

MAKNA STRES BAGI MAHASISWA DAN STRATEGI PENGELOLAANNYA DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI: STUDI LITERATUR

Saskia Verellita Samsudin, Nasichah, Hurun In

Mahasiswa Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: saskia.verellita24@mhs.uinjkt.ac.id, nasichah@uinjkt.ac.id,
hurunin24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Stres merupakan kondisi psikologis yang sering dialami mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Selain menghadapi tuntutan akademik, mahasiswa juga mengalami berbagai tekanan psikologis dan sosial, seperti perbandingan diri dengan orang lain, kecemasan terhadap masa depan, krisis identitas, kurangnya dukungan emosional, serta keterbatasan waktu istirahat. Kondisi tersebut menjadikan stres sebagai bagian yang dekat dengan kehidupan mahasiswa. Namun, stres tidak selalu dipandang sebagai hal negatif karena setiap mahasiswa memiliki pengalaman dan cara pandang yang berbeda dalam menghadapi tekanan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna stres bagi mahasiswa serta strategi yang digunakan dalam mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji berbagai sumber, seperti jurnal, artikel ilmiah, dan buku yang berkaitan dengan stres mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa stres dimaknai sebagai tekanan emosional, mental, dan sosial yang muncul akibat tuntutan akademik maupun lingkungan sekitar. Dalam menghadapi stres, mahasiswa menggunakan berbagai strategi, seperti manajemen waktu, mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas hiburan, dan membangun pola pikir positif. Pengelolaan stres yang baik penting untuk menjaga kesehatan mental dan keseimbangan kehidupan mahasiswa.

Kata kunci: stres, mahasiswa, kesehatan mental, pengelolaan stres, studi literatur.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal. Selain dituntut mencapai prestasi akademik, mahasiswa juga perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, membangun relasi sosial, mengikuti berbagai aktivitas organisasi, serta menghadapi harapan keluarga terhadap masa depan. Beragam tuntutan tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dan memicu munculnya stres. Menurut Lazarus dan Folkman (1984),

stres terjadi ketika individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya.

Stres pada mahasiswa merupakan fenomena yang umum dijumpai dalam kehidupan perkuliahan. Selama ini, stres sering dikaitkan dengan tekanan akademik, seperti banyaknya tugas, tuntutan nilai, dan batas waktu penyelesaian tugas. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial, seperti kecemasan terhadap masa depan, kurangnya dukungan emosional, perasaan kesepian, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain (Sari & Nugroho, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman stres pada mahasiswa bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai aspek kehidupan.

Perkembangan media sosial turut memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Kemudahan mengakses informasi mengenai pencapaian orang lain sering mendorong munculnya perbandingan sosial, sehingga sebagian mahasiswa merasa tertinggal, kurang percaya diri, atau tertekan untuk memenuhi standar keberhasilan tertentu. Penggunaan media sosial yang tidak terkendali juga dapat meningkatkan kecemasan dan memperkuat tekanan psikologis yang telah dialami mahasiswa (Nasution & Ramadhan, 2021).

Berbagai penelitian sebelumnya umumnya membahas stres mahasiswa dari aspek tingkat stres, faktor penyebab, maupun dampaknya terhadap kehidupan akademik. Meskipun demikian, kajian yang berfokus pada bagaimana mahasiswa memaknai stres dalam kehidupan sehari-hari serta strategi yang digunakan untuk mengelolanya masih relatif terbatas. Padahal, setiap mahasiswa memiliki pengalaman, cara pandang, dan respons yang berbeda dalam menghadapi tekanan yang dialami. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa stres tidak hanya dipahami sebagai respons terhadap tuntutan, tetapi juga sebagai pengalaman yang memiliki makna tersendiri bagi setiap individu.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk mengkaji berbagai jurnal ilmiah, buku, dan artikel penelitian yang membahas makna stres pada mahasiswa serta strategi pengelolaannya. Melalui pendekatan tersebut, penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana mahasiswa memaknai stres dalam kehidupan sehari-hari, faktor-faktor yang melatarbelakanginya, serta berbagai strategi yang digunakan untuk mengelola stres berdasarkan hasil penelitian terdahulu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana makna stres pada mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari?
2. Apa saja faktor penyebab stres pada mahasiswa?
3. Bagaimana strategi pengelolaan stres yang dilakukan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan studi literatur?

