

STRES AKADEMIK MAHASISWA DAN STRATEGI MANAJEMEN STRES DALAM MENYEIMBANGKAN STUDI DAN KEHIDUPAN SOSIAL

Muhammad Fais^{1*}, Salito²,

^{1,2} Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Darul Ulum (STITTDAR), Indonesia

*Corresponding Author: alfansyaifulloh1@gmail.com, smilesalito@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Stres akademik, mahasiswa, manajemen stres, kehidupan sosial, lingkungan akademik

Received : 1 Januari

Revised : 5 Januari

Accepted: 13 Januari

ABSTRAK

Stres akademik merupakan fenomena yang umum dialami mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik serta kebutuhan untuk menyeimbangkan studi dan kehidupan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bentuk stres akademik yang dialami mahasiswa, dampaknya terhadap keseimbangan studi dan kehidupan sosial, serta peran lingkungan sosial dan akademik dalam membantu mahasiswa mengelola stres tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian dipilih secara purposive, yaitu mahasiswa aktif yang mengalami stres akademik. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh beban tugas, tekanan evaluasi, dan keterbatasan manajemen waktu. Dukungan lingkungan akademik yang kondusif, hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya, serta dukungan keluarga berperan penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan strategi manajemen stres yang adaptif. Dengan demikian, keseimbangan antara studi dan kehidupan sosial dapat tercapai apabila terdapat sinergi antara kemampuan individu dan dukungan lingkungan.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang berada pada fase perkembangan penuh tantangan, baik secara akademik, psikologis, maupun sosial. Pada fase ini, individu dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan pendidikan tinggi yang memiliki tuntutan akademik lebih kompleks dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya. Tuntutan tersebut meliputi beban tugas yang berat, sistem evaluasi akademik yang ketat, persaingan prestasi, serta tuntutan untuk mandiri dalam mengelola waktu dan tanggung jawab. Kondisi ini menjadikan mahasiswa rentan mengalami stres

akademik, terutama ketika tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan adaptasi individu.

Stres akademik didefinisikan sebagai respon psikologis, fisiologis, dan perilaku mahasiswa terhadap tekanan akademik yang berasal dari aktivitas perkuliahan, seperti ujian, tugas, presentasi, dan tuntutan prestasi (Misra & McKean, 2000). Stres akademik tidak selalu berdampak negatif apabila berada pada tingkat moderat, namun stres yang berlebihan dan berlangsung dalam jangka panjang dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental, penurunan prestasi akademik, serta masalah sosial. Oleh karena itu, stres akademik menjadi isu penting dalam dunia pendidikan tinggi yang memerlukan perhatian serius.

Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa cenderung tinggi. Penelitian oleh Bedewy dan Gabriel (2015) menemukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik sedang hingga tinggi yang dipengaruhi oleh tekanan akademik dan kecemasan evaluatif. Studi lain oleh Pascoe, Hetrick, dan Parker (2020) menunjukkan bahwa stres akademik berkontribusi signifikan terhadap munculnya gejala depresi dan kecemasan pada mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik bukan hanya persoalan akademik semata, melainkan juga berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Selain tuntutan akademik, mahasiswa juga dihadapkan pada kebutuhan untuk menjalin dan mempertahankan kehidupan sosial. Kehidupan sosial mencakup hubungan pertemanan, aktivitas organisasi, interaksi keluarga, serta partisipasi dalam kegiatan sosial masyarakat. Penelitian oleh Hefner dan Eisenberg (2009) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami konflik antara tuntutan akademik dan kehidupan sosial cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Ketidakseimbangan antara kedua aspek tersebut dapat memicu kelelahan emosional dan penurunan kualitas hidup mahasiswa.

