

Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental

An Al Rivaldi

Program Studi Informatika, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

analrivaldi@gmail.com

Alamat: Jalan Prof. Soedarto, Tembalang, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: analrivaldi@gmail.com

Abstract. *Stress is a common phenomenon experienced by university students due to academic and social pressures in the campus environment. This study aims to analyze the factors causing stress among students and its impact on their mental health. Using a phenomenological approach, data were collected through in-depth interviews and field observations with students from various backgrounds. The findings reveal that factors such as academic workload, adaptation to new environments, financial issues, and social pressures are primary sources of stress. This stress can lead to mental health issues, including anxiety, depression, and reduced academic performance. The study highlights the importance of campus interventions in providing mental support and developing stress management programs for students. With this understanding, students are expected to better manage stress, maintain mental balance, and improve their quality of life in academic settings.*

Keywords: *student stress, mental health, academic workload, social support, stress management*

Abstrak. Stres merupakan fenomena yang sering dialami mahasiswa karena tekanan akademis dan kehidupan sosial di lingkungan kampus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi lapangan terhadap mahasiswa dari berbagai latar belakang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti beban akademis, adaptasi lingkungan baru, masalah finansial, serta tekanan sosial menjadi penyebab utama stres pada mahasiswa. Dampak dari stres ini dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan penurunan performa akademik. Penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi kampus dalam memberikan dukungan mental dan pengembangan program manajemen stres bagi mahasiswa. Dengan pemahaman ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih mampu mengelola stres, menjaga keseimbangan mental, dan meningkatkan kualitas hidup mereka di lingkungan akademis.

Kata kunci: stres mahasiswa, kesehatan mental, beban akademis, dukungan sosial, manajemen stres

1. LATAR BELAKANG

Stres adalah respons fisik dan psikologis yang dialami individu ketika menghadapi tekanan, dan ini bisa muncul dalam berbagai bentuk serta situasi. Charles D. Spielberger mendefinisikan stres sebagai tuntutan eksternal yang mempengaruhi seseorang, seperti objek di lingkungan sekitar atau stimulus yang berpotensi membahayakan. Menurut Jenita DT Donsu (2017), stres juga dapat dipahami sebagai bentuk tekanan, ketegangan, atau gangguan yang datang dari luar diri individu dan bersifat tidak menyenangkan.

Stres telah menjadi perhatian utama di kalangan mahasiswa, terutama dengan meningkatnya tuntutan akademik dan sosial. Dorongan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi, beradaptasi di lingkungan baru, serta memenuhi ekspektasi pribadi dan sosial sering kali menyebabkan stres berkepanjangan. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini

dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa, yang pada gilirannya akan menghambat aktivitas mereka di kampus.

Dalam dunia pendidikan tinggi, mahasiswa kerap dihadapkan pada berbagai faktor pemicu stres, termasuk beban akademis yang berat, ketidakpastian karir, masalah finansial, serta interaksi sosial yang kompleks. Faktor-faktor tersebut tidak hanya berpengaruh pada performa akademik, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa jika stres tidak ditangani dengan baik, ini dapat berpotensi menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosional lainnya.

Mahasiswa, dengan berbagai tekanan yang dihadapi, adalah kelompok yang rentan terhadap stres. Tugas kuliah menjadi salah satu faktor utama pemicu stres dalam lingkup akademik. Ketidakmampuan dalam mengatasi stres atau memenuhi tuntutan perkembangan diri dapat menyebabkan gangguan psikologis, menjadikan stres sebagai bagian yang tak terpisahkan dari proses perkembangan individu (Ariana, 2006). Stres di kalangan mahasiswa ini memerlukan perhatian serius, karena faktor-faktor pemicu stres akademis sulit atau bahkan mustahil untuk dihilangkan sepenuhnya. Jika tidak ditangani dengan baik, stres dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, fobia, dan gangguan obsesif kompulsif (Suryani, 2004).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa dan memahami dampaknya pada kesehatan mental. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai isu ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan program kesehatan mental di lingkungan kampus, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen stres di kalangan mahasiswa.

Dalam menghadapi kehidupan akademik, mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tekanan yang dapat menimbulkan stres. Berdasarkan latar belakang tersebut, terdapat beberapa pertanyaan yang penting untuk dijawab, yaitu: Apa saja faktor yang menjadi penyebab stres pada mahasiswa? Selain itu, bagaimana dampak stres tersebut terhadap kesehatan mental mereka?. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa dan memahami dampaknya terhadap kesehatan mental. Dengan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang masalah ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif dalam mengelola stres, serta upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat

memberikan manfaat dalam pengembangan program dukungan kesehatan mental di lingkungan kampus dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen stres di kalangan mahasiswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Stres

Stres adalah respons tertentu yang terjadi dalam tubuh sebagai akibat dari berbagai tuntutan, seperti saat individu menghadapi tantangan besar, ancaman, atau tekanan untuk memenuhi harapan yang mungkin tidak realistis dari lingkungannya. Kondisi stres bisa muncul ketika tuntutan yang dihadapi sangat besar sehingga membahayakan keselamatan atau mengancam integritas individu (Patel, 1996 dalam Wulandari, 2003).

