Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (2) 2026, Page: 32827-32833

Studi fenomenologis : Pengalaman Mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dalam mengatasi stres akademik dan mengelola waktu belajar

Yayan Ahyani[1], Shafa Salsabilla[2]
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten[1,2]
Corresponding Author: Yayan Ahyani, e-mail: yayanahyani639@gmail.com

Published: Juni, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dalam mengelola waktu dan menghadapi stres akademik selama menjalani perkuliahan. Fokus penelitian diarahkan pada faktor-faktor yang memicu stres akademik, strategi manajemen waktu yang digunakan mahasiswa, serta efektivitas teknik pengelolaan stres yang mereka terapkan dalam kehidupan akademik sehari-hari.Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa yang mengalami berbagai tuntutan akademik selama masa perkuliahan. Proses pengumpulan data dilakukan pada akhir April hingga awal Mei 2026. Data yang diperoleh dianalisis secara tematik melalui proses reduksi, pengelompokan tema, dan interpretasi makna pengalaman partisipan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa terutama dipengaruhi oleh beban tugas yang tinggi, keterbatasan pemahaman terhadap materi perkuliahan, tekanan mempertahankan indeks prestasi kumulatif (IPK), serta tuntutan penyelesaian tugas dalam waktu yang relatif singkat. Dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut, mahasiswa menerapkan beragam strategi manajemen waktu, seperti menyusun jadwal harian, membuat daftar kegiatan (*to-do list*), menentukan skala prioritas, serta membatasi keterlibatan dalam organisasi ketika beban akademik meningkat. Selain itu, teknik relaksasi, dukungan teman sebaya, dan lingkungan kampus yang suportif turut membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik yang dirasakan. Stres akademik pada mahasiswa merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor akademik, psikologis, dan lingkungan sosial. Manajemen waktu yang efektif, dukungan sosial yang memadai, serta penggunaan strategi koping yang adaptif berperan penting dalam membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental.

Kata kunci: manajemen waktu, stres akademik, mahasiswa, fenomenologi, kesehatan mental.

ABSTRACT

The purpose of this study was to explore the experiences of students at UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten in managing time and coping with academic stress during their academic journey. The study focused on identifying factors contributing to academic stress, examining students' time management strategies, and understanding the effectiveness of stress management techniques applied in their daily academic lives. This study employed a qualitative approach with a phenomenological design. Data were collected through in-depth interviews with students experiencing various academic demands. The data collection process was conducted between late April and early May 2026. The collected data were analyzed thematically through data reduction, theme categorization, and interpretation of participants' lived experiences. The findings revealed that academic stress was primarily caused by a heavy workload, limited understanding of course materials, pressure to maintain a high Grade Point Average (GPA), and the requirement to complete assignments within limited deadlines. To cope with these demands, students implemented various time management strategies, including creating daily schedules, preparing to-do lists, setting priorities, and reducing organizational involvement during periods of intense academic workload. Furthermore, relaxation techniques, peer support, and a supportive campus environment were found to help students reduce academic stress and improve their ability to adapt to academic challenges. Academic stress among university students is a multidimensional phenomenon influenced by academic, psychological, and social environmental factors. Effective time management, adequate social support, and adaptive coping strategies play important roles in helping students maintain a balance between academic demands and mental well-being.

Keywords: time management, academic stress, university students, phenomenology, mental health.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Kehidupan mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi selama masa perkuliahan. Selain mengikuti proses pembelajaran di kelas, mahasiswa juga dituntut untuk menyelesaikan tugas, mengikuti kegiatan organisasi, mengembangkan kemampuan diri, serta mempersiapkan rencana karier di masa depan. Beragam tuntutan tersebut sering kali menempatkan mahasiswa pada situasi yang mengharuskan mereka mampu mengatur waktu secara efektif sekaligus menjaga kondisi psikologis agar tetap stabil.

