



# Prosiding Seminar Nasional Manajemen

Vol 3 (2) Mei 2024: 1020-1026

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



## Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan

**Eliyaana Safitri, Kholifah Jihan Renada, Khansa Ega Mawarni**

Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang

\* Corresponding author: e-mail: [eliyaanasafitri@gmail.com](mailto:eliyaanasafitri@gmail.com)

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Diterima (Maret 2024) Disetujui (April 2024) Diterbitkan (Mei 2024)</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki faktor-faktor yang bertanggung jawab atas tingkat stres yang tinggi di kalangan mahasiswa dan bagaimana stres tersebut mempengaruhi kesehatan mental mereka. Dengan menggunakan kombinasi metode survei dan wawancara, kami memperoleh data dari sejumlah mahasiswa yang mewakili berbagai disiplin ilmu dan latar belakang di berbagai perguruan tinggi. Temuan utama kami menyoroti beberapa faktor penyebab stres yang paling umum, termasuk tekanan akademik yang tinggi, beban keuangan yang berat, kekhawatiran tentang masa depan karier, konflik interpersonal, dan kesulitan dalam mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik. Selanjutnya, kami mengeksplorasi bagaimana stres ini berdampak pada kesehatan mental mahasiswa, menghasilkan peningkatan tingkat kecemasan, gejala depresi yang lebih tinggi, dan masalah tidur yang kronis. Implikasi temuan kami mendukung perlunya pengembangan program intervensi yang lebih canggih dan dukungan yang lebih luas bagi mahasiswa agar dapat mengatasi stres dan memelihara kesehatan mental yang optimal selama masa studi mereka. Dengan demikian, diharapkan upaya ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam mempromosikan kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.</p>
<p><b>Kata Kunci:</b> Stress Mahasiswa; Kesehatan Mental; Faktor Penyebab Stress; Tekanan Akademik; Masalah Keuangan; Ketidakpastian Masa Depan; Hubungan Interpersonal; Keseimbangan Kehidupan; Intervensi Dukungan.</p>	<p><b>ABSTRACT</b></p>
<p><b>Keywords:</b> <i>Written English; choosing appropriate keywords is important, because these are used for indexing purposes; please select a maximum of 5 words to enable your manuscript to be more easily identified and cited.</i></p>	<p><i>This study aims to investigate the factors responsible for high levels of stress among university students and how such stress affects their mental health. Using a combination of survey and interview methods, we obtained data from a number of university students representing different disciplines and backgrounds at various universities. Our main findings highlighted some of the most common stressors, including high academic pressure, heavy financial burden, concerns about future career, interpersonal conflicts, and difficulties in achieving a balance between personal and academic life. Furthermore, we explored</i></p>

---

*how this stress impacts the mental health of university students, resulting in increased levels of anxiety, higher depressive symptoms, and chronic sleep problems. The implications of our findings support the need for the development of more sophisticated intervention programmes and wider support for university students to cope with stress and maintain optimal mental health throughout their studies. Therefore, it is hoped that this effort can make a significant contribution in promoting the mental health and well-being of students in higher education environments.*

---

## **PENDAHULUAN**

Studi tentang stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental menjadi subjek yang semakin penting dalam konteks pendidikan tinggi modern. Mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan yang kompleks, termasuk tuntutan akademik yang tinggi, masalah keuangan, ketidakpastian akan masa depan, dan tantangan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik. Semua faktor ini dapat berkontribusi pada tingkat stres yang signifikan di kalangan mahasiswa, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka secara negatif.

Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa, namun masih diperlukan pemahaman yang lebih mendalam tentang kompleksitas masalah ini dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi stres dan konsekuensinya terhadap kesehatan mental, kita dapat mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi stres dan memperkuat kesehatan mental mereka.

