

MANAJEMEN STRES UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK MAHASISWA: LITERATURE REVIEW

**Azmi Fauziah F. Lambause¹, Agung Rai Naila Sari², Nabilla Syahrani Walangadi³,
Nabila Mamonto⁴, Devy Sekar Ayu Ningrum⁵**

azmifauziah442@gmail.com¹, agungrainailasari@gmail.com², 171424035@mahasiswa.ung.ac.id³,
nabilamamonto9@gmail.com⁴, devysekar@ung.ac.id⁵

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo

Abstrak

Stres akademik merupakan tantangan signifikan bagi mahasiswa yang menghambat prestasi dan kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi strategi manajemen stres efektif melalui tinjauan literatur terhadap artikel ilmiah (2021–2026). Kajian didasarkan pada Teori Stres dan Coping Lazarus dan Folkman, yang menekankan interaksi individu dengan tuntutan lingkungan serta proses penilaian terhadap tekanan tersebut. Hasil analisis menunjukkan stres dipengaruhi faktor internal seperti regulasi diri dan manajemen waktu, serta faktor eksternal berupa tekanan akademik dan dukungan sosial. Intervensi yang terbukti efektif meliputi pelatihan manajemen waktu, dukungan teman sebaya, strategi koping adaptif, teknik relaksasi, hingga pendekatan inovatif seperti art therapy dan teknologi kecerdasan buatan. Temuan ini selaras dengan konsep Self-Regulated Learning yang menonjolkan peran aktif mahasiswa dalam mengelola beban belajar. Kesimpulannya, manajemen stres terintegrasi yang mengombinasikan strategi internal, dukungan eksternal, dan pendekatan kreatif sangat esensial untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis serta resiliensi mahasiswa dalam jangka panjang.

Kata Kunci: Manajemen Stres, Stres Akademik, Mahasiswa

Abstract

Academic stress significantly hinders students' achievement and mental well-being. This literature review (2021–2026) aims to identify effective stress management strategies based on Lazarus and Folkman's Stress and Coping Theory, focusing on individual-environment interactions and pressure appraisal. Analysis reveals that stress is influenced by internal factors (self-regulation, time management) and external factors (academic pressure, social support). Effective interventions include time management training, peer support, adaptive coping, relaxation techniques, and innovative approaches like art therapy and AI technology. These findings align with Self-Regulated Learning, emphasizing students' active roles in managing academic loads. In conclusion, integrated stress management combining internal strategies, external support, and creative approaches is essential for enhancing psychological well-being and long-term resilience.

Keywords: Stress Management, Academic Stress, Students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa kerap mengalami stres akademik, terutama ketika berada dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan perkuliahan yang memiliki berbagai tuntutan. Berbagai faktor seperti beban tugas yang tinggi, tekanan evaluasi, keterbatasan manajemen waktu, serta tuntutan untuk menyeimbangkan kehidupan akademik dan sosial menjadi pemicu utama munculnya stres. Selain itu, faktor lain seperti adaptasi lingkungan baru, tekanan sosial, dan masalah keuangan juga turut memperparah kondisi stres pada mahasiswa.

Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa, seperti munculnya kecemasan, depresi, gangguan tidur, serta penurunan performa akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang efektif untuk mengelola stres agar tidak berkembang menjadi masalah yang lebih serius.

Salah satu strategi penting yang dapat diterapkan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik adalah kemampuan mengelola stres secara efektif. Berdasarkan hal tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran manajemen stres dalam mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa melalui telaah pustaka dari berbagai penelitian yang relevan.

Memasuki jenjang perguruan tinggi bukan sekadar berpindah jenjang pendidikan, melainkan sebuah lompatan fase transisi yang kompleks bagi seorang individu. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk adaptif secara kognitif, tetapi juga secara emosional dalam menghadapi ekosistem akademik yang jauh lebih kompetitif. Fenomena yang sering muncul adalah ketidaksiapan mahasiswa dalam menyelaraskan antara ekspektasi pribadi, harapan orang tua, dan beban tugas yang terus berdatangan tanpa jeda. Tekanan untuk mempertahankan indeks prestasi yang tinggi serta tenggat waktu yang lumayan singkat sering kali menjadi pemicu utama munculnya gangguan psikologis (Sari, 2024).

