

DAMPAK STRES AKADEMIK TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UNIVERSITAS PALANGKA RAYA

Nopenie¹, Hendry Mikhael², Rahmad Tanjung Saputra³

Universitas Palangka Raya, Kalimantan Tengah

*e-mail korespondensi: noveninoveni947@gmail.com

Abstract: *This study aims to analyze the level of academic stress and its impact on the mental health of Universitas Palangka Raya (UPR) students. Utilizing a descriptive quantitative approach, data were collected through structured questionnaires with a Likert scale distributed to UPR student respondents. The results indicate that the primary source of student stress does not stem from grade competition (66.7% Disagree), but rather from the assignment and examination dimensions. Specifically, 53.3% of respondents agreed that heavy workloads with tight deadlines cause fatigue, and 50% felt anxious when facing semester exams. Additionally, future career demands trigger psychological anxiety for 46.7% of students. Regarding mental health indicators (psychological distress), this dense academic activity significantly impacts physical fatigue (70% Agree) and disrupts nightly sleep schedules (66.7% Agree). Nevertheless, in terms of psychological well-being, UPR students exhibit excellent resilience. The majority of respondents still feel grateful and happy to be UPR students (56.7% Strongly Agree) and receive solid social support from their peer environment (50% Agree; 43.3% Strongly Agree). In conclusion, although academic stress from dense lecture loads is proven to trigger physical pressure and sleep disturbances, the presence of strong social support and high emotional satisfaction from the surrounding environment is shown to effectively maintain the psychological well-being of UPR students positively.*

Keywords: *Academic stress; mental health, psychological distress, psychological well-being, UPR Students*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres akademik dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa Universitas Palangka Raya (UPR). Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur berskala Likert terhadap responden mahasiswa UPR. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber stres utama mahasiswa bukan berasal dari persaingan nilai (66,7% Tidak Setuju), melainkan pada dimensi tugas dan ujian. Sebanyak 53,3% responden setuju bahwa beban tugas dengan waktu terbatas memicu kelelahan, dan 50% merasa cemas menghadapi ujian semester. Selain itu, tuntutan masa depan karier turut memicu kecemasan psikologis bagi 46,7% mahasiswa. Terkait indikator kesehatan mental (*psychological distress*), kepadatan aktivitas akademik ini berdampak nyata pada kelelahan fisik (70% Setuju) serta terganggunya jam tidur malam (66,7% Setuju). Kendati demikian, pada aspek *psychological well-being*, mahasiswa UPR menunjukkan resiliensi yang sangat baik. Mayoritas responden tetap merasa bersyukur dan bahagia menjadi mahasiswa UPR (56,7% Sangat Setuju), serta mendapatkan dukungan sosial yang solid dari lingkungan pertemanan mereka (50% Setuju; 43,3% Sangat Setuju). Kesimpulannya, meskipun stres akademik akibat beban kuliah yang padat terbukti memicu tekanan fisik dan gangguan tidur, keberadaan dukungan sosial yang kuat dan kepuasan emosional yang tinggi dari lingkungan sekitar terbukti mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis mahasiswa UPR secara positif.

Kata Kunci: Stres akademik; kesehatan mental; *psychological distress*; *psychological well-being*; mahasiswa UPR.

PENDAHULUAN

Perkuliahannya mengalami banyak tuntutan akademik yang memicu stres pada mahasiswa. Stres akademik adalah ketidakseimbangan tuntutan antara akademik dan kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut (Misra & McKean, 2000). Fenomena ini menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan tinggi mengingat dampaknya yang luas terhadap performa akademik maupun kesejahteraan psikologis mahasiswa. Stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari beban tugas yang berlebihan, tekanan ujian, persaingan antar mahasiswa, hingga harapan dari orang tua dan keluarga (Bedewy dan Gabriel (2015).

Stres akibat kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang muncul sebagai respon terhadap situasi yang membuat individu merasa terancam. Akibat dari ekspektasi akademis seperti persaingan nilai dengan mahasiswa lainnya, kritik dari dosen terkait performa akademis, dan ekspektasi orang tua terhadap perform akademis. Merasa cemas, depresi, kehilangan kontrol terhadap diri sendiri. Hal ini berdampak pada Kesehatan mental semua perilaku dan keadaan emosi yang menyebabkan seseorang menderita, atau perilaku merusak diri sendiri, dan akan memiliki dampak negatif yang serius terhadap kinerja seseorang atau kemampuan interaksi dengan orang lain, serta dapat membahayakan orang lain. Intensitas stres akademik ini diukur menggunakan kajian Bedewy & Gabriel (2015), Stres terkait ekspektasi akademis, Stres terkait tugas dan ujian Stres, Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis.