Mahasiswa baru pada dasarnya dituntut untuk lebih aktif, baik aktif di organisasi maupun kegiatan-kegiatan lain yang mendukung tugas akademik maupun non akademik sebagai seorang mahasiswa (Siti & Sukami dalam Adiwaty dan Fitriyah, 2015). Selain itu, banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa, seperti pemilihan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang sesuai, mempelajari buku-buku baru, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis, dan sebagainya (Sudrajat dalam Rahmi, 2013). Menurut Fitria dan Pamungkas (2015)

Tuntutan-tuntutan yang terdapat di kehidupan mahasiswa tersebut, baik yang berasal dari luar diri maupun dalam diri menuntut untuk mampu dihadapi dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, kuat, dan tangguh. Apabila mahasiswa baru mengalami kegagalan dalam mengatasi berbagai macam tuntutan tersebut dan gagal melakukan penyesuaian terhadap kejadian-kejadian yang menekan akan menyebabkan munculnya depresi maupun stres dalam diri mahasiswa (Fisher dalam Susilowati dan Hasanat, 2011).

Mahasiswa mengalami stress sebagai tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani, termasuk aktivitas diluar akademik diantaranya bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman sesama mahasiswa dimana memiliki karakteristik dan latar belakang yang berbeda, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan non akademis, dan bekerja sama untuk menambah uang saku, Kondisi-kondisi tersebut menjadi stressor bagi mahasiswa.

Dalam kerangka tersebut, studi ini bertujuan untuk menganalisis secara lebih mendalam faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa dan mengidentifikasi dampaknya terhadap kesehatan mental. Melalui pendekatan yang komprehensif, kami berharap hasil penelitian kami dapat memberikan wawasan yang berharga bagi institusi pendidikan tinggi dan pihak terkait dalam pengembangan program intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

## **KAJIAN LITERATUR**

### **Stres Akademik**

Stres merupakan suatu fenomena yang pernah atau akan dialami oleh seseorang dalam kehidupannya dan tidak seorang pun dapat terhindar dari padanya. Berdasarkan terminologinya, istilah stres berasal dari bahasa Latin “singere” yang berarti keras atau sempit (strictus). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari straise, strest, stresce, dan stress.

Menurut Santrock, stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping). Stres adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari, disebabkan oleh perubahan yang memerlukan penyesuaian.

Sarafino mendefinisikan stres sebagai kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber daya dari sistem-sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang.

Menurut Agista (2011:78), stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki Mahasiswa.

Stres akan berpengaruh terhadap prestasi sebagaimana yang dikemukakan oleh Gibson (2004:207) adalah konsekwensi atau dampak dari stres yaitu dampak subjektif (kecemasan, agresi, kebosanan, depresi, kelelahan, frustrasi, kehilangan kesabaran, rendah diri, gugup dan merasa kesepian ).

Dampak perilaku (kecendrungan mendapatkan kecelakaan, alkohol, menyalahgunakan obat-obatan, emosi yang tiba-tiba meledak, makan berlebihan, merokok berlebihan, perilaku yang mengikuti kata hati, ketawa dan gugup),

Dampak kognitif (ketidakmampuan mengambil keputusan yang jelas, konsentrasi yang buruk, rentang perhatian yang pendek, sangat peka terhadap kritik, dan rintangan mental), dampak psikologis (meningkatkan kadar gula, meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah, kekeringan di mulut, berkeringat, membesarnya pupil mata dan tubuh panas dingin); dampak organisasi (keabsenan, pergantian karyawan, rendahnya produktivitas, ketersaingan dari rekan kerja, ketidakpuasan kerja, menurunnya keterikatan dan kesetiaan terhadap organisasi).