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai stres pada mahasiswa, tidak hanya dari aspek penyebab dan dampaknya, tetapi juga dari cara mahasiswa memaknai dan mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam pengembangan kajian mengenai kesehatan mental mahasiswa serta mendorong pentingnya pengelolaan stres sebagai bagian dari upaya menjaga kesejahteraan psikologis.

Tinjauan Pustaka

A. Konsep Stres pada Mahasiswa

Stres merupakan respons psikologis yang muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi situasi tersebut. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres terjadi sebagai hasil dari proses penilaian (appraisal) individu terhadap hubungan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya yang dimiliki. Oleh karena itu, stres tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi yang dihadapi, tetapi juga oleh cara individu memandang dan merespons situasi tersebut.

Dalam konteks kehidupan perkuliahan, mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres karena berada pada masa transisi menuju kedewasaan. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan, baik yang berasal dari lingkungan akademik maupun kehidupan sosial. Tekanan tersebut dapat berupa beban tugas, tuntutan untuk memperoleh prestasi yang baik, penyesuaian terhadap lingkungan perkuliahan, hingga kekhawatiran mengenai masa depan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sumber stres mahasiswa tidak hanya berasal dari aspek akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial, seperti kecemasan terhadap masa depan, kurangnya dukungan emosional, konflik interpersonal, perasaan kesepian, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain (Pratiwi & Fitriani, 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman stres pada mahasiswa merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan.

Selain itu, perkembangan teknologi digital dan media sosial turut memberikan pengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Kemudahan mengakses informasi mengenai

kehidupan dan pencapaian orang lain dapat mendorong munculnya perbandingan sosial yang berlebihan, sehingga meningkatkan tekanan psikologis, rasa tidak percaya diri, dan kecemasan. Nasution dan Ramadhan (2021) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat meningkatkan kecenderungan stres pada mahasiswa akibat munculnya tekanan sosial dan keinginan untuk memenuhi standar tertentu yang berkembang di lingkungan digital.

Santrock (2019) menjelaskan bahwa masa perkuliahan merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tanggung jawab, proses pembentukan identitas, serta penyesuaian terhadap berbagai perubahan kehidupan. Oleh karena itu, tingkat stres yang dialami setiap mahasiswa dapat berbeda karena dipengaruhi oleh kondisi psikologis, lingkungan sosial, pengalaman hidup, serta kemampuan masing-masing individu dalam menghadapi tekanan.

B. Makna Stres dalam Kehidupan Mahasiswa

Makna stres pada mahasiswa bersifat subjektif karena dipengaruhi oleh cara setiap individu memahami dan merespons tekanan yang dihadapi. Oleh karena itu, stres tidak selalu dimaknai sebagai pengalaman yang negatif. Sebagian mahasiswa memandang stres sebagai tekanan yang dapat mengganggu kesehatan mental, menurunkan motivasi belajar, dan memengaruhi aktivitas sehari-hari. Di sisi lain, terdapat mahasiswa yang menganggap stres sebagai tantangan sekaligus proses pembelajaran untuk menjadi pribadi yang lebih tangguh dan bertanggung jawab. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman stres dipengaruhi oleh cara individu menilai situasi yang dihadapinya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memandang stres sebagai bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindari. Stres muncul tidak hanya karena banyaknya tuntutan, tetapi juga akibat ekspektasi terhadap diri sendiri serta keinginan untuk memenuhi standar tertentu dalam kehidupan akademik maupun sosial (Sari & Nugroho, 2022). Cara mahasiswa memaknai stres berperan dalam menentukan respons terhadap tekanan serta strategi yang digunakan untuk mengelola kondisi emosionalnya.

Selain dipengaruhi oleh lingkungan sosial, pemaknaan terhadap stres juga dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan kemampuan individu dalam mengelola emosi. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memandang stres sebagai tantangan yang dapat diatasi, sedangkan mahasiswa yang kesulitan mengendalikan emosi lebih mudah menganggap stres sebagai beban. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa cara

mahasiswa memaknai stres berpengaruh terhadap kesehatan mental serta perilaku dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

C. Strategi Pengelolaan Stres Mahasiswa

Strategi pengelolaan stres merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengurangi tekanan psikologis serta menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan yang dihadapi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan beragam strategi dalam mengelola stres, baik yang berfokus pada penyelesaian masalah (*problem-focused coping*) maupun pada pengelolaan emosi (*emotion-focused coping*). Pemilihan strategi tersebut dipengaruhi oleh karakteristik individu, tingkat stres yang dialami, serta dukungan dari lingkungan sekitar.