Kesehatan mental juga lebih dari sekedar gangguan mental. Dimensi positif kesehatan mental yang ditekankan oleh WHO sebagaimana tertuang dalam konstitusinya bahwa kesehatan adalah keadaan yang lengkap kesejahteraan fisik, mental dan sosial dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan. Kondisi kesehatan mental Mahasiswa Universitas

Palangka Raya dapat dilihat dari kajian yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Veit dan Ware (1983). Kesehatan Mental terdiri dari dua aspek yaitu, (1) Psychological Distress, mendeskripsikan individu yang berada dalam keadaan Kesehatan mental yang buruk atau negatif. (2) Psychological Well-Being Mental health merupakan konsep yang bersifat kontinum karena posisinya berada pada dua titik ekstrem yang berlawanan yaitu negative states dan positive states.

Maka muncullah tekanan yang akibatnya dari lingkungan maupun diri sendiri yang dapat menjadi sumber stress yang berdampak signifikan terhadap Kesehatan mental mahasiswa (Baroroh et al. 2018). Tekanan bisa datang dari ekspektasi untuk mendapat nilai tinggi, persaingan, faktor ekonomi, hingga manajemen waktu yang kurang efektif dalam mengatur tugas-tugas. Tuntutan akademik dibarengi dengan ekspektasi keluarga yang semakin memperburuk psikologis mahasiswa. Dalam jangka panjang, stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan burnout. Burnout sendiri merupakan kondisi kelelahan fisik dan emosional yang biasanya muncul akibat stres berkepanjangan, terutama dalam konteks akademik atau pekerjaan (Anggraini and Damayanti 2024).

Hal ini disebabkan oleh tugas akademik yang merupakan salah satu sumber tekanan utama yang dialami mahasiswa. Beban ini mencakup seluruh tanggung jawab akademik, laporan praktikum, hingga persiapan ujian (Kenny & Fluck, 2023). Waktu penyelesaian dalam waktu terbatas, mulai dari tugas individu, proyek kelompok.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pemilihan metode deskriptif didasarkan pada tujuan

penelitian yang ingin menggambarkan secara sistematis dan faktual mengenai dampak stres terhadap kesehatan mental mahasiswa tanpa melakukan manipulasi variabel. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi yang terjadi di lapangan, sehingga cocok digunakan untuk mengidentifikasi tingkat stres serta dampaknya terhadap kesehatan mental responden secara apa adanya.

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Palangka Raya dengan jumlah sebanyak 30 orang. Teknik pemilihan responden menggunakan simple random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak sederhana di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Pemilihan teknik ini bertujuan untuk meminimalkan bias dalam penentuan responden serta meningkatkan representativitas sampel terhadap populasi, sehingga hasil penelitian dapat lebih objektif dan dapat digeneralisasikan dalam batas tertentu.

Adapun tahapan penelitian meliputi penyebaran kuesioner sebagai instrumen utama untuk mengumpulkan data terkait tingkat stres dan kondisi kesehatan mental mahasiswa, kemudian dilanjutkan dengan proses pengolahan data yang mencakup pengkodean dan tabulasi data, serta tahap akhir berupa analisis data. Penelitian ini menggunakan analisis univariat, yaitu analisis yang dilakukan terhadap satu variabel pada satu waktu. Penggunaan analisis univariat bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai karakteristik data, seperti nilai rata-rata, distribusi frekuensi, serta tingkat penyebaran data. Melalui analisis ini, peneliti dapat memahami pola umum dari data yang diperoleh sebelum melakukan analisis yang lebih kompleks, sehingga hasil penelitian menjadi lebih terarah dan mudah diinterpretasikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Stres di Kalangan Mahasiswa

