



Analisis Stres Akademik Mahasiswa Semester Awal dan Implikasinya terhadap Kesejahteraan Emosional

Ashilah Zuhdiyah¹ | Inayah Ridhayanti Qarimah¹  

Afiliasi

1. Bimbingan dan Konseling,
Universitas Negeri Makassar,
Makassar, Indonesia

✉ Penulis Korespondensi

Inayah Ridhayanti Qarimah,
inayah@unm.ac.id

Riwayat

Diterima: Mar 2026

Direvisi: Mar 2026

Disetujui: Mar 2026

Tersedia Online: Mar 2026

Kutip Artikel Ini (APA)

Zuhdiyah, A. & Qarimah, IR. (2026).

"Analisis Stres Akademik Mahasiswa Semester Awal dan Implikasinya terhadap Kesejahteraan Emosional", EDUREKSA: Journal of Educational Research and Scholarly Advancement 1(1), 27-31.
<https://jurnal.pkbm-miftahulbarkah.com/index.php/edureksa/article/view/10>

Copyright © 2026. The Authors.

Published by Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) Miftahul Barkah.



Ini adalah artikel akses terbuka dibawah lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Abstrak

Pendahuluan – Stres akademik adalah tekanan yang muncul sehubungan dengan kegiatan pendidikan, yang timbul ketika seseorang merasa tertekan secara emosional akibat kesulitan memenuhi tuntutan akademik. Penelitian ini dilakukan karena fenomena stres akademik sering tidak disadari, namun berdampak pada performa belajar dan kesehatan mental mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat munculnya stres akibat tuntutan akademik serta mengidentifikasi dampaknya terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa. **Metode** – Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan penelitian kuantitatif, menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Penelitian ini melibatkan 30 orang responden yang berasal dari mahasiswa semester awal. **Hasil** – Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik dengan intensitas berbeda pada tiap indikator. Pada aspek fisik dan psikologis, mayoritas mahasiswa melaporkan gejala stres yang cukup tinggi, sedangkan pada aspek kognitif dan perilaku juga terlihat adanya tekanan yang signifikan. Selain itu, 96,7% mahasiswa menyatakan memiliki cara tersendiri dalam mengurangi stres akademik, menunjukkan bahwa mekanisme koping personal berperan dalam mengelola tekanan akademik. **Kesimpulan** – Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik dalam berbagai aspek, baik fisik dan psikologis maupun kognitif dan perilaku, dengan intensitas yang berbeda pada tiap indikator. Temuan ini menegaskan perlunya perhatian institusi pendidikan terhadap dukungan kesejahteraan emosional mahasiswa.

Kata kunci: mahasiswa; stress; akademik; kesejahteraan emosional

Abstract

Introduction – Academic stress is pressure that arises in connection with educational activities, which occurs when a person feels emotionally stressed due to difficulties in meeting academic demands. This study was conducted because the phenomenon of academic stress is often unrecognized, yet it has an impact on students' learning performance and mental health. The purpose of this study was to determine the level of stress arising from academic demands and to identify its impact on students' emotional well-being. **Method** – The method used in this study was descriptive analysis with quantitative research, using questionnaires as data collection tools. This study involved 30 respondents who were first-semester students. **Result** – The results showed that students experienced academic stress with varying intensity across each indicator. In terms of physical and psychological aspects, the majority of students reported fairly high stress symptoms, while in terms of cognitive and behavioral aspects, significant pressure was also observed. In addition, 96.7% of students stated that they had their own ways of reducing academic stress, indicating that personal coping mechanisms play a role in managing academic pressure. **Conclusion** – Based on the results of this study, it can be concluded that students experience academic stress in various aspects, both physical and psychological as well as cognitive and behavioral, with varying intensity for each indicator. These findings emphasize the need for educational institutions to pay attention to supporting the emotional well-being of students.

