untuk beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik dan nonakademik. Beban tugas, tekanan untuk berprestasi, serta proses penyusunan tugas akhir sering kali menjadi faktor utama penyebab stres akademik. Stres ini dapat berdampak pada aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku seperti kelelahan, kecemasan hingga kehilangan motivasi dalam belajar.

Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan, mulai dari memahami materi kuliah, menyelesaikan tugas, hingga menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Kesulitan dalam mendapatkan referensi, revisi yang terulang, dan keterbatasan waktu penelitian sering menjadi pemicu stres yang signifikan. Selain itu, transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi juga dapat meningkatkan tingkat stres, terutama pada mahasiswa baru yang harus beradaptasi dengan lingkungan dan sistem pembelajaran yang berbeda.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak perkuliahan terhadap tingkat stres mahasiswa, baik dari aspek akademik maupun nonakademik. Dengan memahami faktor-faktor penyebab dan dampaknya, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai strategi yang dapat digunakan untuk mengelola stres akademik secara efektif.

Stres akademik menjadi fenomena yang sering dialami mahasiswa di berbagai jenjang pendidikan tinggi. Selain beban tugas dan tekanan akademik, faktor eksternal seperti ekspektasi keluarga, lingkungan sosial, serta persaingan akademik juga dapat memperparah tingkat stres yang dialami mahasiswa. Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan mengelola waktu sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan, kelelahan mental, hingga berkurangnya motivasi belajar.

Selain itu, sistem pembelajaran yang dinamis dan terkadang kurang fleksibel dapat menjadi tantangan tambahan bagi mahasiswa. Perubahan metode pembelajaran, adaptasi terhadap teknologi, serta keterbatasan akses terhadap sumber belajar turut berkontribusi terhadap peningkatan stres akademik. Dengan memahami faktor penyebabnya, mahasiswa dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei untuk menganalisis tingkat stres akademik mahasiswa serta faktor yang mempengaruhinya. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa. Kuesioner terdiri dari pertanyaan tertutup yang mencakup aspek pengaruh perkuliahan terhadap stres, penyebab utama stres, frekuensi stres, serta strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi stres.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui pola umum serta kecenderungan stres di kalangan mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Q	Kategori	Frekuensi	Presensi %
1.	Kuliah berpengaruh terhadap tingkat stres Mahasiswa	a. Ya	17	77.3%
		b. Tidak	5	22.7%
2.	Penyebab utama stres Mahasiswa	a. Beban tugas	15	68.2%
		b. Tekanan Jadwal Kuliah	4	18.2%
		c. Ekspektasi akademik	2	9.1%
		d. Interaksi sosial	1	4.5%
3.	Seberapa sering Mahasiswa stres selama menjalani perkuliahan	a. Sangat sering	0	0%
		b. Sering	6	27.3%
		c. jarang	15	68.2%
		d. Tidak pernah	1	4.5%
4.	Apa saran Mahasiswa agar kampus dapat membantu mengurangi stres Mahasiswa	a. Mengurangi beban tugas	8	36.4%
		b. Memberikan layanan konseling atau psikolog	5	22.7%
		c. Membuat jadwal kuliah lebih fleksibel	2	9.1%
		d. Menjadikan ruang santai atau fasilitas rekreasi di kampus	7	31.8%
5.	Bagaimana Mahasiswa biasanya mengatasi stres akibat kuliah	a. Beristirahat	19	86.4%
		b. Berolahraga	1	4.5%
		c. Curhat ke teman	2	9.1%
		d. Konsultasi ke Dosen	0	0%

1. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa kuliah berpengaruh.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (77,3%) merasa bahwa kuliah memiliki pengaruh terhadap tingkat stres mereka. Hal ini dapat menjadi indikasi bahwa kegiatan perkuliahan, tugas, atau beban akademik berpotensi meningkatkan stres pada Mahasiswa. Namun, Sebanyak 22,7% merasa kuliah tidak memiliki dampak pada stres mereka, mungkin karena kemampuan adaptasi atau manajemen stres yang baik. Mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat berdampak positif atau negatif. Menurut Goff. A. M peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi.