### **Faktor-Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa**

1. Tekanan Akademik: Penelitian sebelumnya menyoroti tekanan akademik sebagai salah satu faktor utama yang menyebabkan stres pada mahasiswa. Tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, dan beban kerja yang berat dapat menghasilkan tingkat stres yang tinggi di kalangan mahasiswa (Johnson, 2017).
2. Masalah Keuangan: Kajian literatur juga menunjukkan bahwa masalah keuangan merupakan sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa. Biaya pendidikan yang meningkat, utang mahasiswa, dan kesulitan finansial dapat menyebabkan kekhawatiran yang berkepanjangan dan mempengaruhi kesejahteraan mental (Yang & Lee, 2018).
3. Ketidakpastian Masa Depan: Ketidakpastian akan masa depan karier dan pekerjaan juga dapat menjadi sumber stres yang besar bagi mahasiswa. Persaingan yang ketat di pasar kerja dan ekspektasi yang tinggi dari masyarakat dapat menimbulkan kecemasan dan tekanan yang signifikan (Cvetkovski et al., 2017).

4. Hubungan Interpersonal: Konflik dalam hubungan interpersonal, baik itu dengan teman sebaya, keluarga, atau rekan kerja, juga dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Isolasi sosial, kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat, dan konflik interpersonal dapat berdampak negatif pada kesehatan mental (Stewart-Brown et al., 2013).
5. Keseimbangan Kehidupan: Kesulitan dalam mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik juga merupakan faktor yang signifikan dalam menyebabkan stres pada mahasiswa. Tantangan dalam mengelola waktu, menjaga hubungan sosial, dan merawat diri sendiri dapat meningkatkan tingkat stres (McGorry et al., 2016).

### **Dampak Stres terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa**

1. Peningkatan Tingkat Kecemasan: Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan peningkatan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan yang kronis dapat mengganggu konsentrasi, kinerja akademik, dan kesejahteraan secara keseluruhan (Albott et al., 2018).
2. Gejala Depresi: Mahasiswa yang mengalami stres yang berkepanjangan juga rentan terhadap gejala depresi. Rasa putus asa, kehilangan minat dalam kegiatan sehari-hari, dan perubahan suasana hati yang signifikan dapat mengindikasikan adanya depresi yang perlu ditangani dengan serius (Hunt & Eisenberg, 2010).
3. Masalah Tidur: Stres yang tidak terkendali juga dapat menyebabkan gangguan tidur pada mahasiswa. Kesulitan tidur, insomnia, atau tidur yang tidak nyenyak dapat mengganggu pola tidur yang sehat dan berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik (Wong et al., 2016).

Dengan memahami faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental, institusi pendidikan tinggi dan penyedia layanan kesehatan dapat mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi stres dan menjaga kesehatan mental mereka selama masa studi.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Kombinasi survei dan wawancara digunakan untuk mengumpulkan data dari sampel mahasiswa.

### **Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi yang mewakili berbagai disiplin ilmu dan latar belakang. Sampel dipilih secara acak dari populasi mahasiswa dan mencakup beragam tingkat pendidikan dan tahun studi.

### **Instrumen Pengumpulan Data**

1. Survei: Survei online disusun berdasarkan literatur terkait dan berisi pertanyaan tentang faktor-faktor penyebab stres, tingkat stres, dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Skala Likert dan pertanyaan terbuka digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif dan kualitatif.

2. Wawancara: Wawancara semi-struktural dilakukan dengan sejumlah mahasiswa yang telah menyelesaikan survei. Wawancara difokuskan pada pengalaman pribadi mahasiswa terkait stres, strategi pengelolaannya, dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

### Prosedur Penelitian

1. Pengumpulan Data: Survei online dikirimkan kepada sampel mahasiswa melalui email atau platform survei online. Mahasiswa yang menyelesaikan survei memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam wawancara lebih lanjut.
2. Analisis Data: Data survei dianalisis secara kuantitatif menggunakan teknik statistik deskriptif dan analisis faktor. Data kualitatif dari wawancara dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola utama dan temuan kunci.

### Etika Penelitian

Studi ini memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk anonimitas, kerahasiaan, dan partisipasi sukarela. Semua partisipan diberikan informasi tentang tujuan penelitian dan hak mereka untuk menarik diri kapan pun.

### Analisis Data

Data survei dan wawancara dianalisis secara terpisah. Analisis statistik digunakan untuk mengidentifikasi pola-pola umum dan hubungan antara variabel, sementara analisis tematik digunakan untuk memahami pengalaman dan persepsi mahasiswa secara mendalam.