Keywords: student; stress; academic; emotional well-being

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan seseorang, sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Dalam beberapa tahun terakhir, isu ini mendapat perhatian luas karena banyak penelitian menunjukkan dampaknya terhadap kualitas hidup,

produktivitas, dan hubungan sosial seseorang (Rohmah & Mahrus, 2024). Ketika seseorang dalam kondisi kesehatan mental yang baik, mereka mampu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara efektif, dan berperan positif dalam lingkungannya.

Stres merupakan keadaan ketika individu menghadapi berbagai tuntutan, peluang, atau kebutuhan yang berkaitan dengan harapan pribadi, tetapi berada dalam kondisi yang hasil akhirnya tidak pasti (Fernandes et al., 2022). Stres akademik adalah respons emosional, fisik, kognitif, dan perilaku yang muncul pada individu ketika dihadapkan pada faktor-faktor stres akademik (Fiqih & Ratnawati, 2023). Saat memasuki lingkungan baru, terdapat beberapa masalah selama periode transisi yang dialami oleh mahasiswa baru, menyebabkan kondisi emosional mereka menjadi tidak stabil dan mempengaruhi penyesuaian psikologis mereka hingga akhir semester pertama (Rompegading et al., 2023). Tekanan yang terus-menerus tanpa penanganan yang tepat dapat menyebabkan stres dan mempengaruhi kesehatan mental serta prestasi akademik mahasiswa.

Stres akademik adalah tekanan yang muncul sehubungan dengan kegiatan pendidikan, yang timbul ketika seseorang merasa tertekan secara emosional akibat kesulitan memenuhi tuntutan akademik (Hulwani & Desreza, 2022). Stres akademik tidak hanya muncul dari beban tugas yang berat, tetapi juga dari persepsi mahasiswa mengenai luasnya materi yang harus mereka kuasai serta keterbatasan waktu yang dimiliki untuk mempelajarinya. Selain itu, rendahnya keyakinan diri atau *self-efficacy* dalam menghadapi tuntutan akademik runtut yang memperparah tekanan yang mereka rasakan (Siregar & Putri, 2020). Permasalahan semakin kompleks ketika mahasiswa dihadapkan pada ekspektasi tinggi dari diri sendiri maupun keluarga, sehingga beban psikologis yang dialami menjadi lebih berat.

Selain itu, tingkat stres akademik pada mahasiswa biasanya berkaitan dengan kemampuan mereka dalam menyeimbangkan waktu antara proses belajar dan berbagai aktivitas lain yang harus dijalankan (Sagita et al., 2017). Tugas yang menumpuk, tuntutan menghadapi ujian, dan kompetisi dalam lingkungan akademik menjadi faktor utama yang memunculkan stres. Selain itu, aspek pribadi seperti kondisi keluarga, hubungan sosial, dan masalah keuangan turut memperberat tekanan yang dirasakan mahasiswa (Rohmah & Mahrus, 2024). Kombinasi berbagai faktor ini membuat tingkat dan bentuk stres yang dialami setiap mahasiswa berbeda, sehingga perlu dipahami secara lebih komprehensif.

Stres adalah kondisi yang timbul ketika seseorang menghadapi tuntutan atau harapan yang hasilnya tidak pasti, sehingga menimbulkan ketegangan fisik dan psikologis (Sosiady, 2020). Stres yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan akademik maupun psikologis. Dalam kadar tertentu, stres memang dapat memotivasi, namun ketika terlalu tinggi justru menghambat proses belajar