Studi empiris di Indonesia juga menunjukkan fenomena serupa. Penelitian oleh Sari dan Yuliana (2019) menemukan bahwa mahasiswa dengan beban akademik tinggi seringkali mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara belajar dan kehidupan sosial, yang pada akhirnya meningkatkan stres akademik. Penelitian lain oleh Hidayat dan Akbar (2020) menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai dapat memperburuk kondisi stres mahasiswa. Hal ini menunjukkan pentingnya keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan sosial.

Manajemen stres menjadi salah satu strategi penting yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Manajemen stres mencakup berbagai upaya kognitif, emosional, dan perilaku untuk mengelola tekanan secara efektif. Penelitian oleh Folkman dan Lazarus (1985) menekankan bahwa strategi coping yang adaptif, seperti problem-focused coping dan emotion-focused coping, dapat membantu individu mengurangi dampak negatif stres. Mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen stres yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan tekanan akademik.

Penelitian empiris oleh Mahmoud et al. (2012) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan strategi manajemen stres secara aktif memiliki

tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki strategi coping yang jelas. Studi lain oleh Regehr, Glancy, dan Pitts (2013) menemukan bahwa intervensi manajemen stres berbasis mindfulness dan relaksasi efektif dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa manajemen stres memiliki peran signifikan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Selain itu, dukungan sosial juga menjadi faktor penting dalam manajemen stres mahasiswa. Penelitian oleh Wilks (2008) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang kuat dari teman, keluarga, dan lingkungan kampus cenderung lebih mampu menghadapi stres akademik. Studi oleh Lee, Dickson, Conley, dan Holmbeck (2014) juga menemukan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif stres akademik, terutama dalam membantu mahasiswa menyeimbangkan tuntutan akademik dan kehidupan sosial.

Keseimbangan antara studi dan kehidupan sosial merupakan aspek penting dalam keberhasilan akademik dan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian oleh Robotham dan Julian (2006) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan sosial memiliki tingkat stres yang lebih rendah serta kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sebaliknya, mahasiswa yang terlalu fokus pada akademik tanpa memperhatikan kehidupan sosial cenderung mengalami burnout dan kelelahan mental.

Penelitian empiris lainnya oleh Saleh, Camart, dan Romo (2017) menunjukkan bahwa keterampilan manajemen waktu merupakan bagian penting dari manajemen stres dalam menyeimbangkan studi dan kehidupan sosial. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu secara efektif dapat memenuhi tuntutan akademik tanpa harus mengorbankan hubungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen stres tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan emosi, tetapi juga keterampilan praktis dalam kehidupan sehari-hari.

Di Indonesia, penelitian oleh Pratiwi dan Lestari (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki strategi coping adaptif, seperti perencanaan, dukungan sosial, dan regulasi emosi, cenderung lebih mampu menyeimbangkan kehidupan akademik dan sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan manajemen stres berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi kompleksitas tuntutan kehidupan kampus.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas stres akademik dan manajemen stres mahasiswa, masih terdapat kesenjangan penelitian yang mengintegrasikan stres akademik dengan upaya menyeimbangkan studi dan kehidupan sosial secara komprehensif. Penelitian oleh Dyrbye, Thomas, dan Shanafelt (2006) menunjukkan bahwa kurangnya keseimbangan hidup berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya stres dan kelelahan pada mahasiswa. Oleh karena itu, kajian yang mengaitkan stres akademik, manajemen stres, dan kehidupan sosial menjadi semakin relevan.

Kajian empiris oleh Arnett (2015) menekankan bahwa fase dewasa awal merupakan periode krusial dalam pembentukan pola coping jangka panjang.