Stres juga dianggap sebagai kondisi yang tidak menyenangkan, di mana seseorang merasakan bahwa tuntutan yang ada dalam situasi tersebut melampaui kapasitas mereka untuk memenuhinya (Brehm & Kassir, 1996). Sementara itu, Hans Selye (1950 dalam Hawari, 2001) mendefinisikan stres sebagai respons tubuh yang bersifat non-spesifik terhadap berbagai beban yang dikenakan padanya.

Dalam kehidupan sehari-hari, stres merupakan fenomena umum, karena kondisi ini dapat merangsang atau mendorong individu untuk melakukan respons atau tindakan tertentu. Namun, jika stres berlebihan, hal ini dapat berdampak negatif dan mengganggu jalannya kehidupan individu tersebut (Stuart, 2013). Bagi mahasiswa, stres sering kali memengaruhi proses belajar mereka. Stres akademik merupakan pengalaman umum, baik di kalangan siswa sekolah menengah maupun mahasiswa di perguruan tinggi, karena tuntutan akademik yang tinggi seperti tugas, ujian, dan persyaratan lainnya. Beberapa faktor yang memicu stres di kalangan mahasiswa termasuk hasil ujian yang tidak memuaskan, beban tugas yang berlebihan, serta tekanan dari lingkungan pergaulan mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres cenderung mengalami penurunan prestasi akademik, memburuknya kesehatan, munculnya depresi, dan gangguan tidur. Bahkan, terdapat sejumlah laporan mengenai percobaan bunuh diri di kalangan mahasiswa, yang diduga dipicu oleh stres. Sebagai contoh, seorang mahasiswa di salah satu universitas ternama di Indonesia dilaporkan mengalami depresi setelah nilainya menurun dan proposal skripsinya ditolak oleh dosen pembimbingnya (Saudale, 2016). Kasus terbaru lainnya adalah insiden bunuh diri seorang mahasiswa di Surabaya pada 19 September 2024, yang mengingatkan kita akan banyaknya kasus serupa akibat stres dan depresi di kalangan mahasiswa.

Kesehatan Mental

Secara umum, kesehatan mental adalah ilmu yang menitikberatkan pada pemeliharaan kondisi mental atau kejiwaan seseorang. Menurut Semium (2006), bidang ini memiliki objek penelitian utama, yaitu manusia itu sendiri. Istilah "kesehatan mental" berasal dari terjemahan "mental hygiene," di mana kata "mental" (dari bahasa Latin: mens, mentis) mengacu pada jiwa, roh, atau nyawa, dan "hygiene" (dari bahasa Yunani: hugine) berarti ilmu kesehatan. Secara keseluruhan, kesehatan mental membahas kehidupan mental manusia dengan pandangan bahwa manusia adalah kesatuan kompleks dari aspek fisik dan psikis.

Menurut World Health Organization yang dikutip oleh Dewi (2012), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan yang dirasakan seseorang, termasuk kemampuannya mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berpartisipasi di lingkungannya. Kementerian Kesehatan (2018) membagi masalah kesehatan mental menjadi tiga kategori utama: stres, depresi, dan gangguan kecemasan.

Pieper dan Uden, seperti yang disampaikan dalam Alifiya (2016), mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi di mana seseorang tidak merasa bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki pandangan yang realistis tentang dirinya dan mampu menerima kelemahan-kelemahannya, mampu menghadapi berbagai permasalahan hidup, menikmati kehidupan sosial yang memuaskan, serta merasakan kebahagiaan.

Menurut Daradjat yang dikutip oleh Mafud (2014), terdapat dua faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi aspek-aspek seperti kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, cara menghadapi masalah hidup, makna hidup, serta keseimbangan dalam berpikir. Sementara faktor eksternal mencakup aspek sosial, ekonomi, politik, adat istiadat, lingkungan, dan lain sebagainya.

Gangguan mental berdampak negatif pada mahasiswa, termasuk dalam aspek akademis, sosial, emosional, kesehatan fisik, kelanjutan pendidikan, dan pengelolaan waktu. Mahasiswa yang mengalami stres berlebihan hingga memengaruhi kesehatan mentalnya akan mengalami kesulitan berpikir dan berkonsentrasi. Mereka cenderung menyendiri dan tenggelam dalam pikiran yang berlebihan, mengalami kecemasan yang tinggi, serta perubahan suasana hati yang ekstrem. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan psikologis dan layanan kesehatan mental agar mahasiswa dapat menghadapi tantangan-tantangan ini dengan lebih baik.