(Ambarwati et al., 2017). Kondisi ini dapat menurunkan konsentrasi, melemahkan daya ingat, serta mengurangi kemampuan pemecahan masalah. Akibatnya, performa akademik dan indeks prestasi dapat mengalami penurunan. Karena itu, penting untuk memahami bagaimana stres akademik terbentuk agar upaya pencegahan dan penanganannya dapat dilakukan secara tepat.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa dan faktor-faktor yang memengaruhinya, penelitian ini melibatkan 30 orang responden yang berasal dari mahasiswa semester awal. Secara khusus, penelitian ini berupaya mengetahui sejauh mana stres muncul akibat tuntutan akademik serta mengidentifikasi dampaknya terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa di semester awal. Penelitian ini dianggap penting karena meningkatnya kasus stres akademik sering kali tidak disadari dan dapat mengganggu performa belajar maupun kesehatan mental.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Metode ini bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual mengenai tingkat stres yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik (Sugiyono, 2019). Penggunaan angket memungkinkan peneliti memperoleh data langsung dari responden sehingga hasil penelitian dapat mencerminkan kondisi aktual yang terjadi. Untuk menjamin kualitas alat ukur, dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen penelitian. Uji validitas digunakan untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur konstruk stres akademik secara tepat, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan menghitung nilai Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha > 0,70, yang menunjukkan konsistensi internal yang baik.

Pemilihan metode analisis deskriptif dinilai tepat karena memungkinkan peneliti memaparkan fenomena yang terjadi secara objektif tanpa melakukan manipulasi variabel. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggambarkan kondisi stres akademik berdasarkan data nyata yang diperoleh dari mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 30 responden sebagai sampel dengan pertimbangan bahwa jumlah tersebut telah memadai untuk memberikan gambaran awal mengenai pola stres akademik di kalangan mahasiswa.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

TABEL 1 Persentase Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Aspek

Aspek	Persentase Setuju %	Persentase Tidak setuju %
Fisik dan Psikologis	73.33%	26.67%
Kognitif dan Perilaku	69.44%	30.56%
Strategi Coping	98.33%	1.67%

Data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres dalam aspek fisik dan psikologis (73,33%) serta dalam aspek kognitif dan perilaku (69,44%), sebagaimana terlihat dari gejala seperti kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan penundaan akademik. Sementara itu, hampir semua responden (98,33%) menyatakan bahwa mereka membutuhkan strategi coping dan dukungan sosial untuk membantu mengelola tekanan akademik, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menyadari pentingnya bantuan dan mekanisme pengelolaan stres dalam proses belajar mereka.

TABEL 2 Persentase Respon Mahasiswa Berdasarkan Indikator Stres Akademik

Aspek	Indikator	Persentase	Setuju	Tidak Setuju
Fisik & Psikologis	Saya merasa pusing ketika banyak tugas yang belum terselesaikan	97.70%	29	1
	Stres akademik mengganggu kualitas tidur saya	90.00%	27	3
	Saya mudah menangis ketika banyak tugas yang belum terselesaikan	60.00%	14	16
	Saya merasa kesulitan menjaga kesehatan fisik dan mental karena kesibukan akademik	46.70%	18	12
Kognitif & Perilaku	Saya merasa sulit untuk konsentrasi ketika mendapat tekanan dari tugas	83.30%	25	5
	Saya menunda-nunda mengerjakan tugas sehingga beban akademik semakin menumpuk	50%	15	15
	Tenggat waktu penugasan sering membuat cemas	96.70%	29	1
	Saya merasa tertinggal jauh dalam memahami materi pembelajaran	56.70%	17	12
	Saya merasa kesulitan belajar ketika sedang memiliki banyak beban tugas	86.70%	26	4
	Karena stres akademik, saya mengalami penurunan motivasi belajar	43.30%	13	17
Strategi Coping	Saya memiliki cara tersendiri untuk mengurangi stres akibat tuntutan akademik	96.70%	29	1
	Saya merasa dukungan dari teman dan keluarga membantu saya menghadapi tekanan di perkuliahan	100%	30	0

