

Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri

Arthur Fiqih¹, Vivi Ratnawati²

Universitas Nusantara PGRI Kediri

thurfiqih@gmail.com¹, viviratnawati1@gmail.com²

ABSTRACT

Academic stress is pressure experienced by students in an educational environment and can have a negative impact on individual development. This study uses a literature review approach. The purpose of this study is to provide in-depth knowledge about the triggering factors, impacts, and strategies for managing academic stress in final year students at Universitas Nusantara PGRI Kediri. Factors that trigger academic stress include the way lecturers teach, lecture schedules, friendship relationships, practical exams, pressure to excel, and social status encouragement. Impacts include changes in nutritional status, gastrointestinal symptoms, insomnia, and decreased learning achievement. Academic stress management strategies involve coping centered on problems and emotions. It is important to improve academic stress-related education, training and research. Thus, it is expected to increase students' awareness, knowledge, and skills in managing academic stress.

Keywords: academic stress, senior students, triggering factors, impact, coping strategies

ABSTRAK

Stres akademik merupakan tekanan yang dialami oleh mahasiswa dalam lingkungan pendidikan dan dapat memiliki dampak negatif terhadap perkembangan individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur. Tujuan penelitian ini untuk memberikan pengetahuan secara mendalam mengenai faktor pemicu, dampak, dan strategi pengelolaan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Faktor pemicu stres akademik meliputi cara dosen mengajar, jadwal perkuliahan, relasi pertemanan, ujian praktikum, tekanan untuk berprestasi, dan dorongan status sosial. Dampaknya termasuk perubahan status gizi, gejala gastrointestinal, insomnia, dan penurunan prestasi belajar. Strategi pengelolaan stres akademik melibatkan koping berpusat pada masalah dan emosi. Penting untuk meningkatkan pendidikan, pelatihan, dan penelitian terkait stres akademik. Dengan demikian, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan mahasiswa dalam mengelola stres akademik.

Kata Kunci: stres akademik, mahasiswa tingkat akhir, faktor pemicu, dampak, strategi pengelolaan

PENDAHULUAN

Stres merupakan bentuk respon yang dimiliki setiap orang ketika menghadapi suatu situasi atau stressor yang dialaminya. Menurut Malinauskas & Saulius, stres ialah kondisi ketegangan emosional dan dapat berdampak pada tahap perkembangan individu (Dewi *et al.*, 2022) Pada

umumnya stres yang terjadi pada lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik, yaitu berkaitan dalam kegiatan belajar mengajar.

Stres akademik secara nyata telah banyak dialami oleh mahasiswa terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Stres akademik ialah tekanan yang dialami oleh individu akibat stressor akademik (Kurnia Rahmawati, Ilmu Pendidikan and PGRI Jember, 2016). Data Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah tahun 2006 mencatat 704.000 orang menderita gangguan jiwa, 608.000 orang menderita stres, dan 96.000 orang terdiagnosis demensia (Ambarwati, Pinilih and Astuti, 2017). Dalam penelitian (Dewi *et al.*, 2022), diketahui bahwa sebanyak 12 mahasiswa atau 2% dari populasi 395 orang termasuk dalam kelompok stres akademik sangat tinggi; 136 mahasiswa atau 28% dari populasi termasuk dalam kelompok stres akademik tinggi; sebanyak 239 mahasiswa atau 49% populasi termasuk dalam kategori stres belajar tergolong sedang; sebanyak 80 mahasiswa atau 16% dari populasi termasuk dalam kelompok stres akademik rendah; dan sebanyak 20 mahasiswa atau 4% dari populasi memiliki stres akademik yang sangat rendah.

Menurut Gadzella & Masten, stres akademik ialah suatu respon emosi, fisik, kognitif dan perilaku yang muncul pada individu ketika menghadapi stressor akademik (Rahayu, Kusdiyati and Borualogo, 2021). Sedangkan Menurut Govaerst & Gregoire, stress akademik ialah keadaan stres individu yang mengalami tekanan akademik, yaitu berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Ernawati and Rusmawati, 2015). Stres akademik disebabkan karena ketidakmampuan individu untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dan kemampuannya (Prasetyawan and Ariati, 2020). Pasalnya, stres akademik bisa terjadi karena banyak hal, seperti tugas kuliah yang menumpuk, padatnya kegiatan perkuliahan, bahkan banyak diantara mereka yang ikut terlibat dalam kegiatan kepanitiaan Unit Kegiatan Mahasiswa atau lainnya (Prabamurti, 2019).