2. Hasil kuesioner penyebab utama stres yang dialami mahasiswa selama perkuliahan.

Hasil menunjukkan bahwa beban tugas menjadi penyebab utama stres pada mahasiswa, sebagaimana dilaporkan oleh 68,2%, Tuntutan tugas ini termasuk faktor intrinsik pekerjaan seperti kondisi kerja misalnya kebisingan, suhu, pencahayaan dan ventilasi, kerja *shift*, jam kerja yang panjang, tidak ramah dan beban kerja. Kedua (18,2%). Ketidakmampuan untuk mengatur waktu yang efektif dapat menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan dengan berbagai tugas dan tenggat waktu, manajemen waktu yang buruk dapat mengakibatkan penumpukan tugas dan stres yang tinggi. Ekspektasi akademik (9,1%) menunjukkan adanya mahasiswa yang mengalami tekanan akibat tuntutan pencapaian hasil akademik yang tinggi, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Sementara itu, interaksi sosial (4,5%) menjadi penyebab stres yang relatif kecil. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mengalami kendala besar terkait hubungan sosial di kampus,

3. Hasil kuesioner seberapa sering Mahasiswa mengalami stres selama menjalani kuliah.

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (68,2%) melaporkan "Jarang" mengalami stres selama perkuliahan, menandakan bahwa tingkat stres di antara mahasiswa secara umum dapat dikelola dengan baik. Selain itu, terdapat 4,5% mahasiswa yang mengaku "Tidak Pernah" merasa stres, yang merupakan indikator positif bahwa beberapa mahasiswa tidak terlalu terpengaruh oleh tekanan akademik atau faktor eksternal.

Namun, sebesar 27,3% mahasiswa menyatakan "Sering" merasa stres, yang merupakan kelompok signifikan dan menunjukkan adanya potensi masalah terkait kesejahteraan mental. Tidak adanya mahasiswa yang melaporkan "Sangat Sering" stres (0%) juga merupakan hasil yang menggembarakan karena tidak terdapat kasus ekstrem di kalangan responden. Faktor pemicu stres yang paling mungkin terkait hasil ini meliputi beban tugas akademik, tekanan jadwal perkuliahan, atau ekspektasi akademik. Kelompok mahasiswa yang sering stres dapat memerlukan perhatian lebih untuk mencegah risiko yang dapat memengaruhi performa akademik atau kesehatan mental mereka.

4. Hasil kuesioner menunjukkan beberapa saran prioritas mahasiswa untuk mengurangi stres di kampus.

a. Mengurangi Beban Tugas (36,4%).

Mayoritas mahasiswa menganggap bahwa banyaknya tugas akademik menjadi penyebab utama stres. Oleh karena itu, saran utama adalah mengurangi jumlah atau memperpanjang tenggat waktu pengerjaan tugas untuk memberikan ruang lebih bagi mahasiswa dalam mengelola waktu mereka

b. Ruang Santai atau Fasilitas Rekreasi (31,8%).

Mahasiswa juga merasa bahwa kampus perlu menyediakan tempat relaksasi yang mendukung kesehatan mental, seperti ruang santai, fasilitas olahraga, taman, atau ruang rekreasi lainnya. Hal ini menunjukkan pentingnya kampus menyediakan lingkungan yang nyaman bagi mahasiswa untuk bersantai di tengah jadwal yang padat.

c. Layanan Konseling atau Psikolog (22,7%).

Layanan konseling dianggap penting untuk membantu mahasiswa untuk mengambil keputusan mengenai pemilihan karir, pilihan program pendidikan, dan masalah lain yang bersangkutan dengan keputusan pendidikan, memungkinkan mahasiswa lebih aktif dalam berinteraksi dengan orang lain seperti teman, dosen dan orang tua, membantu mahasiswa mendapatkan pemahaman diri dan penerimaan diri, membantu mahasiswa untuk meningkatkan keterampilan dari segi akademik maupun social. Kampus diharapkan memberikan akses mudah ke layanan tersebut, baik dengan menyediakan konselor profesional atau memperluas kegiatan pendukung kesehatan mental.

d. Jadwal Kuliah yang Lebih Fleksibel (9,1%).