Salah satu strategi yang banyak diterapkan mahasiswa adalah manajemen waktu, menyusun skala prioritas, serta mencari dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun dosen. Selain itu, aktivitas positif seperti berolahraga, menjalankan hobi, melakukan relaksasi, dan menjaga pola hidup sehat juga terbukti membantu mengurangi tingkat stres. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa menghadapi tekanan sehingga mereka tidak merasa menghadapi permasalahan seorang diri.

Di samping itu, beberapa penelitian menjelaskan bahwa pendekatan psikologis, seperti *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, teknik *mindfulness*, serta layanan konseling dapat membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan mengelola emosi dan membangun pola pikir yang lebih adaptif. Strategi tersebut tidak hanya membantu mengurangi tingkat stres, tetapi juga meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial.

Dalam perspektif Islam, pengelolaan stres tidak hanya dilakukan melalui pendekatan psikologis, tetapi juga melalui penguatan spiritual. Ibadah, doa, zikir, tawakal, serta kesabaran menjadi bentuk pendekatan yang dapat memberikan ketenangan batin ketika menghadapi tekanan. Nilai-nilai spiritual tersebut membantu individu memandang setiap kesulitan sebagai bagian dari ujian kehidupan sekaligus mendorong terbentuknya sikap yang lebih tenang, optimis, dan mampu menerima keadaan. Dengan demikian, pengelolaan stres pada mahasiswa perlu dipahami sebagai proses yang melibatkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual secara seimbang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman mengenai makna stres pada mahasiswa serta strategi pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan berbagai sumber tertulis yang relevan. Data penelitian diperoleh melalui penelaahan jurnal ilmiah, buku, artikel, dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan stres mahasiswa, kesehatan mental, dan strategi coping stres.

Pengumpulan data dilakukan dengan mencari dan mengkaji berbagai sumber literatur yang sesuai dengan topik penelitian. Literatur diperoleh dari jurnal ilmiah, buku akademik, serta artikel penelitian yang membahas fenomena stres pada mahasiswa. Sumber yang digunakan dipilih berdasarkan kesesuaian tema, relevansi isi, serta keterkaitan dengan fokus penelitian mengenai makna stres dan strategi pengelolaan stres mahasiswa. Literatur yang digunakan dalam penelitian ini sebagian besar berasal dari publikasi dalam rentang tahun 2020–2024, serta beberapa sumber teori utama yang masih relevan, seperti teori stres dari Lazarus dan Folkman (1984).

Analisis data dilakukan dengan cara membaca, memahami, membandingkan, dan menghubungkan berbagai hasil penelitian yang telah dikumpulkan. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai bagaimana mahasiswa memaknai stres dalam kehidupan sehari-hari serta strategi yang digunakan dalam menghadapi tekanan yang mereka alami. Proses analisis dilakukan dengan mengelompokkan pembahasan berdasarkan tema-tema tertentu, seperti faktor penyebab stres, pemaknaan stres, dan strategi coping mahasiswa.

Melalui metode studi literatur, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai fenomena stres pada mahasiswa dari berbagai sudut pandang berdasarkan hasil penelitian dan kajian ilmiah yang telah ada sebelumnya.

PEMBAHASAN

1. Makna Stres pada Mahasiswa dalam Kehidupan Sehari-hari

Berdasarkan sintesis berbagai literatur, stres pada mahasiswa merupakan pengalaman psikologis yang dipengaruhi oleh cara individu menilai dan merespons tekanan yang dihadapi dalam kehidupan akademik maupun sosial. Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pemaknaan yang berbeda terhadap stres. Sebagian memandang stres

sebagai beban yang dapat mengganggu kesehatan mental, menurunkan motivasi belajar, dan memengaruhi aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, sebagian lainnya menganggap stres sebagai bagian dari proses pendewasaan yang mendorong individu menjadi lebih tangguh dan bertanggung jawab. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman stres bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh kondisi psikologis serta pengalaman masing-masing individu.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa pemaknaan terhadap stres tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik. Mahasiswa dapat mengalami stres akibat tekanan sosial, perbandingan diri dengan orang lain, kekhawatiran terhadap masa depan, tuntutan untuk memenuhi ekspektasi lingkungan, serta kurangnya dukungan emosional (Santrock, 2019). Berbagai faktor tersebut saling berinteraksi sehingga membentuk pengalaman stres yang berbeda pada setiap individu.