3.2 Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai bentuk stres akademik dengan intensitas yang bervariasi untuk setiap indikator. Dalam hal kondisi fisik dan psikologis, sebagian besar mahasiswa melaporkan mengalami tingkat stres yang cukup tinggi. Sebanyak 96,7% responden menyatakan bahwa mereka merasa pusing ketika memiliki banyak tugas yang belum selesai, dan 90% merasa bahwa stres akademik mengganggu kualitas tidur mereka. Temuan ini konsisten dengan hasil berbagai penelitian sebelumnya yang mengindikasikan adanya hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan. Hubungan tersebut menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan yang relatif lemah, yang berarti bahwa peningkatan tingkat stres akademik cenderung diikuti oleh semakin menurunnya kualitas tidur mahasiswa (Alhamed, 2023; Alotaibi et al., 2020; Tari et al., 2022). Selain itu, 60% mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mereka akibat tuntutan akademik. Namun, hanya 46,7% mahasiswa yang mengakui bahwa mereka mudah menangis saat

dihadapkan pada banyak tugas, menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mengalami respons emosional ini.

Pada aspek kognitif dan perilaku, mayoritas mahasiswa juga tampak mengalami tekanan yang cukup kuat. Sebanyak 83,3% menyatakan bahwa mereka sulit berkonsentrasi ketika menghadapi tuntutan tugas. Selain itu, 50% responden mengungkapkan bahwa mereka kerap menunda penyelesaian tugas hingga akhirnya beban akademik semakin menumpuk. Hal ini sejalan dengan penelitian Nuzulia & Hidayah (2022) yang menemukan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan positif yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa. Semakin sering penundaan terjadi, semakin tinggi pula tekanan akademik yang dirasakan, terutama karena padatnya jadwal kuliah, banyaknya tugas serta praktikum, dan materi yang sulit dikelola serta diselesaikan tepat waktu. Deadline tugas menjadi salah satu faktor pemicu stres terbesar, ditunjukkan oleh 96,7% mahasiswa yang merasa cemas ketika mendekati batas pengumpulan. Dalam hal proses belajar, 56,7% merasa tidak dapat mengikuti materi perkuliahan dengan baik, dan 86,7% mengalami

hambatan belajar ketika tugas menumpuk. Namun demikian, indikator terkait menurunnya motivasi belajar menunjukkan persentase yang lebih rendah, di mana hanya 43,3% mahasiswa yang merasa motivasinya berkurang karena stres, sedangkan 56,7% lainnya melaporkan tidak mengalami penurunan motivasi.

Pada aspek strategi koping dan dukungan sosial, hasil penelitian menunjukkan kecenderungan positif. Sebanyak 96,7% mahasiswa merasa memiliki cara tersendiri untuk mengurangi stres akademik, menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki mekanisme koping yang dianggap efektif oleh diri mereka. Selain itu, 100% responden menyatakan bahwa dukungan keluarga dan teman sangat membantu mereka menghadapi tekanan akademik di perkuliahan, yang mencerminkan pentingnya jejaring sosial dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa, hasil ini konsisten dengan studi Mamo et al., (2025) yang menunjukkan bahwa strategi coping serta dukungan sosial dari orang tua memiliki peranan penting dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa stres yang muncul akibat tuntutan akademik berada pada level yang cukup tinggi, tercermin dari dominannya keluhan fisik dan psikologis serta tekanan pada aspek kognitif yang dialami mahasiswa. Dampaknya terhadap kondisi emosional juga tampak nyata, ditunjukkan melalui meningkatnya rasa cemas, munculnya perasaan tertekan, serta reaksi emosional seperti mudah menangis, meskipun tidak dirasakan oleh seluruh responden. Temuan ini mengindikasikan bahwa tuntutan akademik tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik dan kualitas tidur, tetapi juga turut menyebabkan ketidakstabilan emosi dan meningkatnya sensitivitas psikologis pada sebagian mahasiswa.