3. METODE PENELITIAN

Studi fenomenologis untuk menggali pengalaman mahasiswa terkait stres dan dampaknya pada kesehatan mental. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami persepsi, pengalaman, dan pandangan mahasiswa mengenai faktor-faktor yang memicu stres, bagaimana mereka menghadapi tekanan tersebut, serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Data dapat dikumpulkan melalui wawancara mendalam (in-depth interviews) dengan mahasiswa dari berbagai latar belakang dan tingkat pendidikan. Wawancara ini dirancang dengan pertanyaan terbuka untuk memungkinkan mahasiswa berbagi cerita dan pandangan mereka secara bebas, tanpa batasan yang terlalu ketat. Pertanyaan wawancara bisa mencakup tema seperti faktor penyebab stres, strategi penanganan, serta dukungan yang mereka butuhkan atau harapkan dari lingkungan kampus.

Selain wawancara, pengamatan lapangan juga bisa dilakukan untuk memahami kondisi kehidupan sehari-hari mahasiswa, termasuk interaksi sosial, beban akademis, serta lingkungan kampus. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari hasil wawancara dan pengamatan, seperti sumber stres akademik, pengaruh kesehatan fisik terhadap stres, serta dukungan sosial.

Dengan pendekatan kualitatif ini, penelitian dapat mendalami pengalaman subjektif mahasiswa, memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana stres memengaruhi kesejahteraan mental mereka, serta membantu menyusun rekomendasi yang lebih sesuai bagi institusi pendidikan dalam menyediakan dukungan mental bagi mahasiswa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres pada mahasiswa semakin sering menjadi masalah yang muncul akibat berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu pemicu utama adalah beban akademis. Mahasiswa sering menghadapi tuntutan tugas, ujian, dan proyek yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan usaha keras dalam belajar. Tekanan untuk mencapai nilai yang baik dapat menimbulkan stres, terutama jika mereka merasa harus bersaing dengan rekan-rekan sekelas. Selain itu, manajemen waktu yang kurang baik, dengan keharusan menyeimbangkan waktu untuk belajar, beraktivitas sosial, dan bekerja paruh waktu, menjadi sumber stres yang signifikan bagi sebagian besar mahasiswa.

Perubahan lingkungan juga turut menyumbang pada tingkat stres. Perpindahan ke kehidupan kampus, terutama bagi mereka yang merantau ke kota atau negara lain, sering

kali memicu rasa kesepian dan keterasingan. Kehidupan di asrama, di mana mahasiswa harus berbagi ruang dengan orang lain, dapat menyebabkan ketegangan atau ketidaknyamanan, sehingga memperburuk tingkat stres. Selain itu, hubungan pribadi dan sosial juga berperan dalam kesehatan mental mahasiswa. Kesulitan dalam menjalin hubungan baru atau menghadapi masalah dalam hubungan yang ada dapat menambah beban emosional. Mahasiswa dapat merasa tertekan jika tidak memiliki dukungan sosial yang cukup, yang bisa memperburuk perasaan terisolasi dan cemas.

Kesehatan fisik yang terganggu, seperti kurang tidur dan pola makan tidak teratur, juga berdampak pada kondisi mental. Mahasiswa yang sering begadang untuk menyelesaikan tugas atau kurang menjaga asupan makanan berisiko mengalami masalah kesehatan yang lebih serius. Tekanan internal, seperti harapan yang terlalu tinggi atau sikap perfeksionis, juga dapat menimbulkan kecemasan dan rasa tidak pernah puas, menambah beban psikologis.

Temuan ini menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dan intervensi terintegrasi dari perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa mengelola stres secara efektif. Perguruan tinggi dapat menyediakan program dukungan dan pembinaan yang meliputi strategi manajemen waktu, peningkatan motivasi, serta keterlibatan keluarga untuk memberikan dukungan emosional. Dengan menangani faktor-faktor penyebab stres secara menyeluruh, diharapkan dapat mengurangi tingkat stres pada mahasiswa sehingga mereka lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan pribadi. Beberapa kemungkinan yang mendekati nilai ambang signifikansi mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti ukuran sampel yang kecil dan variabel yang tidak terukur. Penelitian Arisandi et al. (2021) menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin, kepercayaan diri, dan dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa. Temuan ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang juga mengidentifikasi faktor-faktor seperti jenis kelamin, self-efficacy, dan dukungan sosial berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi atau tugas akhir.