Perkembangan media sosial turut memengaruhi cara mahasiswa memaknai stres. Paparan terhadap pencapaian orang lain sering mendorong munculnya perbandingan sosial, rasa tertinggal, serta tekanan untuk selalu produktif dan berhasil. Fenomena ini berkaitan dengan berkembangnya *productivity culture*, yaitu kecenderungan untuk mengukur keberhasilan berdasarkan tingkat produktivitas dan pencapaian. Akibatnya, sebagian mahasiswa mengalami *overthinking*, rasa tidak percaya diri (*insecure*), dan kecemasan terhadap masa depan, terutama ketika membandingkan dirinya dengan standar keberhasilan yang berkembang di lingkungan sosial maupun media sosial (Putri & Rahman, 2022).

Selain dipengaruhi oleh faktor eksternal, pemaknaan terhadap stres juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola emosi. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung memandang stres sebagai tantangan yang dapat dihadapi, sedangkan mahasiswa yang kesulitan mengendalikan emosi lebih mudah memandang stres sebagai beban. Temuan ini menunjukkan bahwa cara mahasiswa memaknai stres berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental serta perilaku dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

Dalam perspektif Islam, tekanan hidup dipandang sebagai bagian dari ujian yang diberikan Allah Swt. sesuai dengan kemampuan setiap hamba, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ.....

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”

Ayat tersebut menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk menghadapi ujian sesuai dengan kapasitas yang diberikan Allah Swt. Pemahaman ini sejalan dengan hasil kajian yang menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam memaknai tekanan berpengaruh terhadap cara mereka menghadapi stres.

Selain itu, QS. Al-Insyirah ayat 5–6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

"Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan." (QS. Al-Insyirah [94]: 5–6).

Ayat tersebut memberikan pemahaman bahwa setiap kesulitan yang dialami manusia selalu disertai dengan kemudahan dari Allah Swt. Dalam konteks penelitian ini, pesan tersebut menunjukkan bahwa stres yang dialami mahasiswa tidak semata-mata merupakan beban, tetapi juga dapat menjadi bagian dari proses pembelajaran, pengembangan diri, dan pembentukan ketangguhan. Sejalan dengan hasil sintesis berbagai literatur, kemampuan mahasiswa dalam memaknai stres secara positif akan memengaruhi cara mereka menghadapi tekanan, beradaptasi dengan berbagai tantangan, serta mengembangkan strategi coping yang lebih efektif.

Kedua ayat tersebut memberikan landasan bahwa stres tidak hanya dipandang sebagai beban, tetapi juga sebagai proses yang dapat membentuk ketangguhan, kesabaran, dan kedewasaan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Berdasarkan hasil sintesis literatur, dapat dipahami bahwa makna stres pada mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan besarnya tekanan yang dihadapi, tetapi juga dipengaruhi oleh cara individu menilai situasi, pengalaman hidup, lingkungan sosial, serta kemampuan mengelola emosi. Dengan demikian, pemaknaan terhadap stres menjadi faktor penting yang memengaruhi bagaimana mahasiswa merespons dan menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Faktor-Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil sintesis berbagai literatur, stres pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Tekanan yang dialami mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis, hubungan sosial, serta proses penyesuaian diri terhadap berbagai perubahan selama menjalani kehidupan

perkuliahan. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres merupakan fenomena yang kompleks dan tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal.

Lee, Jeong, dan Kim (2021) mengemukakan bahwa penyebab stres pada mahasiswa dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan mengelola emosi, pola pikir, self-efficacy, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan akademik, keluarga, hubungan sosial, kondisi ekonomi, dan dukungan sosial. Interaksi antara kedua faktor tersebut memengaruhi tingkat kerentanan mahasiswa dalam mengalami stres.

