

ANALISIS STRATEGI PENANGANAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Sani Susanti¹, Michael Yudha Pratama², Clara Desmiati Br.Sembiring³, Jesika Anastasya Sihotang⁴, Ribkah Panjaitan⁵, Desy Verayanti Br Saragih⁶,

Email: susanti.sani@gmail.com¹, michaelyudha@unimed.ac.id², claradesmiati09@gmail.com³, jsihotang091@gmail.com⁴, panjaitanribkah@gmail.com⁵, desiverayanti057@gmail.com⁶.

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Prodi Pendidikan Masyarakat¹²³⁴⁵⁶

Abstrak

Stres akademik merupakan salah satu bentuk tekanan psikologis yang sering dialami mahasiswa selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi, seperti penyelesaian tugas perkuliahan, kegiatan observasi, penyusunan laporan penelitian, praktik lapangan, serta aktivitas akademik lainnya, berpotensi menimbulkan beban yang dapat memengaruhi kondisi mental mahasiswa. Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan menghadapi beragam tanggung jawab akademik yang memerlukan kemampuan adaptasi dan pengelolaan diri yang baik. Namun demikian, masih ditemukan mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik sehingga berdampak pada menurunnya motivasi belajar, terganggunya konsentrasi, serta munculnya berbagai permasalahan psikologis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik, mengkaji dampak yang ditimbulkan, serta mendeskripsikan strategi yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik. Penelitian dilaksanakan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif guna memperoleh gambaran yang mendalam mengenai pengalaman mahasiswa terkait stres akademik. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap empat mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan yang dipilih sebagai responden penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber utama stres akademik berasal dari tingginya beban tugas perkuliahan, tenggat waktu pengerjaan tugas yang berdekatan, padatnya jadwal perkuliahan, serta adanya tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang optimal. Kondisi tersebut menimbulkan berbagai dampak, antara lain kelelahan fisik, menurunnya kemampuan konsentrasi, berkurangnya motivasi belajar, meningkatnya kecemasan akademik, serta terganggunya pola istirahat mahasiswa. Untuk mengurangi tekanan yang dialami, mahasiswa menerapkan berbagai strategi coping, seperti mengatur waktu secara lebih efektif, memenuhi kebutuhan istirahat yang cukup, mendengarkan musik, melakukan aktivitas rekreatif, dan memanfaatkan dukungan sosial dari teman sebaya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu yang baik serta dukungan sosial yang memadai berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola dan menurunkan tingkat stres akademik yang dialami. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan menggunakan pendekatan metode campuran agar diperoleh gambaran yang lebih luas dan mendalam mengenai fenomena stres akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: stres akademik, mahasiswa, strategi coping, pendidikan tinggi, kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Permasalahan stres akademik hingga saat ini masih menjadi salah satu isu yang banyak ditemukan di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks seiring dengan perkembangan sistem pendidikan tinggi. Selain mengikuti kegiatan perkuliahan, mahasiswa juga diharuskan menyelesaikan berbagai tugas individu maupun kelompok, melakukan presentasi, melaksanakan penelitian, menyusun laporan akademik, serta terlibat dalam berbagai aktivitas organisasi. Beragam tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan apabila mahasiswa merasa bahwa kemampuan yang dimiliki belum memadai untuk menghadapi berbagai tuntutan tersebut.

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungannya yang muncul ketika seseorang menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi sumber daya yang tersedia untuk mengatasinya. Dalam konteks pendidikan tinggi, stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingginya beban perkuliahan, keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas, tekanan untuk memperoleh prestasi akademik yang baik, serta tuntutan sosial yang menyertai kehidupan mahasiswa. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya strategi penanganan yang efektif, maka dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, kondisi psikologis, maupun pencapaian akademik mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Bedewy dan Gabriel (2015) mengungkapkan bahwa tekanan akademik, beban tugas yang tinggi, serta tuntutan pencapaian prestasi merupakan faktor dominan yang memicu munculnya stres pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa lingkungan akademik dapat menjadi sumber tekanan yang signifikan apabila mahasiswa tidak memiliki kemampuan adaptasi dan strategi coping yang memadai. Selain faktor akademik, dukungan sosial juga menjadi salah satu aspek yang berkontribusi dalam menentukan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Aprilia dan Yoenanto (2022)