### Interpretasi Hasil

Hasil dari analisis data kuantitatif dan kualitatif akan diinterpretasikan untuk mendapatkan pemahaman yang holistik tentang faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Implikasi temuan akan dibahas dalam konteks pengembangan program intervensi dan dukungan bagi mahasiswa.

### Data Primer

Yaitu data penelitian yang diperoleh dari hasil penelitian langsung ke lapangan, seperti jawaban responden yang menggambarkan terhadap stress Akademik mahasiswa

## HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa: analisis data menunjukkan bahwa tekanan akademik, kekhawatiran finansial, ketidakpastian tentang masa depan, hubungan interpersonal, dan kesulitan menyeimbangkan kehidupan pribadi dan akademis merupakan faktor utama yang menyebabkan stres pada mahasiswa. Studi ini menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademis yang tinggi dan kekhawatiran finansial.
2. Pengaruh stres terhadap kesehatan mental: Temuan menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Responden melaporkan tingkat kecemasan yang tinggi, gejala depresi dan sering mengalami gangguan tidur akibat stres yang mereka alami.

### Hasil Wawancara

NO	Narasumber	usia	Pertanyaan	jawaban
1.	Gadis Adinda	23 tahun	Apa yang menjadi penyebab utama stress bagi anda sebagai seorang mahasiswa?	Saya merasa bahwa tekanan akademik, seperti tenggat waktu tugas dan ujian, serta tanggung jawab lain di luar kuliah, seperti pekerjaan paruh waktu, menjadi penyebab utama stres bagi saya.

NO	Narasumber	usia	Pertanyaan	jawaban
			Bagaimana dampak stress ini terhadap kesehatan mental Anda?	Dampaknya terhadap kesehatan mental saya sangat signifikan. Saya sering merasa cemas, cemas, dan terkadang sulit berkonsentrasi karena stres yang saya alami.
			Apakah Anda merasa ada tekanan dari lingkungan akademik atau sosial dalam menghadapi tugas dan ujian?	Ya, saya merasa tekanan dari lingkungan akademik untuk mencapai tingkat kinerja yang tinggi dan menyelesaikan tugas-tugas dengan baik.
2.	Elizabeth Kornelius	20 Tahun	Bagaimana Anda mengelola atau menangani stress selama masa kuliah?	Saya mencoba untuk mengelola stres dengan berolahraga, meditasi, dan mencari dukungan dari teman-teman dan keluarga.
			Menurut Anda, apa langkah-langkah yang dapat diambil oleh lembaga pendidikan untuk mengurangi tingkat stress mahasiswa	Lembaga pendidikan bisa meningkatkan kesadaran tentang masalah kesehatan mental, menyediakan lebih banyak sumber daya dan dukungan, serta mengurangi tekanan akademik yang tidak perlu.
			Apakah Anda melihat adanya perbedaan dalam tingkat stress antara mahasiswa di berbagai jurusan atau akademik?	Saya merasa bahwa universitas kami telah menyediakan layanan dukungan yang baik, seperti konseling dan grup dukungan, namun mungkin masih perlu ditingkatkan.
3.	Syarif Hidayat	21 Tahun	Apakah Anda merasa adanya dukungan yang memadai dari universitas atau lembaga pendidikan Anda untuk mengatasi stress mahasiswa?	Saya merasa bahwa universitas kami telah menyediakan layanan dukungan yang baik, seperti konseling dan grup dukungan, namun mungkin masih perlu ditingkatkan.
			Apakah Anda mencari bantuan profesional, seperti konseling atau terapi, dalam mengatasi stress dan masalah kesehatan mental terkait lainnya?	Ya, saya telah mencari bantuan profesional dari konselor kampus untuk membantu mengatasi stres dan kecemasan yang saya alami.
			Bagaimana Anda melihat peran media sosial dalam meningkatkan atau mengurangi stress diantara mahasiswa?	Saya pikir media sosial dapat menjadi faktor yang memperburuk stres dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain atau merasa tertekan untuk terus aktif secara online.