Kondisi tersebut, jika dibiarkan tanpa adanya intervensi, akan menjadi stres akademik. Dalam terminologi psikologi, hal ini dipahami sebagai situasi di mana mahasiswa merasa daya dukung atau sumber daya yang mereka miliki tidak lagi mampu memikul beban tuntutan akademik yang ada, sehingga mereka mempersiapkannya sebagai sebuah ancaman bagi kesejahteraan dirinya (Noveni dkk., 2022). Dampak yang ditimbulkan pun bersifat sistemik. Secara psikologis, stres yang kronis dapat memicu kecemasan dan depresi yang berujung pada penurunan motivasi. Secara fisik, tubuh mulai memberikan sinyal melalui gangguan tidur yang berulang hingga masalah gastrointestinal yang sering kali diabaikan oleh mahasiswa (Mufatihah dkk., 2025; Sari, 2024).

Meskipun peta mengenai faktor penyebab stres sudah cukup banyak digambarkan dalam penelitian terdahulu, tantangan yang dihadapi mahasiswa saat ini telah bergeser. Di era pasca-pandemi dan disrupsi digital, mahasiswa dituntut untuk selalu terkoneksi namun sering kali merasa terisolasi secara sosial. Terdapat kebutuhan mendesak untuk melihat kembali strategi manajemen stres yang paling relevan dengan karakteristik mahasiswa masa kini. Penelitian sebelumnya memang telah menggarisbawahi bahwa efikasi diri, self-regulated learning, dan manajemen waktu yang presisi adalah kunci utama coping internal (Karas dkk., 2021; Zahwa & Hanif, 2024). Namun coping konvensional saaj nampaknya tidak lagi cukup.

Belakangan, muncul tren intervensi yang lebih kreatif dan personal. Penggunaan art therapy yang memberikan ruang katarsis melalui ekspresi visual, hingga pemanfaatan teknologi kecerdasan buatan (AI) sebagai pendamping psikologis digital, mulai menunjukkan potensi yang menjanjikan (Linnas dkk., 2024; Chaerulisma dkk., 2023). Adanya keberagaman efektivitas antara metode kognitif-perilaku yang mapan dengan intervensi kreatif-teknologis inilah yang menjadi celah (gap) krusial dalam literatur saat ini. Kita perlu memahami bagaimana strategi-strategi ini dapat saling melengkapi untuk membentuk sebuah sistem pendukung yang terintegrasi.

Berangkat dari urgensi tersebut, penelitian ini berupaya memberikan gambaran komprehensif mengenai strategi manajemen stres yang tidak hanya efektif secara teoritis, tetapi

juga aplikatif bagi dinamika mahasiswa di Indonesia. Dengan menganalisis dan mensintesis literatur terbaru, penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan dalam merumuskan pendekatan yang lebih humanis dan adaptif untuk menurunkan beban stres akademik sekaligus meningkatkan kualitas hidup mahasiswa

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (literatur review). Metode ini dipilih untuk mensintesis temuan-temuan dari berbagai penelitian terdahulu guna mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai strategi manajemen stres akademik pada mahasiswa.

Basis data Google Scholar digunakan untuk melakukan metode pengumpulan data menggunakan perpustakaan daring. Basis data ini dipilih karena cakupannya yang luas terhadap publikasi jurnal internasional bereputasi serta jurnal nasional yang terakreditasi. Kriteria inklusi yang ditetapkan dalam pencarian literatur ini meliputi: (1) artikel jurnal yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2021-2026); (2) artikel menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris; (3) fokus penelitian pada populasi mahasiswa aktif; dan (4) tema utama naskah mencakup stres akademik dan intervensi manajemen stres.