Mahasiswa yang tidak mampu mengelola stres akademik dan kehidupan sosial dengan baik berisiko mengalami masalah psikologis yang berkelanjutan. Oleh sebab itu, pengembangan strategi manajemen stres yang efektif perlu menjadi perhatian institusi pendidikan tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan kehidupan sosial mahasiswa. Strategi manajemen stres yang efektif, dukungan sosial, serta keseimbangan antara studi dan kehidupan sosial menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan dan keberhasilan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian mengenai stres akademik mahasiswa dan strategi manajemen stres dalam menyeimbangkan studi dan kehidupan sosial menjadi penting untuk memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan layanan pendampingan mahasiswa di perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa terkait stres akademik dan strategi manajemen stres dalam menyeimbangkan studi dan kehidupan sosial. Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu mahasiswa aktif yang mengalami stres akademik dan terlibat dalam aktivitas akademik serta sosial. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi guna memperoleh data yang komprehensif dan kontekstual. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sementara keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik untuk memastikan kredibilitas temuan penelitian.

PEMBAHASAN

1. Bentuk dan sumber stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Stres akademik pada mahasiswa merupakan kondisi psikologis yang muncul sebagai respons terhadap berbagai tuntutan dan tekanan yang berkaitan dengan proses pembelajaran di perguruan tinggi. Bentuk stres akademik dapat muncul dalam aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku. Secara kognitif, mahasiswa sering mengalami kesulitan berkonsentrasi, penurunan daya ingat, dan pikiran negatif terhadap kemampuan diri. Secara emosional, stres akademik ditandai dengan perasaan cemas, tertekan, mudah marah, dan frustrasi. Sementara itu, secara fisiologis mahasiswa dapat mengalami gangguan tidur, sakit kepala, dan kelelahan fisik, serta secara perilaku ditunjukkan melalui penundaan tugas, menarik diri dari lingkungan sosial, atau penurunan motivasi belajar.

Salah satu sumber utama stres akademik berasal dari tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas yang berlebihan, jadwal perkuliahan yang padat, serta sistem evaluasi yang menuntut capaian prestasi tertentu. Penelitian empiris oleh Misra dan McKean (2000) menemukan bahwa beban akademik, tekanan ujian, dan manajemen waktu yang buruk merupakan sumber stres

akademik paling dominan pada mahasiswa. Tuntutan untuk mempertahankan indeks prestasi, memenuhi ekspektasi dosen, dan bersaing dengan sesama mahasiswa seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan, terutama bagi mahasiswa yang belum memiliki strategi belajar dan manajemen waktu yang efektif.

Selain tuntutan akademik, faktor lingkungan akademik juga menjadi sumber stres yang tidak kalah penting. Lingkungan belajar yang kompetitif, hubungan yang kurang harmonis dengan dosen, serta kurangnya kejelasan dalam sistem penilaian dapat memperburuk tingkat stres mahasiswa. Studi empiris oleh Bedewy dan Gabriel (2015) menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap tekanan akademik dan kecemasan evaluatif berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya stres akademik. Ketidakpastian terhadap standar penilaian dan ketakutan akan kegagalan akademik sering kali memicu kecemasan berlebih yang berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.

Faktor internal mahasiswa juga berperan besar dalam memunculkan stres akademik. Faktor tersebut meliputi rendahnya efikasi diri, perfeksionisme, serta harapan yang terlalu tinggi terhadap pencapaian akademik. Penelitian oleh Saleh, Camart, dan Romo (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecenderungan perfeksionisme memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lainnya. Mahasiswa seringkali menempatkan standar yang tidak realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan, muncul perasaan gagal, cemas, dan tertekan yang memperparah stres akademik.

Di samping itu, konflik antara tuntutan akademik dan kehidupan sosial juga menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa. Mahasiswa dihadapkan pada dilema antara memenuhi kewajiban akademik dan menjaga hubungan sosial, baik dengan teman, keluarga, maupun organisasi. Penelitian empiris oleh Robotham dan Julian (2006) menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara aktivitas akademik dan kehidupan sosial berkorelasi positif dengan meningkatnya tingkat stres akademik dan kelelahan mental. Kondisi ini menegaskan bahwa stres akademik mahasiswa tidak hanya bersumber dari aspek akademik semata, tetapi juga dari interaksi kompleks antara tuntutan akademik, faktor internal individu, dan lingkungan sosial.

