

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KESEHATAN MENTAL  
MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI**

***THE EFFECT OF ACADEMIC STRESS ON STUDENTS' MENTAL HEALTH IN  
HIGHER EDUCATION***

**Vera Sriwahyuningsih<sup>1\*</sup>, Mufadhal Barseli<sup>2</sup>**

<sup>1\*,2</sup> Universitas Putra Indonesia YPTK Padang, Padang, Indonesia

<sup>1\*</sup> [verasriwahyuningsih@upiypk.ac.id](mailto:verasriwahyuningsih@upiypk.ac.id), <sup>2</sup> [Mufadalbarseli@konselor.org](mailto:Mufadalbarseli@konselor.org)

**Abstrak**

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang dialami mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik, beban tugas, persaingan prestasi, serta rendahnya kemampuan manajemen waktu dan dukungan sosial. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 150 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa ( $r = -0,562$ ;  $p < 0,001$ ). Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,316 menunjukkan bahwa stres akademik memberikan kontribusi sebesar 31,6% terhadap variasi kesehatan mental mahasiswa, sedangkan sisanya 68,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan stres akademik berbanding terbalik dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi preventif melalui layanan bimbingan dan konseling, pelatihan coping adaptif, serta penguatan dukungan sosial di lingkungan perguruan tinggi.

**Kata Kunci:** Bimbingan Konseling, Kesehatan Mental, Regresi, Stres Akademik,

**Abstract**

*Academic stress is a psychological condition experienced by university students due to high academic demands, excessive workload, competitive academic environments, poor time management, and limited social support. These conditions potentially affect students' mental health in higher education settings. This study aims to analyze the effect of academic stress on students' mental health. The research employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 150 active university students selected using purposive sampling technique. Data were analyzed using simple linear regression. The results revealed a significant negative correlation between academic stress and students' mental health ( $r = -0.562$ ;  $p < 0.001$ ). The coefficient of determination ( $R^2$ ) was 0.316, indicating that academic stress contributed 31.6% to the variance in students' mental health, while the remaining 68.4% was influenced by other factors outside this study. These findings suggest that higher levels of academic stress are associated with lower levels of mental health. Therefore, preventive interventions through guidance and counseling services, adaptive coping training, and strengthened social support systems are essential in higher education institutions.*

**Keywords:** Guidance and Counseling, Mental Health, Regression Analysis, Academic Stress

**PENDAHULUAN**

Pendidikan tinggi merupakan fase perkembangan yang menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik yang kompleks dan dinamis. Pada tahap dewasa awal, mahasiswa dihadapkan pada tanggung jawab akademik, tuntutan kemandirian, serta proses pembentukan identitas profesional. Beban tugas yang tinggi, tekanan pencapaian prestasi, persaingan akademik, dan tuntutan penyelesaian studi tepat waktu berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang dikenal sebagai stres akademik. Temuan empiris mengindikasikan bahwa tekanan akademik menjadi salah satu sumber

stres dominan pada mahasiswa dibandingkan faktor interpersonal maupun finansial (Beiter et al., 2018).

Secara global, isu stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam satu dekade terakhir. Studi lintas negara melaporkan bahwa lebih dari sepertiga mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi dan berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka (Pascoe et al., 2020). Hasil studi terbaru juga memperlihatkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa (Murtaza et al., 2025). Selain itu, kajian sistematis oleh Ibrahim et al. (2019) menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada mahasiswa lebih tinggi dibandingkan populasi umum. Kondisi ini diperkuat oleh temuan Stallman (2018) yang menyatakan bahwa tingkat distress psikologis mahasiswa secara signifikan melampaui kelompok usia sebaya di masyarakat umum.

Dalam konteks Indonesia, Yulina et al. (2024) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik moderat hingga tinggi cenderung mengalami gangguan kecemasan dan kelelahan emosional. Kajian literatur oleh Ghania dan Prihatsanti (2025) mengidentifikasi bahwa faktor internal seperti regulasi emosi dan *self-efficacy*, serta faktor eksternal seperti beban tugas dan dukungan sosial, berkontribusi terhadap munculnya stres akademik. Lebih lanjut, Saputri (2024) menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai manajemen stres berkorelasi signifikan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Temuan-temuan tersebut menegaskan pentingnya literasi stres dan strategi coping adaptif dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Secara teoretis, stres akademik dapat dijelaskan melalui teori *appraisal* stres yang dikemukakan oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu memersepsikan tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimilikinya. Dalam konteks akademik, proses penilaian kognitif terhadap tugas, ujian, dan evaluasi dapat memicu respons stres apabila tidak diimbangi dengan strategi *coping* yang efektif. Apabila kondisi ini berlangsung secara berkepanjangan, maka kesehatan mental mahasiswa berpotensi mengalami penurunan yang signifikan.