menemukan bahwa regulasi emosi dan persepsi terhadap dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa yang memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar cenderung lebih mampu mengendalikan tekanan akademik dibandingkan mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang rendah. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Ellis dkk. (2023) dan Audina (2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berhubungan secara negatif dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Dukungan tersebut dapat berupa bantuan emosional, motivasi, informasi, maupun bantuan nyata yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus.

Dalam menghadapi tekanan akademik, mahasiswa juga memerlukan strategi coping yang tepat. Sholihah dkk. (2023) menjelaskan bahwa problem focused coping merupakan salah satu strategi yang efektif dalam mengurangi stres akademik karena berfokus pada penyelesaian sumber masalah yang menyebabkan tekanan. Strategi ini dapat diwujudkan melalui pengaturan waktu yang baik, penyusunan prioritas tugas, serta perencanaan aktivitas akademik secara sistematis. Di sisi lain, penelitian Daneswari dan Immanuel (2023) menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya turut berperan dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji stres akademik dari berbagai sudut pandang. Akan tetapi, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antarvariabel. Kajian yang menggambarkan pengalaman mahasiswa secara langsung terkait penyebab, dampak, dan strategi penanganan stres akademik masih relatif terbatas, khususnya pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan.

Berdasarkan kondisi tersebut, masih terdapat kebutuhan untuk melakukan penelitian yang mampu memberikan gambaran

secara mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan munculnya stres akademik, mengkaji dampak yang ditimbulkan, serta mendeskripsikan berbagai strategi yang digunakan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan dalam mengelola tekanan akademik yang mereka alami selama menjalani proses perkuliahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis penyebab stres akademik, mengidentifikasi dampak yang ditimbulkan, serta mendeskripsikan strategi penanganan yang digunakan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Penulis /Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Kontribusi & Relevansi
1	Aprilia dan Yoenan to (2022)	Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi menggunakan metode kuantitatif	Mengetahui pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi.	Kuantitatif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa	Penelitian ini menjadi dasar pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi stres akademik.
2	Ellis dkk. (2023)	Penelitian berjudul Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa	Mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik mahasiswa.	pendekatan kuantitatif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan signifikan terhadap	Temuan ini memperkuat peran lingkungan sosial dalam membantu mahasiswa menghadapi

		mengg unakan pendek atan kuantit atif.			tingkat stres akade mik mahasi swa	tekan an akade mik.
3	Audina (2023)	Peneliti an berjudul Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akade mik menggunakan metode korelasional	Meng etahui hubun gan antara dukun gan sosial dan tingka t stres akade mik mahasi swa.	korela sional	Hasil peneliti an menunj ukkan adanya hubun gan negatif antara dukung an sosial dan stres akade mik	Semaki n tinggi dukun gan sosial yang diterim a mahasi swa, semaki n rendah tingkat stres akade miknya .
4	Sholiha h dkk. (2023)	Peneliti an berjudul Stres Akade mik pada Mahasi swa: Apaka h Perana n Proble m Focuse d Coping ? menggunakan metode kuantit atif	Meng etahui peran strate gi proble m focuse d coping dalam meng urangi stres akade mik mahasi swa.	Kuant itatif	Hasil peneliti an menunj ukkan bahwa strate gi proble m focuse d coping efektif dalam memba ntu mahasi swa mengu rangi stres akade mik	Mendu kung pemba hasan menge nai penting nya pola tidur yang baik
5	Danes wari dan Immanuel (2023)	Peneliti an berjudul Peran Dukun gan Sosial Teman Sebay a dan Efikasi Diri terhadap Stres Akade mik Mahasi swa Semester Akhir menggunakan pendek atan kuantit atif	Meng etahui peran dukun gan sosial teman sebay a dan efikasi diri terhadap stres akade mik mahasi swa semester akhir.	Kuant itatif	Hasil peneliti an menunj ukkan bahwa dukun gan sosial dan efikasi diri berkon tribusi terhadap penuru nan tingkat stres akade mik mahasi swa	Temuan ini menegask an pentingny a faktor internal dan eksternal dalam mengatasi stres akademik . Berdasark an penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulk an bahwa dukun gan sosial, regulasi emosi, efikasi diri, dan strate gi coping merupaka n faktor yang berperan dalam menguran gi stres akade mik mahasi swa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memperoleh gambaran secara mendalam mengenai stres akademik yang dialami mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami pengalaman, pandangan, dan strategi yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik selama proses perkuliahan.