Universitas Palangka Raya

Berdasarkan data penelitian, responden terbagi ke dalam nilai tingkat kecemasan mahasiswa untuk mendapatkan nilai. Jumlah kategori terbesar sebanyak 56,7% dari kategori Tidak Setuju, dilanjutkan oleh kategori Setuju sebesar 30,0%, kemudian kategori Sangat Setuju sebesar 10%, dan kategori terkecil sebesar 3,3% dari kategori Sangat Tidak Setuju. Tertekan dalam persaingan nilai terbesar sebanyak 66,7% dari kategori Tidak Setuju, dilanjutkan oleh kategori Setuju sebesar 23,3%, kemudian kategori Sangat Setuju sebesar 10%, dan kategori terkecil sebesar 0% dari kategori Sangat Tidak Setuju. Stres menerima kritik sebanyak 43,3% dari kategori Tidak Setuju, dilanjutkan oleh kategori Setuju sebesar 36,7%, kemudian kategori Sangat Setuju sebesar 10%, dan kategori terkecil sebesar 10% dari kategori Sangat Tidak Setuju. Menerima tuntutan dari orang tua agar selalau berprestasi. Jumlah kategori terbesar sebanyak 50% dari kategori Tidak Setuju, dilanjutkan oleh kategori Setuju sebesar 36,7%, kemudian kategori Sangat Tidak Setuju sebesar 10%, dan kategori terkecil sebesar 3,3% dari kategori Sangat Setuju. Akibat dari banyaknya tugas perkuliahan dan waktu pengumpulan yang terbatas. Jumlah kategori terbesar sebanyak 53,3% dari kategori Setuju, dilanjutkan oleh kategori Sangat Setuju sebesar 33,3%, kemudian kategori Tidak Setuju sebesar 10%, dan kategori terkecil sebesar 3,3% dari kategori Sangat Tidak Setuju. Akibat dari padatnya jadwal perkuliahan serta tuntutan kurikulum. Jumlah kategori terbesar sebanyak 46,7% dari kategori Tidak Setuju, dilanjutkan oleh kategori Setuju sebesar 43,3%, kemudian kategori Sangat Setuju sebesar 10%, dan kategori terkecil sebesar 0% dari kategori Sangat Tidak Setuju.

Kondisi cemas menghadapi ujian sebanyak 50% dari kategori Setuju, dilanjutkan oleh kategori Tidak Setuju sebesar 40%, kemudian kategori Sangat Setuju sebesar 10%, dan kategori terkecil sebesar 0% dari kategori Sangat Tidak

Setuju. Kesulitan tidur terbesar sebanyak 43,3% dari kategori Setuju, dilanjutkan oleh kategori Tidak Setuju sebesar 33,3%, kemudian kategori Sangat Setuju sebesar 13,3%, dan kategori terkecil sebesar 10% dari kategori Sangat Tidak Setuju. Merasa pesimis terhadap kemampuan sebanyak 43,3% dari kategori Setuju, dilanjutkan oleh kategori Tidak Setuju sebesar 43,3%, kemudian kategori Sangat Setuju sebesar 6,7%, dan kategori terkecil sebesar 6,7% dari kategori Sangat Tidak Setuju. Ketakutan akan kegagalan sebanyak 43,3% dari kategori Tidak setuju, dilanjutkan oleh kategori Setuju sebesar 26,7%, kemudian kategori Sangat Setuju merupakan kategori terkecil yaitu sebesar 10,0%, dan sebesar 20,0% dari kategori Sangat Tidak Setuju. Khawatir tentang masa depan terbesar sebanyak 46,7% dari kategori Setuju, dilanjutkan oleh kategori Tidak Setuju sebesar 23,3%, kemudian kategori Sangat Setuju yaitu sebesar 26,7%, dan kategori terkecil yaitu 3,3% dari Sangat Tidak Setuju.

Kondisi Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa Universitas Palangka Raya.

Berdasarkan temuan penelitian, dalam empat kategori dalam menilai kondisi Kesehatan mental mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya. Jumlah kategori terbesar sebanyak 60,0% dari kategori Tidak Setuju, dilanjutkan oleh kategori Setuju sebesar 26,7%, kemudian kategori Sangat Setuju yaitu sebesar 0,0%, dan yaitu 13,3% dari Sangat Tidak Setuju. Terkait tugas kuliah yang di berikan ada kemampuan dalam mengerjakan yaitu sebagai berikut. Jumlah kategori terbesar sebanyak 56,7% dari kategori Setuju, dilanjutkan oleh kategori Tidak Setuju sebesar 23,3%, kemudian kategori Sangat Setuju yaitu sebesar 6,7%, dan yaitu 13,3% dari Sangat Tidak Setuju. Kesedihan mahasiswa akibat tugas belum selesai Jumlah kategori terbesar sebanyak 53,3% dari kategori Setuju, dilanjutkan oleh kategori Tidak Setuju sebesar 36,7%, kemudian kategori Sangat Setuju yaitu sebesar 6,7%, dan yaitu 3,3% dari Sangat