Kegiatan perkuliahan yang diikuti oleh mahasiswa tingkat akhir tersebut seperti kegiatan praktikum, pengenalan lapangan persekolahan, penulisan laporan, simulasi, small group discusion, survei, observasi, ujian mata pelajaran di akhir semester dan lain-lain. Selain itu, dari beberapa program studi mahasiswa tingkat akhir juga memiliki beban tugas yang lebih banyak, seperti laporan praktikum maupun beberapa tugas lainnya yang harus disempurnakan dalam jangka waktu tertentu.

Lebih dari kegiatan kuliah, keterlibatan dalam kepanitiaan juga tidak luput dari mahasiswa tingkat akhir yang mengikuti berbagai rangkaian kegiatan dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) atau organisasi lainnya. Kesibukan tersebutlah cenderung menimbulkan stres dan bisa berdampak negatif bagi mahasiswa tingkat akhir, terutama bagi mereka yang masih belum bisa untuk menjalin relasi pertemanan yaitu beradaptasi dan bergaul dengan baik serta memajemen waktu kegiatan.



Dampak stres yang biasanya terjadi dari kalangan mahasiswa yaitu timbul perasaan takut, marah, merokok, insomnia, hingga penurunan prestasi belajar mereka. Dampak negatif dari beban stres yang berat akan memicu perilaku negatif bagi mahasiswa tingkat akhir seperti merokok, berkelahi, mabuk, seks bebas hingga penyalahgunaan obat-obatan terlarang (Sosiady and Ermansyah, 2020). Menurut Smeltzer & Bare, stres juga dapat memicu dampak positif berupa peningkatan perkembangan diri serta meningkatkan kreativitas selama individu tersebut masih bisa mengontrol stres yang dialami (Sosiady and Ermansyah, 2020). Menurut Hernawati, stres juga akan berdampak pada emosional dan fisik pada individu (Barseli, Ildil and Nikmarijal, 2017).

Mengamati masalah yang muncul dari stres akademik, ternyata diikuti oleh penelitian-penelitian sebelumnya. Dalam 5 tahun terakhir (2018-2022), peneliti mengidentifikasi 15 artikel jurnal nasional yang membahas mengenai stres akademik. Dari 15 artikel tersebut peneliti membagi menjadi 3 kategori. *Pertama*, 5 artikel stres akademik yang berkaitan dengan dukungan sosial. *Kedua*, 4 artikel stres akademik yang berkaitan dengan faktor penyebab stres akademik. *Ketiga*, 6 artikel stres akademik yang berkaitan dengan kecerdasan emosi. Mengamati dari ketiga kategori tersebut tampaknya sejauh ini penelitian tentang faktor pemicu, dampak serta strategi pengeloaannya pada mahasiswa tampaknya masih sangat jarang untuk dibahas.

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur tentang stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan ini melibatkan pencarian literatur ilmiah yang relevan dari berbagai sumber, seperti jurnal akademik, buku, dan sumber-sumber teoritis terkini. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan *Publish or Perish* dan Google Scholar, dengan menggunakan kata kunci yang relevan, seperti "stres akademik", "mahasiswa tingkat akhir", "faktor penyebab", "dampak", dan "strategi pengelolaan". Proses seleksi literatur yang digunakan yaitu dengan melihat judul, abstrak dan kata kunci untuk memastikan apakah artikel tersebut sesuai dengan tujuan penelitian. Kemudian mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, dampak yang mungkin timbul karena stres akademik, dan strategi pengelolaan yang telah diuji dalam penelitian sebelumnya. Dengan tinjauan literatur ini diharapkan memberikan pengetahuan dan wawasan mendalam mengenai stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini mengambil lokasi di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Universitas Nusantara PGRI Kediri menarik untuk dikaji karena ditemukannya permasalahan stres akademik yang terjadi dari kalangan mahasiswa tingkat akhir, terutama mahasiswa dari program studi bimbingan dan konseling, matematika, dan bahasa inggris di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Peneliti berusaha untuk menjelaskan tentang faktor pemicu, dampak serta strategi pengeloaan stres akademik pada mahasiswa tingkat

akhir di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Penelitian ini penting karena tidak hanya menjelaskan masalah penelitian dan menutupi kekurangan studi terdahulu, tetapi juga memberikan informasi tentang faktor pemicu, dampak serta strategi pengelolaan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

PEMBAHASAN

Stres Akademik

Pada bagian ini akan diuraikan mengenai beberapa penjelasan dan teori tentang stres akademik dengan melihat definisi, faktor pemicu, dampak serta strategi pengelolaannya.