4. Simpulan

Dari temuan penelitian ini dapat diketahui bahwa mahasiswa menghadapi stres akademik pada beragam aspek fisik, psikologis, kognitif, maupun perilaku, dengan tingkat intensitas yang berbeda pada tiap indikator. Gejala yang paling umum meliputi pusing, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, menunda-nunda, dan kecemasan terkait tenggat waktu. Meskipun beberapa mahasiswa mengalami penurunan motivasi untuk belajar, yang lain tetap dapat mempertahankan antusiasme mereka dalam belajar meskipun dibebani dengan banyak tugas. Studi ini juga menunjukkan bahwa strategi penanggulangan stres dan dukungan sosial dari keluarga dan teman memainkan peran penting dalam mengurangi stres akademik, dengan sebagian besar mahasiswa memiliki mekanisme penanggulangan yang efektif dan semua responden

merasakan manfaat dari dukungan sosial. Temuan ini menekankan pentingnya memahami bentuk-bentuk stres akademik dan faktor-faktor pendukungnya, sehingga intervensi yang tepat atau program bimbingan dapat membantu mahasiswa menjaga kesejahteraan mental mereka sambil mempertahankan kinerja akademik mereka.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kelancaran penelitian ini, terutama Ibu Salsabila Nasution yang telah membimbing dan mendukung penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Informasi Pendanaan

Penulis menyatakan tidak ada sumber pendanaan yang terlibat.

Kontribusi Penulis (CrediT)

A Zuhdiyah – Penulisan – Naskah asli, Penyelidikan, Administrasi Proyek, Konseptualisasi. **IR Qarimah** – Penulisan – Peninjauan & Penyuntingan, Konseptualisasi, Kurasi Data, Validasi, Pengawasan.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

ORCID

IR Qarimah  0009-0004-5147-2742

Referensi

- Alhamed, A. A. (2023). The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic. *Journal of Professional Nursing*, 46, 83-91. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2023.02.010>
- Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Abdulrahman, K. A. B. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family and Community Medicine*, 27(1), 23-28. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_132_19
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). The description of stres levels incollage student. *J Keperawatan*, 5(5), 40-7.
- Fernandes, F., Ananda, Y., & Rahmili, F. T. (2022). *Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Self-Efficiency And Academic Stress In Early-Year Students At The Faculty Of Nursing Andalas University*. 7(2), 226–235. <http://dx.doi.org/10.33757/jik.v7i2.603>
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai stres akademik mahasiswa tingkat akhir: Faktor pemicu, dampak dan strategi pengelolaan di

Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)* Vol. 6. 755-765.
<https://doi.org/10.29407/vc5wr555>

Publishing in Nursing. 10(2), 173–179.
<https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i02.p08>

- Hulwani, N., Nursa'adah, N. A., & Desreza, N. (2022). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran tingkat akhir di universitas abulyatama tahun 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1536-1544. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v8i2.2549>
- Mamo, S. O., Nggeong, F., & Amseke, F. V. (2025). Peran Strategi Coping dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tugas Akhir: The Role of Coping Strategies and Parental Social Support on Final Project Students Academic Stress. *Al-Qalbu: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Sains*, 3(2), 62-70. <https://doi.org/10.59896/qalbu.v3i2.415>
- Nuzulia, A., & Hidayah, N. (2022). Prokrastinasi akademik dan flow akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(2), 64.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5, 36–43.
- Rompegading, A. B., Irfandi, R., Agustina, C., Ramadhani, D., & Rahmat, M. F. (2023). Faktor Munculnya Gejala Stres pada Mahasiswa secara Global Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19. *BIOEDUSAINS: Jurnal Pendidikan Biologi Dan Sains*, 6(1), 280–299. <https://doi.org/10.31539/bioedusains.v6i1.4152>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43-52. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95. <http://dx.doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sosiady, M., & 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-riyasa*, 11(1), 14-28. <http://dx.doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>
- Sugiyono, D. (2019). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan). Bandung. CV Alfabeta
- Tari, M. A. T. S., Kamayani, M. O. A., & S, M. R. D. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana. *Coping Community of*