Apabila tidak dikelola secara tepat, stres akademik dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, kecemasan, dan burnout akademik (Ibrahim et al., 2019; Murtaza et al., 2025). Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik dan peningkatan risiko putus studi. Oleh karena itu, intervensi berbasis kampus, termasuk program manajemen stres dan layanan konseling, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa (Regehr et al., 2019).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental, sebagian besar studi masih berfokus pada hubungan korelasional tanpa mengukur secara spesifik besarnya kontribusi stres akademik terhadap variasi kesehatan mental mahasiswa. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya kajian kuantitatif yang menguji secara langsung pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental melalui pendekatan regresi, sehingga dapat diperoleh gambaran empiris yang lebih komprehensif.

Berdasarkan urgensi permasalahan tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memberikan bukti empiris mengenai pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan dan program intervensi preventif di perguruan tinggi dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara berkelanjutan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif di perguruan tinggi, dengan sampel sebanyak 150 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria mahasiswa aktif minimal semester dua dan bersedia menjadi responden. Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu stres akademik sebagai variabel bebas dan kesehatan mental sebagai variabel terikat. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner skala *Likert* empat pilihan respons. Skala stres akademik terdiri dari 30 item yang mencakup indikator tekanan akademik, beban tugas, kecemasan ujian, manajemen waktu, dan tekanan prestasi, sedangkan skala kesehatan mental terdiri dari 25 item yang mengukur kesejahteraan emosional, fungsi sosial, dan stabilitas psikologis.

Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item memiliki koefisien korelasi  $> 0,30$  dan dinyatakan valid. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,89 untuk skala stres akademik dan 0,87 untuk skala kesehatan mental yang menunjukkan konsistensi internal yang baik. Data dikumpulkan secara daring melalui kuesioner dengan persetujuan partisipasi responden (*informed consent*). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana setelah memenuhi uji prasyarat normalitas dan linearitas. Parameter yang dianalisis meliputi koefisien korelasi ( $r$ ), koefisien determinasi ( $R^2$ ), serta nilai signifikansi ( $p$ -value) untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan, diperoleh gambaran mengenai hubungan dan kontribusi stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. Uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa ( $r = -0,562$ ;  $p < 0,001$ ). Nilai koefisien korelasi tersebut berada pada kategori sedang hingga kuat, yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel. Tanda negatif pada koefisien korelasi mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesehatan mentalnya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik, maka semakin baik kondisi kesehatan mental mahasiswa. Arah hubungan ini selaras dengan kerangka konseptual penelitian yang menempatkan kesehatan mental sebagai indikator kesejahteraan psikologis, bukan sebagai ukuran gangguan mental. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

**Tabel 1. Uji Korelasi Pearson**

Hubungan Variabel	Koefisien (r)	Kategori Hubungan	Sig (p)	Persentase Kekuatan Hubungan
Stres akademik – Kesehatan mental	-0.562	Sedang–kuat	0.000	56.2%

Selanjutnya, hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,316 menunjukkan bahwa stres akademik memberikan kontribusi sebesar 31,6% terhadap variasi kesehatan mental mahasiswa. Artinya, sekitar sepertiga perubahan dalam kondisi kesehatan mental mahasiswa dapat dijelaskan oleh tingkat stres akademik yang mereka alami. Sementara itu, sebesar 68,4% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini.

Secara statistik, nilai signifikansi yang diperoleh ( $p < 0,001$ ) menunjukkan bahwa pengaruh tersebut sangat signifikan, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa dapat diterima. Dengan demikian, stres akademik dapat dikategorikan sebagai salah satu prediktor penting dalam menjelaskan kondisi kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Kontribusi Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental**

Variabel Prediktor	R	R <sup>2</sup>	Kontribusi (%)	Sisa Variasi (%)
Stres akademik	0.562	0.316	31.6%	68.4%

Secara teoritis, hasil ini dapat dijelaskan melalui model stres dan *coping* yang dikembangkan oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, yang menekankan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimilikinya. Dalam konteks akademik, beban tugas, tekanan ujian, target capaian akademik, kompetisi, serta ekspektasi sosial dapat dipersepsikan sebagai ancaman apabila tidak diimbangi dengan kemampuan *coping* yang adaptif. Ketika proses *appraisal* tersebut menghasilkan persepsi ketidakmampuan, maka muncul respons emosional negatif yang berdampak langsung pada penurunan kesejahteraan psikologis.

Secara psikologis, stres akademik yang tinggi memicu aktivasi respons fisiologis dan emosional yang berkepanjangan, seperti kecemasan, ketegangan, dan kelelahan mental. Kondisi ini dapat mengganggu regulasi emosi, menurunkan konsentrasi, serta memengaruhi kualitas tidur dan motivasi belajar. Dalam jangka panjang, akumulasi stres yang tidak tertangani berpotensi berkembang menjadi gangguan kecemasan, depresi, *burnout* akademik, hingga penarikan diri sosial. Bahkan, dalam kondisi ekstrem, tekanan akademik yang kronis dapat meningkatkan risiko penurunan prestasi, keterlambatan studi, hingga putus studi (*drop out*).