Definisi Stres Akademik

Menurut Gadzella & Masten, stres akademik ialah suatu respon emosi, fisik, kognitif dan perilaku yang muncul pada individu ketika menghadapi stressor akademik (Rahayu, Kusdiyati and Borualogo, 2021). Stres akademik disebabkan karena ketidakmampuan individu untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dan kemampuannya (Prasetyawan and Ariati, 2020).

Stres akademik ialah tekanan yang dialami individu akibat berbagai stressor akademik seperti banyaknya tuntutan akademis, partisipasi aktif dalam kelas, pemahaman terhadap materi yang diajarkan guru, relasi pertemanan, dan kurangnya motivasi dalam mencapai harapan akademis yang ditetapkan oleh guru maupun orang tua (Agnihotri, 2018). Stres akademik ialah rasa tertekan yang dihadapi individu secara fisik maupun emosional dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen maupun orang tua untuk mencapai hasil belajar terbaiknya, tepat waktu dalam menyelesaikan tugas, tugas yang sulit untuk dipahami dan suasana kelas yang tidak nyaman (Empati, Mulya and Indrawati, 2016).

Menurut Govaerst & Gregoire, stress akademik ialah keadaan stres individu yang mengalami tekanan akademik, yaitu berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Ernawati and Rusmawati, 2015). Peralnya, stres akademik bisa terjadi karena banyak hal, seperti tugas kuliah yang menumpuk, padatnya kegiatan perkuliahan, bahkan banyak diantara mereka yang ikut terlibat dalam kegiatan kepanitiaan Unit Kegiatan Mahasiswa atau lainnya (Prabamurti, 2019).

Dapat disimpulkan bahwasannya stres akademik adalah suatu respon emosi, fisik, kognitif dan perilaku yang muncul pada individu ketika dirinya tidak mampu untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kemampuan dirinya.

Dari beberapa pemaparan definisi diatas, maka peneliti menggunakan definisi dari Gadzella dan Masten (2005) dikarenakan memiliki cakupan yang luas dalam menggambarkan stres akademik dengan definisi suatu respon emosi, fisik, kognitif dan perilaku yang muncul pada individu ketika dirinya

tidak mampu untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kemampuan dirinya.

Faktor Pemicu Stres Akademik pada Mahasiswa

Menurut Mardiaty dalam (Taslim and Cahyani, 2021), menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi mahasiswa mengalami stres, yaitu:

a. Cara Dosen Mengajar

Cara dosen mengajar sangat berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Sebagai seorang dosen, penting untuk memilih metode yang sesuai dalam menyampaikan materi kepada mahasiswa. Dengan menggunakan metode pengajaran yang tepat dan menarik, mahasiswa akan tertarik untuk lebih memperhatikan dan tidak merasa jenuh selama proses pembelajaran dan tentunya materi yang disampaikan akan mudah untuk dipahami dan didengarkan.

b. Jadwal Perkuliahan

Mahasiswa akan kesulitan dalam mengatur waktu untuk kegiatan di dalam maupun di luar kampus akibat jadwal perkuliahan yang tidak konsisten dan dapat berubah sewaktu-waktu. Jadwal perkuliahan yang tidak konsisten seperti adanya perubahan jam kuliah, ruang kuliah, dan lain-lain tentunya dapat membuat mahasiswa merasa stres hingga tertekan.

c. Relasi Pertemanan

Selain masalah kampus dan masalah dengan lingkungan sekitar masalah pertemanan dan pergaulan juga dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami stres, relasi teman ialah faktor yang sangat berpengaruh pada tingkat stres individu. Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dan bergaul akan mengalami kesulitan dalam proses belajarnya, karena kurangnya dukungan dan bantuan dari teman-temannya.

d. Kurang Motivasi diri

Motivasi merupakan suatu keadaan yang kompleks yang dimana di dalamnya terdapat kekuatan, tenaga atau daya, kesiapsediaan yang ada di dalam diri seseorang untuk bergerak melakukan suatu hal yang menuju pada target tertentu yang ingin dicapai baik disadari maupun tidak disadari. Rendahnya motivasi yang diberikan seseorang dapat meningkatkan stres, merasakan adanya tekanan dari dalam dirinya terhadap tuntutan tugas dan kegiatan yang harus segera diselesaikan. Dengan demikian, mahasiswa dapat mengalami stres akibat banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan dan kurangnya motivasi yang diberikan oleh orang terdekat.