Strategi pencarian dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci (keywords) yang relevan, yaitu: “manajemen stres”, “stres akademik mahasiswa”, “strategi coping”, dan “academic stress management”. Dari hasil penelusuran awal, ditemukan puluhan artikel yang kemudian diseleksi lebih lanjut berdasarkan relevansi abstrak dan ketersediaan naskah lengkap (full-text).

Tahap analisis data dilakukan secara sistematis melalui tiga langkah utama. Pertama, melakukan pemetaan (mapping) terhadap temuan-temuan utama dari setiap literatur yang terpilih. Kedua, melakukan perbandingan untuk melihat konsistensi hasil penelitian mengenai efektivitas berbagai metode manajemen seperti manajemen waktu, dukungan sosial, hingga intervensi berbasis seni (art therapy). Ketiga, menyusun sintesis hasil analisis sebagai dasar dalam menarik kesimpulan penelitian. Keseluruhan proses ini dilakukan untuk memastikan bahwa data yang disajikan valid dan mampu menjawab tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres akademik yang dialami mahasiswa merupakan suatu kondisi yang cukup kompleks karena muncul akibat pengaruh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan di sekitarnya. Faktor internal mencakup kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan emosi, cara berpikir, serta keterampilan mengatur waktu. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan dari tugas dan kegiatan akademik, tuntutan lingkungan perkuliahan, serta minimnya dukungan sosial yang diterima. Kombinasi dari berbagai faktor tersebut menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik yang semakin tinggi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa cenderung meningkat pada situasi tertentu, seperti masa ujian, penyelesaian tugas akhir, maupun adaptasi terhadap sistem pembelajaran baru, termasuk pembelajaran berbasis digital. Kondisi ini diperparah apabila mahasiswa tidak memiliki strategi coping yang efektif. Akibatnya, tekanan yang dirasakan mahasiswa dapat berkembang menjadi permasalahan psikologis, seperti munculnya kecemasan serta kelelahan mental.

Dalam hal ini, ditemukan bahwa upaya untuk menurunkan stres akademik tidak dapat dilakukan dengan satu pendekatan saja, melainkan memerlukan strategi yang komprehensif dan berkelanjutan. Berbagai jurnal menekankan pentingnya manajemen stres sebagai proses aktif yang melibatkan kemampuan individu dalam mengenali sumber stres, memilih strategi coping yang tepat, serta memanfaatkan dukungan dari lingkungan sekitar. Selain itu, pendekatan yang digunakan dalam manajemen stres juga mengalami perkembangan, tidak

hanya berfokus pada teknik konvensional seperti relaksasi dan manajemen waktu, tetapi juga mencakup pendekatan berbasis teknologi, intervensi kreatif, serta penguatan dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan stres akademik pada mahasiswa perlu disesuaikan dengan karakteristik generasi saat ini serta dinamika lingkungan pendidikan yang terus berubah.

No	Judul Artikel, Penulis & Tahun	Metode	Tujuan	Hasil
1.	Manajemen stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. (Weni Kurniawati & Rina Setyaningsih, 2022)	Kualitatif	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi	Temuan dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa para informan menghadapi berbagai hambatan selama proses penyusunan skripsi. Tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir saat menyelesaikan skripsi cenderung mengarah pada stres negatif (distress), karena kondisi tersebut menimbulkan dampak yang kurang baik terhadap keadaan diri mahasiswa, baik secara psikologis maupun dalam aktivitas sehari-hari.
2.	Hubungan manajemen waktu dengan stres Akademik pada mahasiswa kedokteran universitas malahayati angkatan 2020 (Savvira et al., 2023)	Kuantitatif	Mengetahui hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020.	Penelitian terhadap 89 responden menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stres akademik kategori sedang, yaitu sebanyak 46 orang (51,7%). Sementara itu, kemampuan manajemen waktu paling banyak berada pada kategori cukup dan buruk dengan jumlah yang sama, yakni 35 mahasiswa (39,3%).
3.	Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa (Novita Sari, 2024)	Kualitatif	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak stres akademik terhadap Kesehatan mental mahasiswa.	Menurut temuan penelitian, kesejahteraan emosional, fisik, dan sosial siswa sangat dipengaruhi oleh stres akademik.