Sebagian mahasiswa merasa jadwal kuliah yang terlalu padat dapat menyebabkan stres. Fleksibilitas dalam penjadwalan, seperti pengaturan jam kuliah atau sistem *hybrid*, menjadi saran untuk mengurangi tekanan ini.

5. Hasil kuesioner Mahasiswa biasanya mengatasi stres akibat kuliah.

Menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (86,4%) mengatasi stres dengan beristirahat, seperti tidur, mengambil waktu jeda, atau mengurangi aktivitas untuk sementara waktu. Ini mencerminkan bahwa mahasiswa cenderung memilih cara sederhana dan personal untuk memulihkan energi serta menenangkan pikiran. Sebanyak 9,1% mahasiswa memilih untuk curhat ke teman sebagai cara menghadapi stres. Berolahraga digunakan oleh 4,5% mahasiswa untuk mengatasi stres. Walaupun persentase ini kecil, olahraga diketahui efektif membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental yang mereka rasakan selama perkuliahan. Mahasiswa yang memilih metode ini mungkin sadar akan pentingnya gaya hidup sehat untuk menjaga keseimbangan hidup. Tidak ada mahasiswa yang memilih curhat ke dosen sebagai cara mengatasi stres. Hal ini mungkin karena mahasiswa merasa bahwa dosen bukanlah pihak yang tepat untuk mencurahkan masalah pribadi atau akademik yang menyebabkan stres.

Mahasiswa lebih cenderung menggunakan cara sederhana dan mudah diakses, seperti beristirahat dan berbicara dengan teman, untuk mengatasi stres. Hal ini menunjukkan pentingnya istirahat sebagai mekanisme utama dalam mengatasi tekanan akibat kuliah.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perkuliahan memiliki dampak signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa, dengan mayoritas responden (77,3%) merasakan pengaruh tersebut. Beban tugas menjadi faktor utama penyebab stres (68,2%), diikuti oleh tekanan jadwal kuliah, ekspektasi akademik, dan interaksi sosial. Meskipun sebagian besar mahasiswa (68,2%) jarang mengalami stres, terdapat 27,3% yang sering merasakan tekanan akademik.

Mahasiswa umumnya mengatasi stres dengan beristirahat (86,4%), berbicara dengan teman (9,1%) dan berolahraga (4,5%). Saran utama untuk mengurangi stres meliputi pengurangan beban tugas, penyediaan layanan konseling, serta fleksibilitas dalam jadwal kuliah. Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa, sehingga stres akademik dapat dikelola dengan baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agustini, L. S., Razak, A., & Jalal, N. M. (2023). "Resiliensi dan stres akademik mahasiswa". *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1).
- Alifyah, I. P., Nurhaliza, S., & Basitu, T. R. (2025). "Rahasia di balik strategi mahasiswa: Cara kreatif mengelola stres di dunia perkuliahan". *Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)*, 3(1), 97-109.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). "Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir". *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-134.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). "Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir". *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1).
- Hamid, A. M. Z. P., & Martha, E. (2022). "Faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dalam menyusun tesis". *MPPKI*, 5(2), 283-289.
- Mallapiang, F., Azriful, A., Nursetyaningsih, D. P., & Adha, A. S. (t.t.). "Hubungan tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan antarpribadi dengan stres kerja pada perawat di bagian IGD Rumah Sakit Haji Kota Makassar". *Al-Sihah: Public Health Science Journal*, 209-219.
- Nastiti, D., & Habibah, N. (2016). "Studi eksplorasi tentang pentingnya layanan bimbingan konseling bagi mahasiswa di UMSIDA". *Psikologia (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 52-78.
- Rabuka, M. C., Latuheru, G., & Taihuttu, Y. (2023). "Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon". *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 18(2), 150-158.
- Rahman, A., Anjelina, A., Astuti, W., Syarif, F., Eriza, S., & Anggraini, T. (2024). "Kontribusi social support terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa psikologi Bukittinggi". *Jurnal Empati*, 13(3), 248-256.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). "Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa dan strategi pengelolannya". *Journal of Islamic Education and Management*, 5(1).