Tekanan akademik menjadi salah satu penyebab utama stres pada mahasiswa. Tuntutan untuk memahami materi perkuliahan, menyelesaikan tugas, mengikuti praktikum, serta mempertahankan prestasi akademik sering kali menimbulkan tekanan psikologis. Sejalan dengan temuan Siregar dan Putri (2020), stres akademik muncul ketika tuntutan pendidikan dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Kondisi tersebut dapat memicu kecemasan, kelelahan emosional, rasa takut gagal, serta kecenderungan menetapkan standar yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri.

Selain tekanan akademik, ekspektasi terhadap diri sendiri maupun tuntutan dari keluarga dan lingkungan sosial turut berkontribusi terhadap munculnya stres. Sebagian mahasiswa mengaitkan keberhasilan akademik dengan nilai diri sehingga merasa harus selalu memperoleh hasil yang optimal. Kondisi tersebut dapat diperburuk oleh rendahnya self-efficacy, yang menyebabkan mahasiswa lebih mudah meragukan kemampuan dirinya ketika menghadapi berbagai tantangan.

Faktor sosial juga berperan dalam meningkatkan tingkat stres pada mahasiswa. Hubungan interpersonal, kurangnya dukungan emosional, konflik dalam pertemanan, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain dapat meningkatkan tekanan psikologis. Perkembangan media sosial semakin memperkuat kondisi tersebut karena mahasiswa lebih mudah terpapar pada pencapaian orang lain yang memunculkan perasaan tertinggal, tidak percaya diri, serta tekanan untuk selalu berhasil.

Mahasiswa semester awal juga termasuk kelompok yang rentan mengalami stres karena masih berada dalam tahap penyesuaian terhadap lingkungan perkuliahan. Perubahan sistem pembelajaran, meningkatnya tuntutan akademik, serta kekhawatiran terhadap capaian Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) menjadi tantangan yang sering dihadapi pada masa transisi tersebut (Khairunnisa et al., 2022). Oleh karena itu, kemampuan beradaptasi menjadi salah

satu aspek penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama menjalani perkuliahan.

Berdasarkan hasil sintesis literatur, dapat dipahami bahwa penyebab stres pada mahasiswa merupakan hasil interaksi antara faktor akademik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Kompleksitas faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa upaya pencegahan dan penanganan stres perlu dilakukan secara menyeluruh dengan memperhatikan kondisi individu serta dukungan dari lingkungan di sekitarnya.

3. Strategi Pengelolaan Stres Mahasiswa dalam Kehidupan Sehari-hari Berdasarkan Studi Literatur

Berdasarkan hasil sintesis berbagai literatur, mahasiswa menerapkan berbagai strategi untuk mengelola stres yang muncul akibat tuntutan akademik maupun sosial. Strategi tersebut bertujuan untuk mengurangi tekanan emosional, menjaga kesehatan mental, serta membantu mahasiswa beradaptasi dengan berbagai tantangan selama menjalani kehidupan perkuliahan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan stres yang efektif tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah (*problem-focused coping*), tetapi juga pada kemampuan mengelola emosi serta memanfaatkan dukungan sosial.

Salah satu strategi yang banyak diterapkan mahasiswa adalah manajemen waktu. Pengelolaan waktu yang baik membantu mahasiswa menyusun prioritas, menyeimbangkan berbagai tanggung jawab, serta mengurangi tekanan akibat tugas perkuliahan, aktivitas organisasi, dan tuntutan akademik lainnya. Okoro et al. (2021) menjelaskan bahwa kemampuan mengatur waktu secara efektif dapat membantu mahasiswa mengurangi risiko kelelahan (*burnout*) serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan akademik.

Kemampuan meregulasi emosi juga menjadi aspek penting dalam pengelolaan stres. Perasaan tidak percaya diri, rasa takut gagal, dan kekhawatiran terhadap masa depan dapat memperburuk kondisi psikologis apabila tidak dikelola dengan baik. Yunanto (2018) menjelaskan bahwa emosi negatif yang terus dipendam berpotensi menurunkan kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi sebagai bagian dari strategi menghadapi stres.

Sejalan dengan hal tersebut, beberapa penelitian menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif menjadi cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif (Ritkumrop et al., 2021). Pendekatan

ini membantu mahasiswa mengembangkan respons yang lebih positif terhadap berbagai tekanan sehingga mampu menghadapi permasalahan secara lebih efektif.