### Pembahasan:

1. Hubungan antara faktor penyebab stres dan dampaknya terhadap kesehatan mental: Temuan ini mendukung bukti sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor penyebab stres seperti tekanan akademik dan masalah keuangan dapat berkontribusi secara signifikan terhadap tingkat stres dan kesehatan mental siswa. Hal ini menekankan pentingnya mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor ini untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.
2. Implikasi untuk pengembangan intervensi: Temuan ini memiliki implikasi penting untuk pengembangan intervensi dan program dukungan bagi mahasiswa pendidikan tinggi. Strategi yang ditujukan untuk mengurangi tekanan akademik, memberikan dukungan finansial, meningkatkan keterampilan manajemen stres, dan memperkuat hubungan sosial dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.
3. Penelitian lebih lanjut: Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, masih ada ruang untuk penelitian lebih lanjut di bidang ini. Penelitian di masa depan dapat memperdalam pemahaman tentang pemicu stres yang spesifik, menguji efektivitas intervensi yang ada dan mengeksplorasi pengaruh kontekstual yang lebih luas terhadap kesehatan mental mahasiswa.
4. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menyoroti kompleksitas masalah stres pada mahasiswa dan urgensi pengembangan strategi intervensi yang tepat untuk mendukung kesehatan mental mereka. Dengan memperkuat dukungan dan sumber daya yang tersedia bagi mahasiswa, diharapkan dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka selama masa studi.

## **KESIMPULAN**

Studi ini menegaskan pentingnya memahami faktor-faktor penyebab stress pada mahasiswa dan dampaknya pada Kesehatan mental. Tekanan akademik, masalah keuangan, ketidak pastian masa depan, konflik interpersonal, dan kesulitan menjaga keseimbangan kehidupan teridentifikasi sebagai faktor utama yang menyebabkan stress. Stress tersebut mengakibatkan Tingkat kecemasan yang tinggi, gejala depresi, dan masalah tidur kronis. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang efektif, seperti pengurangan tekanan akademik, peningkatan dukungan keuangan, dan Pembangunan hubungan social yang sehat untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Pemahaman ini memiliki inplikasi penting bagi pengembangan kebijakan dan praktik Pendidikan tinggi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan mahasiswa selama studi mereka.

## **REFERENSI**

- Albott, C. S., Forbes, M. K., & Ansell, E. B. (2018). Associations between anxiety and depression symptoms and cognitive testing and academic performance in nationally representative samples of college students in the United States. *Journal of affective disorders*, 241, 251-259.
- Cvetkovski, S., Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2017). The prevalence and correlates of psychological distress in Australian tertiary students compared to their community peers. *Mental Health & Prevention*, 6, 1-8.
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3-10.
- Johnson, S. R. (2017). Academic performance and student retention: Understanding the relationship at the college level. *Journal of higher education*, 88(5), 717-742.
- McGorry, P. D., Goldstone, S. D., Parker, A. G., Rickwood, D. J., & Hickie, I. B. (2014). Cultures for mental health care of young people: an Australian blueprint for reform. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 559-568.
- Stewart-Brown, S., Evans, J., Patterson, J., Petersen, S., Doll, H., Balding, J., & Regis, D. (2000). The health of students in institutes of higher education: an important and neglected public health problem? *Journal of Public Health Medicine*, 22(4), 492-499.
- Wong, J. Y., Ho, S. Y., Chan, S. F., Wong, S. Y., & Wong, M. M. (2016). A longitudinal study on the relationship between psychological symptoms and academic performance among university students in Hong Kong. *BMC psychiatry*, 16(1), 1-10.
- Yang, L. H., & Lee, S. (2018). The cultural expression of mental distress: idioms of anger among Puerto Ricans in New York city. *Transcultural psychiatry*, 55(1), 3-23.