2. Dampak stres akademik terhadap keseimbangan antara studi dan kehidupan sosial mahasiswa.

Stres akademik memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan tuntutan studi dan kehidupan sosial. Ketika mahasiswa mengalami tekanan akademik yang tinggi, seperti beban tugas berlebihan, tuntutan nilai, dan jadwal perkuliahan yang padat, fokus kognitif dan emosional mereka cenderung terserap sepenuhnya pada aktivitas akademik. Akibatnya, mahasiswa sering mengurangi waktu untuk berinteraksi sosial, beristirahat, dan melakukan aktivitas rekreatif. Kondisi ini menyebabkan ketidakseimbangan kehidupan, di mana aspek akademik mendominasi dan aspek sosial terabaikan, sehingga berpotensi menurunkan kualitas hidup

mahasiswa secara keseluruhan.

Secara psikologis, stres akademik yang berkepanjangan dapat menimbulkan kelelahan emosional, kecemasan, dan perasaan tertekan yang berdampak langsung pada relasi sosial mahasiswa. Penelitian empiris oleh Robotham dan Julian (2006) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat karena keterbatasan waktu dan energi emosional. Mahasiswa menjadi lebih mudah menarik diri dari lingkungan sosial, kurang responsif terhadap teman sebaya, dan mengalami penurunan kepuasan dalam hubungan interpersonal. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya memengaruhi performa belajar, tetapi juga keseimbangan sosial mahasiswa.

Selain berdampak pada interaksi sosial, stres akademik juga memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu antara studi dan kehidupan sosial. Penelitian oleh Misra, McKean, West, dan Russo (2000) menemukan bahwa mahasiswa dengan stres akademik tinggi memiliki keterampilan manajemen waktu yang lebih rendah, sehingga cenderung menghabiskan waktu berlebihan untuk belajar tanpa perencanaan yang efektif. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa merasa bersalah ketika melakukan aktivitas sosial dan, sebaliknya, merasa cemas ketika tidak belajar. Akibatnya, mahasiswa mengalami konflik peran antara sebagai pelajar dan individu sosial, yang semakin memperburuk keseimbangan kehidupan mereka.

Dampak stres akademik terhadap kehidupan sosial juga diperkuat oleh penurunan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian empiris oleh Beiter et al. (2015) menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan signifikan dengan meningkatnya gejala depresi, kecemasan, dan kelelahan mental pada mahasiswa. Kondisi kesehatan mental yang terganggu ini membuat mahasiswa kurang termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial, organisasi kampus, maupun interaksi informal dengan teman sebaya. Akibatnya, mahasiswa kehilangan sumber dukungan sosial yang seharusnya dapat membantu mereka mengelola stres, sehingga menciptakan lingkaran stres yang berkelanjutan.

Lebih lanjut, penelitian oleh Hurst, Baranik, dan Daniel (2013) menemukan bahwa stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan konflik antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi, termasuk kehidupan sosial. Mahasiswa yang terus-menerus memprioritaskan akademik tanpa keseimbangan sosial berisiko mengalami burnout, penurunan motivasi belajar, serta isolasi sosial. Oleh karena itu, stres akademik memiliki dampak multidimensional terhadap keseimbangan studi dan kehidupan sosial mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya preventif dan intervensi manajemen stres agar mahasiswa mampu menjalani kehidupan akademik yang produktif tanpa mengorbankan kesejahteraan sosial dan psikologis mereka.