e. Koping Tidak Adekuat

Individu dengan mekanisme koping yang efektif mampu menangani masalah yang dihadapinya dengan baik, namun jika mekanisme koping yang dimilikinya kurang efektif, maka ia mungkin tidak mampu mengatasi masalah tersebut, sehingga akhirnya berpotensi menimbulkan stres.

f. Ujian Praktikum

Ujian praktikum dilaksanakan untuk menilai dari hasil belajar yang sudah dilaksanakan. Mahasiswa yang mengalami stres selama ujian praktikum cenderung menghadapi kesulitan dalam mempertahankan konsentrasinya, denyut nadi meningkat, tangan dan kaki gemetar, tangan dingin, perasaan mendadak ingin buang air kecil, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kelulusan ujian.

g. Penyusunan Tugas Akhir

Penyusunan tugas akhir seringkali menyebabkan stres pada mahasiswa karena mereka menghadapi beberapa tantangan, seperti kesulitan menemukan dan menentukan variabel penelitian yang ingin diteliti, keterbatasan buku referensi, lambatnya respon dari dosen pembimbing untuk bimbingan langsung, kekhawatiran tentang pembimbing yang bersifat kritis, galak, atau sulit dihubungi karena kesibukan, serta pembimbing dengan waktu bimbingan yang terbatas. Semua hal tersebut akan mempengaruhi kinerja, motivasi, dan konsentrasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka (Pratama & Burhanto, 2018).

Sedangkan dalam (Barseli, Ildil and Nikmarijal, 2017) terdapat dua faktor yang menyebabkan stres akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

a. Faktor Internal, diantaranya:

- 1) Pola pikir, ketika individu menganggap dirinya tidak mampu mengendalikan masalah akan lebih mudah mengalami stres. Semakin besar kendali yang dimiliki maka semakin kecil pula peluangnya dalam mengalami stres akademik.
- 2) Kepribadian, individu yang memiliki kepribadian optimis cenderung tidak mengalami stres akademik dibandingkan individu dengan kepribadian pesimis.
- 3) Keyakinan, keyakinan diri menjadi hal yang sangat penting dalam menghadapi stressor. Dengan keyakinan, individu dapat mengubah pola pikirnya untuk mampu menghadapi stressor.

b. Faktor Eksternal, diantaranya:

- 1) Tekanan untuk berprestasi, individu yang mendapatkan tekanan untuk berprestasi tinggi cenderung dapat menimbulkan tingkat stres



akademik, terutama tekanan tersebut datang dari orang tua, dosen, teman sebaya dan dirinya sendiri.

- 2) Dorongan status sosial, individu yang mampu atau berprestasi dalam akademik akan dipuji dan dihormati, sedangkan individu yang tidak berprestasi akan disebut malas dan cenderung ditolak dan diabaikan di lingkungan pendidikannya.

Dari kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor pemicu stres akademik pada mahasiswa, yaitu faktor internal dan eksternal. Dalam faktor internal diantaranya disebabkan oleh pola pikir, kepribadian, keyakinan, koping tidak adekuat serta kurang motivasi diri. Sedangkan dalam faktor eksternal diantaranya disebabkan oleh cara dosen mengajar, jadwal perkuliahan, relasi pertemanan, ujian praktikum, tekanan untuk berprestasi serta dorongan status sosial.

Dampak Stres Akademik

Dalam (Tasalim and Cahyani, 2021), menjelaskan bahwa ada beberapa dampak dari stres akademik, diantaranya:

a. Perubahan Status Gizi

Ketika individu mengalami stres, maka yang terjadi ialah pelepasan beberapa hormon yang akan berdampak pada perilaku makan dan asupan zat gizi individu. Jika perilaku makan yang tidak sehat diterapkan dalam jangka waktu yang lama, maka hal tersebut dapat mempengaruhi berat badan individu yang berakibat pada perubahan status gizi.

b. Gejala Gastrointestinal

Gejala ini berkaitan dengan saluran pencernaan, yang disebabkan oleh stres. Gejala yang biasanya dirasakan ialah nyeri pada perut, gejala kerongkongan, lambung atau usus yang tidak bekerja dengan baik dan gangguan buang air.

c. Sindrom Dispepsia Fungsional

Individu yang mengalami stres cenderung akan merasakan gejala dari sindrom dispepsia fungsional, yaitu cepat merasakan kenyang, nyeri pada ulu hati. Tingginya tingkat stres yang dialami individu, maka dapat meningkatkan sekresi asam lambung.