Dalam menghadapi berbagai tantangan ini, penting bagi mahasiswa untuk menyadari gejala stres dan mencari cara untuk mengatasinya. Beberapa metode yang dapat diterapkan meliputi menggunakan layanan konseling di kampus, mempelajari teknik manajemen waktu yang efektif, dan membangun jaringan dukungan sosial yang kuat. Dengan cara ini, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi stres dan menjaga kesehatan mental mereka, sehingga kehidupan kampus dapat dilalui dengan lebih seimbang dan produktif.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Sebagai kesimpulan, stres pada mahasiswa muncul dari berbagai faktor, seperti tuntutan akademis, adaptasi terhadap lingkungan baru, dan hubungan pribadi yang rumit. Selain itu, kesehatan fisik yang kurang optimal dan tekanan dari dalam diri juga turut memperburuk tingkat stres. Untuk mengatasi tantangan ini, penting bagi mahasiswa untuk mengenali tanda-tanda stres dan mengadopsi cara-cara efektif untuk mengelolanya, seperti memanfaatkan layanan konseling, mengasah keterampilan manajemen waktu, dan membangun dukungan sosial yang kuat. Dengan pendekatan yang tepat, mahasiswa dapat menjaga kesehatan mental, meningkatkan kualitas hidup, dan menjalani perjalanan akademis dengan lebih baik.

Saran

Saran Berikut beberapa saran untuk membantu mahasiswa mengatasi stres dan menjaga keseimbangan mental:

Pertama, penting bagi mahasiswa untuk memiliki manajemen waktu yang baik, misalnya dengan membuat jadwal harian atau mingguan untuk mengatur tugas dan kegiatan. Kedua, mencari dukungan sosial dengan berbagi pengalaman dengan teman, keluarga, atau dosen sangat penting, karena jaringan dukungan yang kuat dapat mengurangi perasaan terisolasi. Selain itu, terlibat dalam kegiatan relaksasi seperti meditasi, yoga, atau hobi yang menyenangkan juga bisa membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan suasana hati.

Menjaga kesehatan fisik, seperti dengan pola makan seimbang, tidur cukup, dan berolahraga secara teratur, juga penting untuk keseimbangan mental, karena aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi endorfin yang membantu meredakan stres. Mahasiswa juga sebaiknya memanfaatkan layanan konseling yang tersedia di kampus jika mengalami stres berlebihan, karena tenaga profesional dapat memberikan dukungan dan strategi yang lebih khusus.

Melatih mindfulness atau kesadaran penuh bisa membantu mahasiswa untuk lebih fokus pada saat ini dan mengurangi kekhawatiran tentang masa depan. Terakhir, penting untuk menetapkan batasan dan belajar mengatakan "tidak" jika merasa terlalu banyak beban, sehingga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi tetap terjaga. Dengan menerapkan saran-saran ini, mahasiswa dapat lebih baik dalam mengelola stres dan menjaga kesehatan mental.

Untuk Institusi Disarankan agar institusi tidak memberlakukan kebijakan yang terlalu membebani mahasiswa, serta memberikan pelatihan metodologi penelitian secara mendalam, menerapkan sistem pemantauan kemajuan mahasiswa, dan menyediakan program manajemen stres bagi mahasiswa yang menunjukkan tanda-tanda gangguan mental akibat stres. Dukungan dan perhatian dari pihak program studi akan memberikan dampak positif dalam membantu mahasiswa menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung saya dalam menyelesaikan karya ini. Pertama-tama, saya mengucapkan terima kasih kepada Dr. Drs. Muhammad Abdullah, M.A. yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses penyelesaian karya ini.

Terima kasih juga kepada orang tua serta saudari saya atas motivasi, dukungan, serta semangat yang telah diberikan. Tidak lupa juga ucapan terima kasih kepada seorang perempuan berinisial NA yang juga berperan dalam penyelesaian karya ini. Tanpa bantuan dan dukungan kalian, saya tidak akan mampu menyelesaikan karya ini dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Asih, Dini, and Dwi Wahyuni. "Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir," 2019.
- Putri, Dian Candra. "Analisis Gejala Stres Pada Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung)" 01 (2019): 1–23.
- Rinawati, Fajar, and Sucipto Sucipto. "Analisa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Dan Motivasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, no. 1 (2019): 95. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.95-100>.
- Rompegading, Andi Badli, Rizal Irfandi, Cindy Agustina, Dian Ramadhani, and Muh. Fathir Rahmat. "Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Secara Global Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19." *BIOEDUSAINS:Jurnal Pendidikan Biologi Dan Sains* 6, no. 1 (2023): 280–99. <https://doi.org/10.31539/bioedusains.v6i1.4152>.
- Sitepu, Eliya A. N. Br, Juliana Tampubolon, Sudianto Manulang, and Sisti Nadia Amalia. "Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Matematika Di Universitas Negeri Medan." *Statistika* 24, no. 1 (2024): 93–101.