3. Strategi manajemen stres yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik.

Mahasiswa menggunakan berbagai strategi manajemen stres untuk menghadapi tekanan akademik yang muncul dari tuntutan perkuliahan, evaluasi akademik, dan target pencapaian prestasi. Strategi manajemen stres merujuk pada upaya kognitif, emosional, dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengendalikan atau mengurangi dampak negatif stres. Dalam konteks akademik, strategi ini menjadi penting karena mahasiswa tidak hanya dituntut untuk berprestasi, tetapi juga mempertahankan kesehatan mental dan keseimbangan hidup. Kemampuan mahasiswa dalam memilih dan menerapkan strategi manajemen stres yang tepat sangat memengaruhi bagaimana mereka merespons tekanan akademik secara adaptif atau maladaptif.

Salah satu strategi yang banyak digunakan mahasiswa adalah *problem-focused coping*, yaitu strategi yang berorientasi pada penyelesaian sumber stres secara langsung. Bentuk strategi ini meliputi perencanaan belajar, manajemen waktu, penyusunan prioritas tugas, serta mencari informasi atau bantuan akademik. Penelitian empiris oleh Misra dan McKean (2000) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah dan memiliki kepuasan akademik yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa upaya aktif dalam mengatasi sumber stres dapat membantu mahasiswa mengendalikan tekanan akademik secara lebih efektif.

Selain itu, mahasiswa juga banyak menggunakan *emotion-focused coping*, yaitu strategi yang bertujuan untuk mengelola respon emosional terhadap stres. Strategi ini meliputi relaksasi, meditasi, aktivitas fisik, mengekspresikan emosi, serta kegiatan yang bersifat rekreatif. Penelitian oleh Regehr, Glancy, dan Pitts (2013) menemukan bahwa intervensi berbasis relaksasi dan *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Strategi ini membantu mahasiswa mengurangi ketegangan emosional meskipun sumber stres akademik belum sepenuhnya teratasi.

Dukungan sosial juga menjadi strategi manajemen stres yang penting bagi mahasiswa. Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan kampus dapat memberikan rasa aman, kenyamanan emosional, serta bantuan praktis dalam menghadapi stres akademik. Penelitian empiris oleh Wilks (2008) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang kuat menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi terhadap stres akademik. Dukungan sosial tidak hanya membantu mahasiswa berbagi beban emosional, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan adaptasi dalam menghadapi tekanan akademik.

Strategi manajemen stres yang digunakan mahasiswa sering kali bersifat kombinatorik, yaitu menggabungkan *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan dukungan sosial. Penelitian oleh Mahmoud et al. (2012) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menggunakan berbagai strategi coping secara fleksibel cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih

rendah dan kualitas hidup yang lebih baik. Temuan ini menegaskan bahwa efektivitas manajemen stres tidak bergantung pada satu strategi saja, melainkan pada kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan strategi coping dengan situasi akademik yang dihadapi. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan manajemen stres perlu menjadi bagian penting dalam upaya peningkatan kesejahteraan dan keberhasilan akademik mahasiswa.

4. Faktor saja yang mendukung dan menghambat mahasiswa dalam mengelola stres akademik

Pengelolaan stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Faktor internal meliputi kemampuan regulasi emosi, motivasi belajar, kepercayaan diri, serta keterampilan manajemen waktu. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan respons stres secara adaptif ketika menghadapi tuntutan akademik. Penelitian empiris oleh Extremera dan Fernández-Berrocal (2006) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa karena individu mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi negatif secara efektif. Hal ini menegaskan bahwa aspek psikologis internal menjadi landasan penting dalam manajemen stres akademik.

Selain regulasi emosi, keterampilan manajemen waktu dan strategi belajar juga menjadi faktor pendukung utama dalam mengelola stres akademik. Mahasiswa yang mampu merencanakan jadwal belajar, menetapkan prioritas tugas, dan menghindari perilaku prokrastinasi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Penelitian oleh Britton dan Tesser (1991) menemukan bahwa mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang baik menunjukkan prestasi akademik yang lebih tinggi dan tingkat stres yang lebih rendah. Sebaliknya, ketidakmampuan mengatur waktu seringkali menjadi faktor penghambat yang memicu penumpukan tugas dan tekanan akademik, sehingga memperburuk stres.