d. Insomnia

Insomnia atau gangguan tidur, hal ini dapat terjadi pada individu yang mengalami stres. Menurut Saswati & Maulani dalam (Tasalim and Cahyani, 2021), insomnia yang dialami individu dapat berdampak seperti hilangnya konsentrasi saat belajar, stres yang meningkat, lesu dan pusing hampir di setiap bangun tidur.

e. Penurunan Prestasi Belajar

Individu yang mengalami stres akan mempengaruhi nilai indeks prestasi yang rendah, hal tersebut dikarenakan oleh kurangnya minat

individu tentang jurusan keilmuan yang diambil, kurangnya motivasi belajar dan kemampuan untuk mengatasi sebuah persoalan.

Menurut Smeltzer & Bare, stres juga dapat memicu dampak positif berupa peningkatan perkembangan diri serta meningkatkan kreativitas selama individu tersebut masih bisa mengontrol stres yang dialami (Sosiady and Ermansyah, 2020). Menurut Hernawati, stres juga akan berdampak pada emosional dan fisik pada individu (Barseli, Ildil and Nikmarijal, 2017). Dari uraian diatas disimpulkan bahwa dampak yang terjadi pada individu ketika mengalami stres yaitu perubahan status gizi, gejala gastrointestinal, sindrom dispepsia fungsional, insomnia, penurunan prestasi belajar. Sedangkan dampak positif dari stres pada individu ialah berupa peningkatan perkembangan diri serta kreativitas akan meningkat selama individu tersebut bisa untuk mengontrol stres yang dialami.

Strategi Pengelolaan Stres Akademik

Ketika situasi yang terjadi tidak sesuai dengan harapan individu maka ia cenderung akan mengalami stres, dimana individu tidak bisa mengendalikan tuntutan akademik dengan kemampuan yang ada pada dirinya atau koping (Barseli, Ildil and Nikmarijal, 2017). Koping merupakan usaha secara kognitif dan perilaku yang dilakukan individu terhadap hal-hal yang dapat menjadi pemicu stres atau stressor (Monalisa and Santosa, 2022).

Lazarus dan Folkman dalam (Kartikasari *et al.*, 2022) menjelaskan bahwa strategi koping terbagi menjadi dua, yaitu koping berpusat pada masalah dan koping berpusat pada emosi.

1. Koping berpusat pada masalah, bentuk dari koping ini sebagai berikut:
 - a. Isolasi, yaitu upaya individu dalam menjauhi masalah yang terjadi.
 - b. Kompromi, yaitu upaya komunikasi atau pendekatan dengan keluarga atau rekan dari individu tersebut.
2. Koping berpusat pada emosi, bentuk dari koping ini sebagai berikut:
 - a. Kompensasi, yaitu perilaku individu yang mencoba untuk memfokuskan dirinya pada kemampuan lain agar ketidakmampuannya pada bidang tertentu bisa tertutupi.
 - b. Represi, yaitu sikap individu dengan melupakan stressor yang ada
 - c. Sublimasi, yaitu ekspresi individu terhadap kemampuannya dengan sikap positif.
 - d. Identifikasi, yaitu sikap individu yang mengikuti tingkah laku maupun sikap yang ada pada orang lain.

Menurut Skinner dan Gembeck (2016), strategi koping dengan berfokus pada masalah akan membantu individu dalam mencari sumber masalah serta rencana untuk mengatasi masalah tersebut. Sedangkan koping dengan berfokus pada emosi terkadang mengakibatkan hilangnya

kendali pada individu. Efek penggunaan strategi koping tersebut tergantung pada jenis stres yang dialami oleh individu serta faktor dari ketidakmampuan individu dalam mengontrol emosinya dengan baik (Kartikasari *et al.*, 2022).