Subjek penelitian terdiri atas empat mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria yang digunakan adalah mahasiswa aktif yang pernah mengalami stres akademik selama menjalani perkuliahan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali informasi mengenai faktor penyebab stres akademik, dampak yang dirasakan, serta strategi yang diterapkan mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi dan perilaku responden selama menjalani aktivitas akademik. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang relevan dengan fokus penelitian. Data yang telah diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis data Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dan triangulasi metode dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh lebih valid dan dapat dipercaya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap empat mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan,

diperoleh informasi bahwa seluruh responden pernah mengalami stres akademik selama mengikuti proses perkuliahan. Tingkat stres yang dialami bervariasi, namun secara umum berkaitan dengan tingginya tuntutan akademik yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas.

Tabel 1. Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa

Penyebab	Jumlah Responden
Banyaknya tugas kuliah	4
Deadline berdekatan	4
Jadwal kuliah padat	4
Kurang waktu istirahat	2
Tekanan memperoleh nilai baik	3

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban tugas yang tinggi menjadi faktor utama penyebab stres akademik. Seluruh responden mengungkapkan bahwa banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang hampir bersamaan sering kali menimbulkan kesulitan dalam mengatur waktu dan menentukan prioritas pekerjaan. Selain itu, jadwal perkuliahan yang padat juga menyebabkan mahasiswa memiliki waktu yang terbatas untuk beristirahat dan melakukan aktivitas pemulihan diri.

Tuntutan untuk memperoleh hasil akademik yang memuaskan turut menjadi sumber tekanan bagi sebagian besar responden. Mereka merasa perlu mempertahankan prestasi akademik sehingga muncul kekhawatiran ketika menghadapi tugas, ujian, maupun berbagai bentuk evaluasi pembelajaran lainnya.

Tabel 2. Dampak Stres Akademik

Dampak	Jumlah Responden
Mudah lelah	4
Sulit konsentrasi	4
Kurang motivasi belajar	3
Cemas terhadap tugas	4
Gangguan istirahat	2

Temuan penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memberikan dampak terhadap kondisi fisik maupun psikologis mahasiswa. Kelelahan fisik dan kesulitan berkonsentrasi merupakan dampak yang paling banyak dirasakan oleh responden. Selain itu, sebagian mahasiswa juga mengaku