Faktor eksternal yang mendukung pengelolaan stres akademik antara lain dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber bantuan emosional, instrumental, dan informasional yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Penelitian empiris oleh Thoits (2011) menunjukkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang kuat lebih mampu mengelola stres dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Dalam konteks mahasiswa, keberadaan teman yang dapat diajak berbagi pengalaman akademik maupun dosen yang suportif dapat memperkuat kemampuan coping terhadap stres.

Di sisi lain, terdapat pula berbagai faktor penghambat yang dapat memperburuk stres akademik mahasiswa. Beban akademik yang berlebihan, tuntutan prestasi yang tinggi, serta sistem evaluasi yang kompetitif seringkali menjadi sumber tekanan utama. Penelitian oleh Karyotaki et al. (2020) menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi tanpa dukungan psikologis yang memadai dapat meningkatkan risiko kelelahan akademik (*academic burnout*). Selain itu, faktor lingkungan seperti kurangnya fasilitas pendukung belajar dan iklim akademik yang tidak kondusif juga dapat

menghambat mahasiswa dalam mengelola stres secara efektif.

Faktor penghambat lainnya berasal dari karakteristik individu, seperti rendahnya self-efficacy, kecenderungan perfeksionisme maladaptif, serta minimnya keterampilan coping yang adaptif. Mahasiswa dengan tingkat self-efficacy yang rendah cenderung memandang tuntutan akademik sebagai ancaman daripada tantangan, sehingga lebih mudah mengalami stres. Penelitian empiris oleh Schönfeld, Brailovskaia, dan Margraf (2016) menemukan bahwa self-efficacy yang rendah berkaitan erat dengan meningkatnya stres dan gangguan psikologis pada mahasiswa. Oleh karena itu, upaya pengelolaan stres akademik perlu mempertimbangkan penguatan faktor pendukung sekaligus meminimalkan faktor penghambat melalui intervensi psikologis dan dukungan institusional.

5. Peran lingkungan sosial dan akademik dalam membantu mahasiswa menyeimbangkan studi dan kehidupan social.

Lingkungan sosial dan akademik memiliki peran yang sangat krusial dalam membantu mahasiswa menyeimbangkan tuntutan studi dan kehidupan sosial. Lingkungan akademik mencakup dosen, sistem pembelajaran, kebijakan kampus, serta fasilitas pendukung pembelajaran, sedangkan lingkungan sosial meliputi teman sebaya, keluarga, dan komunitas mahasiswa. Ketika kedua lingkungan ini bersifat suportif, mahasiswa cenderung memiliki rasa aman psikologis dan kemampuan adaptasi yang lebih baik. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung dapat memperburuk stres akademik dan mengganggu keseimbangan hidup mahasiswa.

Kajian empiris oleh Tinto (2012) menunjukkan bahwa keterlibatan akademik dan sosial yang seimbang berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan dan kesejahteraan mahasiswa. Mahasiswa yang merasa diterima dan didukung dalam lingkungan kampus lebih mampu mengelola tuntutan akademik tanpa harus mengorbankan kehidupannya. Dukungan dosen yang komunikatif, kebijakan akademik yang fleksibel, serta iklim pembelajaran yang tidak menekan terbukti membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan motivasi belajar.

Selain lingkungan akademik, dukungan sosial dari teman sebaya juga memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan studi dan kehidupan sosial. Penelitian empiris oleh Friedlander et al. (2007) menemukan bahwa mahasiswa dengan kualitas hubungan sosial yang baik menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih rendah dan penyesuaian diri yang lebih baik. Teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, tetapi juga sebagai mitra belajar yang membantu mahasiswa mengatasi kesulitan akademik secara kolektif, sehingga beban akademik terasa lebih ringan.