Dari pemaparan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, strategi koping berfokus pada masalah maupun emosi memiliki peran yang penting. Dengan strategi koping berfokus pada emosi akan membantu individu dalam meredakan ketegangan emosionalnya yang muncul akibat stres akademik. Dan strategi koping berfokus pada masalah akan membantu individu dalam mencari dan merumuskan masalah serta mencari solusi yang tepat, sehingga mahasiswa tingkat akhir dapat mengatur waktu dengan baik maupun memecahkan tugas yang rumit.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir muncul ketika mereka tidak mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kemampuan mereka. Faktor pemicu stres berasal dari faktor internal (pola pikir, kepribadian, koping yang tidak adekuat) dan faktor eksternal (cara dosen mengajar, jadwal perkuliahan, relasi pertemanan). Dampak stres meliputi perubahan status gizi, gejala gastrointestinal, insomnia, dan penurunan prestasi belajar. Dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, strategi koping berfokus pada masalah maupun emosi memiliki peran yang penting. Dalam prakteknya, mahasiswa tingkat akhir dapat menggabungkan kedua strategi ini sebagai rencana koping, dengan begitu akan membantu mahasiswa dalam mengembangkan pemahaman yang lebih holistik tentang stres akademik dan mendapatkan kemampuan yang diperlukan untuk menghadapinya secara efektif.

Saran

1. Pendidikan: Diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai stres akademik di kalangan mahasiswa, dosen, dan orang tua. Mahasiswa harus diberikan informasi yang jelas mengenai stres akademik, termasuk faktor penyebabnya, maupun strategi efektif untuk mengelolanya.
2. Pelatihan keterampilan mengelola stres: Universitas dan lembaga pendidikan harus menyelenggarakan program pelatihan keterampilan mengelola stres bagi mahasiswa. Program tersebut seperti pembelajaran strategi manajemen waktu, keterampilan studi yang efektif, maupun cara-cara untuk menghadapi stres dengan sehat.
3. Perubahan dalam sistem perkuliahan: Dosen perlu mempertimbangkan metode pengajaran yang bervariasi, interaktif, dan menarik untuk mengurangi stres akademik. Pengaturan jadwal



perkuliahan yang konsisten dan memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengatur waktu mereka dengan baik juga penting.

4. Penelitian lebih lanjut: Diperlukan penelitian lanjutan untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi pada stres akademik dan dampaknya pada mahasiswa. Penelitian dapat berfokus pada pengembangan strategi pengelolaan stres yang efektif, intervensi yang dapat dilakukan oleh lembaga pendidikan, serta faktor-faktor lingkungan yang mempengaruhi tingkat stres akademik.

DAFTAR RUJUKAN

- Agnihotri, A. K. 2018. *Stress and Students*. Solapur: Laxmi Book Publication.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S. and Astuti, R. T. 2017. The Description Of Stres Levels Incollege Student. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(5).
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4466>
- Barseli, M., Ildil and Nikmarijal. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), pp. 143–148. doi: 10.29210/119800.
<https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/198>
- Dewi, D. K. et al. 2022. Profil Perceived Academic Stress pada Mahasiswa Profile of Perceived Academic Stress in Students Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), pp. 395–402.
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpvt/article/view/17025>
- Empati, J., Mulya, H. A. and Indrawati, E. S. 2016. Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(April), pp. 296–302.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>
- Ernawati, L. and Rusmawati, D. 2015. Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik. *Jurnal EMPATI*, 4(4), pp. 26–31.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/13547>
- Kartikasari, M. N. D. et al. 2022. *Kesehatan Mental*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Monalisa, U. and Santosa, B. 2022. Pengaruh Strategi Emotion Focused Coping Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi IAIN Bukittinggi. *Indonesian Research Journal on Education*, 2(3), pp. 947–956. <https://www.irje.org/index.php/irje/article/view/205>



- Prabamurti, G. A. 2019. Analisis Faktor-Faktor Pemicu Level Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Journal Medika Program Studi Pendidikan Dokter*, pp. 1–2.
- Prasetyawan, A. B. and Ariati, J. 2020. Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), pp. 619–632. doi: 10.14710/empati.2018.21690.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21690>
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S. and Borualogo, I. S. 2021. Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19. doi: 10.29313/v0i0.28372.
https://www.researchgate.net/profile/lhsana-Sabriani-Borualogo-2/publication/354850068_Pengaruh_Stress_Akademik_terhadap_Resiliensi_Pada_Remaja_di_Masa_Pandemi_COVID-19/links/6150367e522ef665fb5ededf/Pengaruh-Stress-Akademik-terhadap-Resiliensi-Pada-Remaja-di-Masa-Pandemi-COVID-19.pdf
- Sosiady, M. and Ermansyah, E. 2020. Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal EL-RIYASAH*, 11(1), p. 14. doi: 10.24014/jel.v11i1.8961.
<https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/elriyasaah/article/view/8961>
- Tasalim, R. and Cahyani, A. R. 2021. *Stres Akademik dan Penanganannya*. Banjarmasin: Guepedia.