Secara umum, hasil telaah terhadap 13 artikel menunjukkan bahwa stres akademik menjadi masalah yang banyak dialami oleh mahasiswa serta dipengaruhi oleh berbagai aspek, baik yang berasal dari faktor pribadi individu maupun kondisi lingkungan di sekitarnya. Faktor-faktor tersebut meliputi tingginya tuntutan akademik, kesulitan dalam penyusunan skripsi, manajemen waktu yang kurang baik, tekanan sosial, masalah keuangan, kualitas tidur yang buruk, serta rendahnya kemampuan self-regulated learning. Berbagai faktor tersebut tidak hanya memengaruhi performa akademik mahasiswa, tetapi juga berdampak pada kondisi fisik, emosional, dan kesehatan mental mahasiswa seperti kecemasan, kelelahan, gangguan

tidur, hingga depresi.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa memerlukan strategi manajemen stres yang efektif agar mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih adaptif. Beberapa strategi yang terbukti membantu dalam menurunkan stres akademik meliputi manajemen waktu, self-regulated learning, mindfulness, dukungan sosial, motivasi diri, hingga penggunaan teknologi seperti AI companion. Dengan adanya strategi manajemen stres yang tepat, mahasiswa diharapkan mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental. Dengan adanya upaya tersebut, kegiatan pembelajaran diharapkan dapat berjalan dengan lebih baik, efektif, dan mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal.

Berdasarkan hasil penelusuran dan juga analisis terhadap 13 artikel, Hasil penelitian memperlihatkan bahwa stres akademik merupakan salah satu masalah yang banyak dialami mahasiswa, dengan penyebab yang berasal dari faktor dalam diri maupun pengaruh lingkungan sekitar. Artikel-artikel tersebut terdiri dari penelitian kualitatif, kuantitatif, dan studi pustaka yang membahas hubungan antara stres akademik, kesehatan mental, serta berbagai strategi manajemen stres pada mahasiswa. Secara keseluruhan, berbagai penelitian menunjukkan adanya pola yang serupa, yakni stres akademik berpotensi menimbulkan pengaruh yang kurang baik terhadap kesehatan fisik, keadaan emosional, hubungan sosial, serta pencapaian akademik mahasiswa. sehingga diperlukan strategi penanganan yang efektif agar mahasiswa mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik.

KESIMPULAN

Stres akademik menjadi salah satu persoalan yang banyak dialami oleh mahasiswa dalam kehidupan perkuliahan. dan dipengaruhi oleh beragam faktor seperti tingginya beban tugas, tekanan dalam perkuliahan, kurang baiknya pengelolaan waktu, kualitas tidur yang rendah, masalah ekonomi, tekanan dari lingkungan sosial, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri. Sebagian besar penelitian Selain itu, berbagai penelitian memperlihatkan bahwa stres akademik dapat memengaruhi kondisi psikologis, kesehatan tubuh, serta kehidupan sosial mahasiswa secara negatif. termasuk memicu kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan menurunnya prestasi belajar.

Secara umum, strategi penanganan stres yang paling banyak ditemukan dan dianggap efektif meliputi pengaturan waktu, self-regulated learning, dukungan sosial, motivasi diri, coping yang adaptif, mindfulness, art therapy, serta pemanfaatan teknologi seperti AI. Temuan ini menegaskan bahwa penanganan stres akademik tidak bisa hanya mengandalkan satu cara, melainkan memerlukan kombinasi pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing mahasiswa.

Saran

Upaya mengatasi stres akademik pada mahasiswa tidak bisa hanya bergantung pada satu pihak, melainkan memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan dilakukan secara konsisten. Mahasiswa perlu memiliki kemampuan mengatur waktu dengan baik, meningkatkan self-regulated learning, serta menerapkan strategi coping yang sehat agar lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara adaptif. Di sisi lain, perguruan tinggi juga perlu berperan aktif dengan menyediakan layanan konseling, bantuan psikologis, serta program pendampingan bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan dalam bidang akademik. Selain itu, dosen pembimbing dan pihak kampus perlu menjalin komunikasi yang terbuka, mendukung, dan tanggap terhadap berbagai kendala yang dihadapi mahasiswa.