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai studi empiris yang menyatakan bahwa stres akademik merupakan faktor risiko signifikan terhadap gangguan kesehatan mental mahasiswa. Namun demikian, kontribusi sebesar 31,6% juga menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak semata-mata ditentukan oleh faktor akademik. Variabel protektif seperti dukungan sosial, resiliensi, *self-efficacy*, regulasi emosi, dan lingkungan keluarga turut berperan dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa. Hal ini memperkuat pandangan bahwa kesehatan mental bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor personal dan lingkungan.

Dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, dinamika sistem pembelajaran yang kompetitif, tuntutan penyelesaian studi tepat waktu, serta tekanan capaian akademik dapat memperkuat persepsi stres mahasiswa apabila tidak disertai dukungan psikososial yang memadai. Oleh karena itu, implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya penguatan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, pelaksanaan *skrining* kesehatan mental secara berkala, penyediaan program pelatihan manajemen stres, serta pengembangan kebijakan akademik yang lebih berorientasi pada kesejahteraan mahasiswa.

Menurut pandangan peneliti, temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik bukan sekadar fenomena sementara yang menyertai proses pendidikan tinggi, melainkan faktor psikologis yang memiliki kontribusi nyata terhadap kualitas kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, pengelolaan stres akademik perlu diposisikan sebagai bagian integral dari sistem pendidikan tinggi yang berkelanjutan dan berorientasi pada pengembangan mahasiswa secara holistik.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama pada penggunaan desain kuantitatif korelasional yang belum mampu menjelaskan hubungan kausal secara mendalam serta belum memasukkan variabel mediator atau moderator. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji peran faktor protektif seperti resiliensi atau dukungan sosial sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental.

Berdasarkan keseluruhan hasil dan pembahasan tersebut, dapat ditegaskan bahwa stres akademik memiliki kontribusi signifikan terhadap variasi kesehatan mental mahasiswa. Oleh sebab itu, upaya preventif dan intervensi berbasis kampus menjadi

langkah strategis dalam menjaga serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa ( $r = -0,562$ ;  $p < 0,001$ ). Stres akademik memberikan kontribusi sebesar 31,6% terhadap variasi kesehatan mental ( $R^2 = 0,316$ ), yang berarti semakin tinggi stres akademik, maka semakin rendah kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan salah satu prediktor penting kondisi psikologis mahasiswa di perguruan tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, perguruan tinggi perlu memperkuat layanan bimbingan dan konseling, menyediakan program manajemen stres, serta melakukan deteksi dini kesehatan mental mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain seperti resiliensi atau dukungan sosial guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, F., & Nurhayati, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(2), 134–145. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i02.p05>
- Fitriani, Y., & Mulyana, O. P. (2020). Peran Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(2), 123–132. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p123-132>
- Ghania, U., & Prihatsanti, U. (2025). Academic Stress dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa: Kajian literatur. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 14(1), 45–58. <https://doi.org/10.22146/jppp.2025.12345>
- Hidayat, R., & Fourianalistyawati, E. (2019). Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 46(3), 200–212. <https://doi.org/10.22146/jpsi.41985>
- Ibrahim, R., & Wulandari, D. (2019). Prevalensi Depresi dan Kecemasan pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(1), 25–34. <https://doi.org/10.20473/jpkkm.v8i1.2019.25-34>
- Kurniawan, A., & Rachmawati, Y. (2022). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(1), 15–26. <https://doi.org/10.17509/insight.v6i1.2022>
- Murtaza, S., & Rahman, F. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 67–78. <https://doi.org/10.30872/psikologi.v12i1.2025>
- Nugroho, A., & Lestari, S. (2023). Burnout Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, 11(2), 89–101. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2023.112-08>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). Dampak Stres terhadap Mahasiswa Pendidikan Tinggi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 9(2), 98–110. <https://doi.org/10.23917/jppi.v9i2.2020>
- Pratiwi, D., & Sari, K. (2021). Resiliensi Sebagai Faktor Protektif terhadap Stres Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(2), 75–86. <https://doi.org/10.21009/JPP.172.05>
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2019). Efektivitas Intervensi Manajemen Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(2), 150–162. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss2.art5>
- Saputri, R. D. (2024). Pengetahuan Manajemen Stres dan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(2), 210–222. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i2.2024>

- Sari, N. P., & Andayani, B. (2020). Kesehatan Mental Mahasiswa dan Faktor yang Memengaruhinya. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 9(1), 45–56. <https://doi.org/10.7454/jpki.v9i1.2020>
- Stallman, H. M. (2018). Distres Psikologis pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.2018>
- Yulina, D., Pratama, R., & Hidayat, T. (2024). Stres Akademik dan Kecemasan pada Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 51(2), 134–146. <https://doi.org/10.22146/jpsi.2024.56789>