Selain kemampuan individu, dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres. Hubungan yang baik dengan keluarga, teman, maupun dosen dapat memberikan rasa aman serta dukungan emosional ketika mahasiswa menghadapi berbagai tekanan. Kalra et al. (2012) menjelaskan bahwa hubungan sosial yang positif berperan sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Bentuk dukungan tersebut dapat diwujudkan melalui peer mentoring, yang membantu mahasiswa, terutama mahasiswa baru, beradaptasi dengan lingkungan kampus dan mengurangi kecemasan (Kachaturoff et al., 2020). Di samping itu, tersedianya layanan konseling di lingkungan kampus juga memberikan ruang yang aman bagi mahasiswa untuk memperoleh pendampingan psikologis dan mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi (Willenberg et al., 2020).

Dalam mengelola stres, mahasiswa juga perlu menghindari strategi coping yang bersifat maladaptif, seperti self-blame atau menyalahkan diri sendiri. Awoke et al. (2021) menjelaskan bahwa kebiasaan tersebut justru dapat memperburuk kondisi stres karena menimbulkan perasaan tidak berdaya. Sebaliknya, penerapan problem-focused coping terbukti lebih efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan menyelesaikan permasalahan secara konstruktif (Idris & Pandang, 2018).

Dalam perspektif Islam, pengelolaan stres tidak hanya dilakukan melalui pendekatan psikologis dan sosial, tetapi juga melalui penguatan spiritual. Mendekatkan diri kepada Allah Swt. melalui shalat, zikir, doa, dan tawakal merupakan salah satu upaya yang dapat memberikan ketenangan batin. Febriany et al. (2022) menjelaskan bahwa terapi psikoreligius dapat membantu meningkatkan ketenangan, optimisme, dan kepercayaan diri ketika menghadapi tekanan hidup.

Allah Swt. berfirman dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]: 28).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa ketenangan batin dapat diperoleh melalui kedekatan kepada Allah Swt. Temuan ini selaras dengan hasil sintesis berbagai literatur yang menunjukkan bahwa penguatan aspek spiritual dapat menjadi sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi stres. Dengan demikian, pengelolaan stres pada mahasiswa perlu

dilakukan melalui pendekatan yang menyeluruh dengan memadukan strategi psikologis, dukungan sosial, dan nilai-nilai spiritual agar mahasiswa mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih adaptif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa stres pada mahasiswa merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat adanya tekanan dari aspek akademik, sosial, maupun pribadi. Stres tidak hanya dipahami sebagai bentuk kelelahan akibat tuntutan perkuliahan, tetapi juga sebagai pengalaman emosional dan sosial yang kompleks yang berkaitan dengan kecemasan, tekanan sosial, serta proses pencarian jati diri. Makna stres pada mahasiswa bersifat subjektif, di mana setiap individu dapat memaknai stres secara berbeda, baik sebagai beban yang mengganggu kondisi psikologis maupun sebagai tantangan yang dapat mendorong perkembangan diri.

Faktor penyebab stres pada mahasiswa berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan mengelola emosi, rasa percaya diri, dan keyakinan terhadap kemampuan diri, sedangkan faktor eksternal mencakup tekanan akademik, tuntutan lingkungan sosial, ekspektasi keluarga, kondisi ekonomi, serta pengaruh media sosial. Selain itu, mahasiswa baru juga cenderung lebih rentan mengalami stres karena masih dalam tahap penyesuaian terhadap lingkungan perkuliahan.

Dalam menghadapi stres, mahasiswa menggunakan berbagai strategi pengelolaan stres, seperti manajemen waktu, regulasi emosi, dukungan sosial, peer mentoring, layanan konseling, serta pendekatan spiritual. Strategi coping tersebut dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi tekanan dan menjaga keseimbangan kehidupan akademik maupun sosial. Secara keseluruhan, pengelolaan stres yang baik berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa dan mendukung keberhasilan proses perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al-Karim, QS. Al-Baqarah: 286.

Al-Qur'an Al-Karim, QS. Ar-Rad: 28.