mengalami penurunan semangat belajar, munculnya rasa cemas ketika menghadapi tugas akademik, serta gangguan pada pola istirahat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu dapat memengaruhi efektivitas proses belajar mahasiswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya beban tugas, tenggat waktu yang berdekatan, dan padatnya jadwal perkuliahan merupakan faktor dominan yang menyebabkan munculnya stres akademik pada mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang memerlukan kemampuan adaptasi dan pengelolaan waktu yang baik. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Bedewy dan Gabriel (2015) yang menyatakan bahwa beban akademik merupakan salah satu sumber utama stres yang dialami mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Selain berasal dari faktor akademik, tekanan untuk memperoleh prestasi yang optimal juga menjadi penyebab munculnya stres pada sebagian responden. Mahasiswa cenderung merasa terbebani oleh harapan untuk mendapatkan nilai yang baik sehingga muncul kecemasan ketika menghadapi tugas maupun evaluasi akademik. Situasi ini menunjukkan bahwa tuntutan pencapaian prestasi dapat menjadi faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Penelitian ini juga menemukan bahwa stres akademik berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik secara fisik maupun psikologis. Dampak yang paling sering dirasakan meliputi kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, serta menurunnya motivasi belajar. Temuan tersebut mendukung penelitian Putri, Nurlaila, dan Pranoto (2025) yang menjelaskan bahwa stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan menurunkan efektivitas proses pembelajaran. Dalam menghadapi tekanan akademik, mahasiswa menerapkan berbagai strategi coping untuk mengurangi tingkat stres yang dialami. Strategi yang berorientasi pada pemecahan masalah (problem focused coping) dilakukan

melalui pengaturan jadwal belajar, penyusunan prioritas tugas, serta penyelesaian pekerjaan secara bertahap. Upaya tersebut dilakukan untuk mengurangi beban akademik dan meningkatkan kemampuan mengelola tuntutan perkuliahan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sholihah dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa problem focused coping merupakan strategi yang efektif dalam menekan tingkat stres akademik mahasiswa. Selain strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah, mahasiswa juga menggunakan strategi yang berorientasi pada pengelolaan emosi (emotion focused coping). Bentuk strategi yang dilakukan antara lain mendengarkan musik, beristirahat, menonton hiburan, dan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Aktivitas tersebut membantu mahasiswa mengurangi ketegangan emosional sehingga dapat kembali menjalankan aktivitas akademik dengan lebih baik.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada temuan bahwa kombinasi antara manajemen waktu yang efektif dan dukungan sosial dari teman sebaya menjadi strategi yang paling dominan digunakan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan dalam mengatasi stres akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengelola tugas dan waktu, tetapi juga dipengaruhi oleh adanya lingkungan sosial yang mendukung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang umum dialami oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan selama menjalani proses perkuliahan. Munculnya stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingginya beban tugas, tenggat waktu penyelesaian tugas yang berdekatan, jadwal perkuliahan yang padat, serta adanya tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang optimal. Berbagai faktor tersebut menjadi sumber tekanan yang dapat memengaruhi kondisi mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademiknya.

Stres akademik yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik dan psikologis. Dampak yang paling sering dirasakan meliputi kelelahan, kesulitan memusatkan perhatian, menurunnya motivasi belajar, munculnya kecemasan, serta terganggunya pola istirahat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik berpotensi menghambat proses belajar dan kesejahteraan mahasiswa.

Penelitian ini memberikan temuan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam mengatasi stres akademik tidak hanya bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola tuntutan perkuliahan, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan sosial di sekitarnya. Namun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena jumlah responden yang relatif sedikit sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan kondisi seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai stres akademik dan strategi penanganannya.

BIBLIOGRAFI

- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1).
- Audina, M. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3).
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2(2).
- Daneswari, I. G. A. I. I., & Immanuel, A. S. (2023). Peran dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa semester akhir. *Psikologi Konseling*, 14(1).
- Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 102–110.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Mutolib, A., Adiyansah, N., & Purnomo, N. A. S. (2025). Pengaruh beban akademik dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik melalui coping stress sebagai variabel mediasi pada mahasiswa di Kota Tasikmalaya. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia*, 6(1).
- Putri, A. N., Nurlaila, S., & Pranoto, H. (2025). Mengurai stres akademik mahasiswa: Kombinasi regulasi emosi dan dukungan sosial. *Jurnal EMPATI*, 14(4), 371–379.
- Ria, A. R., Junias, M. S., & Takalapeta, T. (2025). Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(2).
- Sholihah, N. H., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2023). Stres akademik pada mahasiswa: Apakah peranan problem focused coping? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).