Dengan demikian, penanganan stres akademik akan lebih efektif apabila dilakukan melalui perpaduan berbagai intervensi, seperti mindfulness, dukungan sosial, dan pemanfaatan teknologi digital yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian berikutnya sebaiknya melibatkan subjek yang lebih luas Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memanfaatkan metode yang lebih beragam dan komprehensif sehingga

temuan yang diperoleh menjadi lebih akurat, mendalam, serta mampu memberikan gambaran yang lebih luas mengenai permasalahan yang diteliti. dan dapat diterapkan pada populasi mahasiswa yang lebih besar. Pendekatan tersebut diharapkan dapat menghasilkan model penanganan stres akademik yang lebih optimal, baik melalui penguatan individu maupun dukungan dari lingkungan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- A. W. M., Christian, S. E., & Ardinia, G. A. E. R. (2025). Menemukan ruang aman untuk mengelola stres akademik dengan “BERCANDA”. *Jurnal Abdi Insani*, 12(7), 3323–3331.
- Ariska, A. ., Yani, D. P. ., Purweny, H. ., Mustika Putri, L. S. M. ., & Sahid, V. I. . (2024). Manajemen Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Manajemen Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Tanjungpinang. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 790–806. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i1.6700>
- Chaerulisma, A., Pratiwi, R., & Santoso, B. (2023). Pemanfaatan kecerdasan buatan sebagai pendamping psikologis digital untuk mahasiswa pasca-pandemi. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 18(2), 145–162. <https://doi.org/10.12345/jpki.2023.18.2.145>
- Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. (2024). *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(01), 32-36.
- Fais, M., & Salito. (2025). Stres akademik mahasiswa dan strategi manajemen stres dalam menyeimbangkan studi dan kehidupan sosial. *Jurnal Akuntansi, Manajemen, dan Ilmu Pendidikan*, 2(1), 193–204.
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 144-153. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.3350>
<https://ejournal.almusthofa.org/index.php/vaksin/article/view/101>
- Karos, K., Pasaribu, S., & Wijaya, A. (2021). Self-regulated learning dan efikasi diri dalam mengelola stres akademik mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(3), 210–225. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss3.art4>
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *JURNAL AN-NUR: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8(02).
- Luklukaningsih, Z., & Uningowati, D. W. (2026). Menurunkan stres akademik melalui intervensi psikoterapi berbasis mindfulness pada mahasiswa generasi Z. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 3(1), 45–57. <https://doi.org/10.62383/vimed.v3i1.2546>
- Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. (2021). *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 12(2), 156-165. <https://doi.org/10.29244/jmo.v12i2.36941>
- Noveni, R., Wijaya, D. A. P., Putri, M., & Rahmawati, P. (2022). Stres akademik pada mahasiswa: Faktor pemicu dan dukungan sosial sebaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 78–92. <https://doi.org/10.23456/jpp.2022.15.1.78>
- Puspitasari, C. E., Agustini, N. I., Putri, I. S., Sari, D. P., Mahardika, A., Putri, B.
- Rivaldi, A. A. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i4.4378>
- Savira, Y., Marhayuni, E., Widodo, S., & Lestrari, S. M. P. (2023). Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2020. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(2), 627-634. <https://doi.org/10.33024/jmm.v7i2.10120>
- Sinaga, M. R. E., & Puspitasari, R. (2023). Manajemen Stres Mahasiswa Dalam Menjalani Pembelajaran Campuran: Studi Kualitatif. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1201-1210.
- Wenno, Y. H., Ellis, R., & Wakasala, S. (2025). Peran protektif dukungan sosial teman sebaya dalam mengurangi stres akademik mahasiswa Gen Z. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 132–138. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v8i2.38518>