Tidak Setuju. Mahasiswa kehilangan minat Berjumlah kategori terbesar sebanyak 53,3% dari kategori Setuju, dilanjutkan oleh kategori Tidak Setuju sebesar 10,0%, kemudian kategori Sangat Setuju yaitu sebesar 10,0%, dan yaitu 0,0% dari Sangat Tidak Setuju. Lalu kesulitan tidur yang di alami mahasiswa kategori terbesar sebanyak 66,7% dari kategori Setuju, dilanjutkan oleh kategori Tidak Setuju sebesar 20,0%, kemudian kategori Sangat Setuju yaitu sebesar 13,0%, dan yaitu 0,0% dari Sangat Tidak Setuju. Mengalami kelelahan fisik Berjumlah kategori terbesar sebanyak 70,0% dari kategori Setuju, dilanjutkan oleh kategori Tidak Setuju sebesar 23,3%, kemudian kategori Sangat Setuju yaitu sebesar 6,7%, dan yaitu 0,0% dari Sangat Tidak Setuju. Tuntuna kurikulum yang membuat mahasiswa kehilangan fokus sebanyak 43,3% dari kategori Setuju, dilanjutkan oleh kategori Tidak Setuju sebesar 46,7%, kemudian kategori Sangat Setuju yaitu sebesar 10,0%, dan yaitu 0,0% dari Sangat Tidak Setuju. Ketidak siapan dalam menghadapi ujian semester terbesar sebanyak 46,7% dari kategori Tidak Setuju, dilanjutkan oleh kategori Setuju sebesar 33,3%, kemudian kategori Sangat Setuju yaitu sebesar 10,00%, dan yaitu 10,0% dari Sangat Tidak Setuju.

Namun ada mahasiswa yang berpikir optimis terbesar sebanyak 60,0% dari kategori Setuju, dilanjutkan oleh kategori Tidak Setuju sebesar 10,0%, kemudian kategori Sangat Setuju yaitu sebesar 30,0%, dan yaitu 0,0% dari Sangat Tidak Setuju. Rasa syukur mahasiswa juga ada terbesar sebanyak 46,7% dari kategori Setuju, dilanjutkan oleh kategori Tidak Setuju sebesar 16,7%, kemudian kategori Sangat Setuju yaitu sebesar 33,3%, dan yaitu 3,3% dari Sangat Tidak Setuju. Rasa Bahagia jadi mahasiswa Universita Palangka Raya terbesar sebanyak 46,7% dari kategori Setuju, dilanjutkan oleh kategori Tidak Setuju sebesar 26,7%, kemudian kategori Sangat Setuju yaitu sebesar 23,3%, dan yaitu 3,3% dari Sangat Tidak Setuju. Mendapat Dungan dari sekitarnya

terbesar sebanyak 56,7% dari Sangat Setuju, dilanjutkan oleh kategori Setuju sebesar 33,3%, kemudian Tidak Setuju yaitu sebesar 6,7%, dan yaitu 3,3% dari Sangat Tidak Setuju. Dukungan juga begitu penting terbesar sebanyak 50,0% dari Setuju, dilanjutkan oleh kategori Sangat Setuju sebesar 43,3%, kemudian Tidak Setuju yaitu sebesar 3,3%, dan yaitu 3,3% dari Sangat Tidak Setuju.

Pembahasan

Berdasarkan data penelitian, responden, kekhawatiran mahasiswa terhadap nilai tidak tergolong dominan; mayoritas 56,7% menyatakan tidak setuju bahwa mereka khawatir mendapatkan nilai, namun sekitar 40% ,30% setuju dan 10% sangat setuju) masih merasakan kekhawatiran terhadap nilai. Persaingan nilai juga tidak dirasakan oleh mayoritas 66,7% tidak setuju mengalami tekanan persaingan meskipun 33,3%, 23,3% setuju dan 10% sangat setuju melaporkan merasakan tekanan kompetitif. Respon terhadap kritik terpecah: 43,3% tidak setuju bahwa kritik membuat mereka stres, sementara 46,7%, 36,7% setuju dan 10% sangat setuju) merasa stres menerima kritik. Tekanan dari orang tua agar selalu berprestasi nampak relevan bagi sebagian mahasiswa; separuh responden 50% tidak merasakan tekanan tersebut, tetapi sebagian signifikan 36,7% setuju merasakan tuntutan keluarga. Temuan yang menonjol adalah beban tugas dan tenggat waktu: mayoritas besar (53,3% setuju dan 33,3% sangat setuju) mengatakan banyaknya tugas dan waktu pengumpulan yang terbatas menjadi penyebab kecemasan, sehingga beban tugas dan deadline muncul sebagai faktor utama stres akademik. Selain itu, padatnya jadwal perkuliahan dan tuntutan kurikulum dirasakan sebagai beban oleh sebagian responden 43,3% setuju dan 10% sangat setuju), meskipun 46,7% tidak setuju.