Awoke, M., Mamo, G., Abdu, S., & Terefe, B. (2021). Perceived stress and coping strategies among undergraduate health science students of Jimma University amid the covid-19 outbreak: Online cross-sectional survey. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.639955>

- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Febriany, S. E., Alkaff, R. N., Rosidati, C., Lubis, S. R., & Hananingtyas, I. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta saat Kuliah Daring. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia (JMSI)*, 01, 88.
- Fitriani, N. (2020). Dukungan sosial dan coping stres pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 45–53.
- Gray, S., Wheat, M., Christensen, M., & Craft, J. (2019). Snaps: Peer-to-peer and academic support in developing clinical skills excellence in under-graduate nursing students: An exploratory study. *Nurse Education Today*, 73, 7–12. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.10.006>
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. H. (2017). Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2(3), 220–229.
- Hidayati, R. (2021). Regulasi emosi dan tingkat stres pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Konseling*, 7(2), 60–68.
- Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas problem focused coping dalam mengatasi stress belajar siswa pada pelajaran matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 63. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.5896>
- Kachaturoff, M., Caboral-Stevens, M., Gee, M., & Lan, V. M. (2020). Effects of peer-mentoring on stress and anxiety levels of undergraduate nursing students: An integrative review. *Journal of Professional Nursing*, 36(4), 223–228. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2019.12.007>
- Kalra, G., Christodoulou, G., Jenkins, R., Tsipas, V., Christodoulou, N., Lecic-Tosevski, D., Bhugra, D. (2012). Mental health promotion: Guidance and strategies. *European Psychiatry*, 27(2), 81–86. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2011.10.001>
- Khairunnisa, R. F., Triwahyuni, A., & Djunaidi, A. (2022). Kepribadian Big Five Sebagai Faktor Prediktif Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Pertama Rumpun Kesehatan. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(3), 241.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Min, J. A., Lee, C. U., & Lee, C. (2013). Mental health promotion and illness prevention: A challenge for psychiatrists. *Psychiatry Investigation*, 10(4), 307–316. <https://doi.org/10.4306/pi.2013.10.4.307>
- Nasution, H., & Ramadhan, F. (2021). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(2), 88–96.
- Nasution, H., & Ramadhan, F. (2021). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(2), 88–96.

- Okoro, R. N., Biambo, A. A., & Jamiu, M. O. (2021). Perceived stress and its predictors, stressors and coping strategies among undergraduate pharmacy students in northern Nigeria. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 13(7), 804–811. doi:10.1016/j.cptl.2021.03.014
- Pratiwi, A., & Fitriani, N. (2021). Profil stres mahasiswa dalam pembelajaran selama pandemi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(2), 115–123.
- Putri, A. N., & Rahman, F. (2022). Media sosial, budaya produktivitas, dan stres pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(1), 55–63.
- Ritkumrop, K., Surakarn, A., & Ekpanyaskul, C. (2021). The effectiveness of an integrated counseling program on emotional regulation among undergraduate students with depression. *Journal of Health Research*. <https://doi.org/10.1108/jhr-03-2020-0067>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, D. P., & Nugroho, A. (2022). Strategi coping stres pada mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. *Jurnal Kesehatan dan Psikologi*, 10(1), 45–53.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Vol. 1, No. 2, 2024136Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Straud, C. L., & McNaughton-Cassill, M. (2019). Self-blame and stress in undergraduate college students: The mediating role of proactive coping. *Journal of American College Health*, 67(4), 367–373. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1484360>
- Willenberg, L., Wulan, N., Medise, B. E., Devaera, Y., Riyanti, A., Ansariadi, A., Azzopardi, P. S. (2020). Understanding mental health and its determinants from the perspective of adolescents: A qualitative study across diverse social settings in Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102148–102175. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102148>
- Yunanto, T. A. R. (2018). Perlukah kesehatan mental remaja? Menyelidik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75–88. <https://doi.org/10.25077/jip.2.2.75-88.2018>
- Zapata-Ospina, J. P., Patiño-Lugo, D. F., Marcela Vélez, C., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., ... Vélez-Marín, V. M. (2021). Mental health interventions for college and university students during the covid-19 pandemic: A critical synthesis of the literature. *Revista Colombiana de Psiquiatría (English Ed.)*, 50(3), 199–213. <https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2021.04.001>
- Al-Qur'an Al-Karim, QS. Al-Insyirah: 5–6.