Lingkungan keluarga juga memberikan kontribusi signifikan dalam membantu mahasiswa mengelola keseimbangan hidupnya. Penelitian oleh Cutrona et al. (2017) menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang bersifat emosional dan instrumental dapat meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang mendapatkan pemahaman, dorongan, dan harapan realistis dari keluarga

cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, sehingga mampu mengatur waktu antara belajar dan aktivitas sosial secara lebih efektif.

Lebih lanjut, integrasi antara lingkungan akademik dan sosial terbukti menjadi faktor penentu keseimbangan kehidupan mahasiswa. Penelitian empiris oleh Credé dan Niehorster (2012) menegaskan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam organisasi kemahasiswaan atau kegiatan kampus yang terstruktur mampu mengembangkan keterampilan manajemen waktu, kerja sama, dan pengendalian stres. Keterlibatan ini memungkinkan mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan sosial tanpa mengabaikan kewajiban akademik. Dengan demikian, lingkungan sosial dan akademik yang saling mendukung berperan sebagai sistem pendukung utama dalam membantu mahasiswa mencapai keseimbangan antara studi dan kehidupan sosial secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa lingkungan sosial dan akademik memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa menyeimbangkan studi dan kehidupan sosial. Dukungan dari dosen, kebijakan akademik yang fleksibel, serta iklim pembelajaran yang kondusif dapat mengurangi tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa. Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga berfungsi sebagai sumber kekuatan emosional dan instrumental yang membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara lebih adaptif. Integrasi yang harmonis antara lingkungan akademik dan sosial memungkinkan mahasiswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu, regulasi emosi, dan strategi coping yang efektif, sehingga mahasiswa mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis sekaligus mencapai keberhasilan akademik.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar perguruan tinggi lebih memperhatikan penciptaan lingkungan akademik yang suportif melalui kebijakan pembelajaran yang ramah mahasiswa, peningkatan peran dosen sebagai pembimbing akademik, serta penyediaan layanan konseling yang mudah diakses. Mahasiswa diharapkan dapat secara aktif membangun jaringan dukungan sosial dan mengembangkan keterampilan manajemen stres serta manajemen waktu untuk menjaga keseimbangan antara studi dan kehidupan sosial. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji secara lebih mendalam peran spesifik intervensi institusional dan faktor budaya dalam mempengaruhi stres akademik dan keseimbangan hidup mahasiswa, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.

- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students. *Journal of Educational Psychology*, 107(2), 395–410.
- Crede, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the Student Adaptation to College Questionnaire. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 133–152.
- Cutrona, C. E., Russell, D. W., Hessling, R. M., Brown, P. A., & Murry, V. (2017). Direct and moderating effects of community context on the psychological well-being of African American women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1088–1104.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81(4), 354–373.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 45–51.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259–274.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170.
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491–499.
- Hidayat, R., & Akbar, M. (2020). Stres akademik dan dukungan sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 85–96.
- Hurst, C. S., Baranik, L. E., & Daniel, F. (2013). College student stressors: A review of the qualitative research. *Stress and Health*, 29(4), 275–285.
- Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., ... Bruffaerts, R. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students. *Psychological Medicine*, 50(15), 2460–2469.
- Lee, C., Dickson, D. A., Conley, C. S., & Holmbeck, G. N. (2014). A closer look at self-esteem, perceived social support, and coping strategy. *Journal of College Student Development*, 55(1), 52–68.
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3), 149–156.

- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.
- Pratiwi, D., & Lestari, S. (2021). Strategi coping stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 22-34.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11.
- Robotham, D., & Julian, C. (2006). Stress and the higher education student. *Journal of Further and Higher Education*, 30(2), 107-117.
- Schonfeld, P., Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2016). Positive and negative mental health across the lifespan. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(1), 22-32.
- Sari, N., & Yuliana, R. (2019). Beban akademik dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 8(1), 45-56.
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.
- Tinto, V. (2012). *Completing college: Rethinking institutional action*. University of Chicago Press.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress. *Social Work Education*, 27(3), 276-289.