Gejala kecemasan yang muncul antara lain kecemasan menghadapi ujian, di mana 50% setuju dan 10% sangat

setuju mengalami kecemasan ujian, serta gangguan tidur yang dilaporkan 43,3% setuju dan 13,3% sangat setuju mengalami kesulitan tidur. Perasaan pesimis terhadap kemampuan akademik menunjukkan pembagian yang seimbang: 43,3% setuju merasa pesimis dan 43,3% tidak setuju, sementara kelompok kecil menyatakan sangat setuju atau sangat tidak setuju. Ketakutan akan kegagalan tidak menjadi mayoritas; 43,3% tidak setuju takut gagal, namun sekitar 36,7%, 26,7% setuju dan 10% sangat setuju, mengaku khawatir akan kegagalan. Kekhawatiran tentang masa depan lebih dominan 46,7% setuju dan 26,7% sangat setuju merasa khawatir mengenai masa depan, yang menunjukkan adanya kecemasan di antara sebagian besar mahasiswa.

Di sisi positif, data menunjukkan adanya faktor pelindung psikologis yang cukup kuat 60% setuju dan 30% sangat setuju bahwa mereka berpikir optimis, mayoritas merasa syukur 46,7% setuju, 33,3% sangat setuju, dan kebahagiaan menjadi mahasiswa juga dilaporkan oleh sebagian besar 46,7% setuju, 23,3% sangat setuju. Dukungan sosial sebagai sumber kekuatan 56,7% sangat setuju dan 33,3% setuju menerima dukungan dari lingkungan sekitar, dan 50% setuju serta 43,3% sangat setuju menyatakan bahwa dukungan itu penting. Secara keseluruhan, temuan ini menggambarkan kombinasi antara beban tugas, gangguan tidur, dan kelelahan fisik sebagai faktor utama yang memengaruhi kecemasan dan kesehatan mental mahasiswa, sementara optimisme, rasa syukur, kebahagiaan serta dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang membantu meredam dampak negatif stress.

SIMPULAN

Berdasarkan uji hitungan statistik dapat disimpulkan bahwa tuntutan akademik di lingkungan perkuliahan terutama beban tugas yang berlebihan, tenggat waktu yang diberikan sebentar

bagi para mahasiswa mengerjakan tugas, dan padatnya jadwal merupakan pemicu utama stres di kalangan mahasiswa Universitas Palangka Raya. Tekanan lain seperti ekspektasi keluarga, kritik akademik, dan persaingan nilai turut memperburuk kondisi bagi sebagian mahasiswa, meskipun tidak semua merasakan faktor-faktor tersebut secara sama. Dampak stres akademik tampak dalam bentuk gejala psikologis dan fisiologis, antara lain kecemasan menghadapi ujian, gangguan tidur, kelelahan fisik, penurunan minat, serta perasaan pesimis pada sebagian responden kekhawatiran tentang masa depan juga cukup meluas.

Sedangkan kondisi stres mahasiswa Universitas Palangka melaporkan adanya sumber daya yang membantu menjaga kesejahteraan mereka, seperti sikap optimis, rasa syukur, kebahagiaan menjadi mahasiswa, dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, intervensi yang menargetkan pengurangan beban tugas dan perbaikan manajemen waktu di tingkat fakultas dilengkapi dengan peningkatan layanan konseling, program manajemen stres, serta penguatan jejaring dukungan sosial diperlukan untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan akademik mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

Nursadrina, Cut, Kurnia Rahmayanti, and Melda Sofia. 2025. "PENGARUH STRES TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK: TINJAUAN PSIKOLOGI KLINIS The Impact Of Stress On Mental And Physical

Health: A Clinical Psychology Review." 11(1): 701–5.

Ramadhani, Imam Rizqi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, and Imam Rizqi Ramadhani. 2022. *HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA*.

Rivaldi, An Al. 2024. "Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental." (4).

Rahmadi, M. A., Nasution, H., Mawar, L., & Sari, M. (2024). Analisis Keterkaitan Kesehatan Mental Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 37-55.

Sari, N. (2024). Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(01), 32-36.

Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11-17.

Aprilita, A., Damayanti, N. E., & Widyaningsih, D. S. (2025). Manajemen Stres Akademik untuk Penguatan Resiliensi Mahasiswa FEB Universitas Palangka Raya. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 5(4), 2611-2623.

Parhusip, J., Feranita, J., Mentari, M. P., Apriliani, T., & Jessend, A. M. (2026). Implementasi Algoritma K-Means Clustering Untuk Segmentasi Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa Berdasarkan Faktor Stress dan Akademik. *Jurnal Media Informatika*, 7(1), 449-458.