Tantangan tersebut umumnya semakin terasa ketika mahasiswa memasuki semester akhir. Pada tahap ini, fokus akademik tidak lagi terbatas pada perkuliahan rutin, tetapi juga pada penyelesaian tugas akhir atau skripsi yang membutuhkan waktu, tenaga, dan konsentrasi yang tidak sedikit. Di sisi lain, sebagian mahasiswa masih harus menjalankan aktivitas lain, seperti organisasi kemahasiswaan, pekerjaan paruh waktu, maupun tanggung jawab dalam lingkungan keluarga. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan yang berbeda pada setiap individu, tergantung pada kemampuan mereka dalam mengelola berbagai tuntutan yang dihadapi.

Kemampuan mengatur waktu menjadi salah satu faktor penting dalam menjalani kehidupan akademik. Ketika waktu tidak dikelola dengan baik, berbagai pekerjaan dapat menumpuk dan menyebabkan munculnya perasaan tertekan. Sebaliknya, pengelolaan waktu yang terencana dapat membantu mahasiswa menentukan prioritas, menyelesaikan tugas secara lebih teratur, dan mengurangi risiko munculnya tekanan akademik yang berlebihan. Oleh karena itu, manajemen waktu tidak hanya berkaitan dengan produktivitas belajar, tetapi juga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Stres akademik merupakan fenomena yang cukup sering ditemukan dalam lingkungan perguruan tinggi. Tekanan yang berasal dari target akademik, tenggat waktu tugas, ekspektasi diri, maupun tuntutan dari lingkungan sekitar dapat memengaruhi kondisi mental mahasiswa. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi belajar, dan berdampak pada kualitas pencapaian akademik. Namun demikian, setiap mahasiswa memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi dan mengelola tekanan tersebut sesuai dengan pengalaman serta kondisi yang mereka miliki.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian lebih banyak menampilkan data dalam bentuk angka dan kecenderungan umum. Padahal, pengalaman yang dialami mahasiswa sering kali memiliki makna yang lebih kompleks dan tidak selalu dapat dijelaskan melalui data statistik. Pengalaman pribadi mengenai bagaimana mahasiswa menghadapi tekanan akademik, mengatur jadwal kegiatan, serta menerapkan strategi untuk mengurangi stres menjadi aspek yang penting untuk dipahami secara lebih mendalam.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dalam mengelola waktu dan menghadapi stres akademik. Penelitian ini berupaya memahami faktor-faktor yang memicu munculnya stres akademik, strategi yang digunakan mahasiswa dalam membagi waktu di tengah berbagai aktivitas kampus, serta pengalaman mereka dalam menerapkan berbagai teknik pengelolaan stres. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai realitas yang dihadapi mahasiswa, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa, peneliti, maupun pihak kampus dalam mengembangkan upaya yang mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian berupaya memahami pengalaman yang dialami mahasiswa secara langsung terkait pengelolaan waktu dan stres akademik dalam kehidupan perkuliahan (Sugiyono, 2024). Fokus utama pendekatan ini bukan pada pengukuran angka atau pengujian hubungan antarvariabel, melainkan pada bagaimana individu memaknai pengalaman yang mereka alami dalam konteks kehidupan sehari-hari. (Lexy, 2024)

Melalui pendekatan fenomenologi, peneliti berusaha memperoleh gambaran yang mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Setiap

partisipan memiliki pengalaman, persepsi, dan cara menghadapi tekanan yang berbeda (John Creswell, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini memberikan ruang bagi partisipan untuk menceritakan pengalaman mereka secara bebas sehingga makna yang muncul berasal dari sudut pandang mereka sendiri.

Penelitian dilaksanakan di lingkungan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten serta beberapa lokasi yang disepakati bersama informan untuk mendukung kenyamanan selama proses wawancara berlangsung. Pengumpulan data dilakukan pada akhir April hingga awal Mei 2026. Waktu pelaksanaan disesuaikan dengan jadwal dan ketersediaan masing-masing informan, baik pada siang maupun malam hari.

Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam sebagai teknik utama pengumpulan data. Wawancara dilakukan secara langsung antara peneliti dan informan untuk menggali pengalaman, pandangan, serta strategi yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik dan mengatur waktu belajar. Agar informasi yang diperoleh dapat terdokumentasi dengan baik, peneliti juga menggunakan teknik dokumentasi berupa perekaman suara dan dokumentasi kegiatan wawancara. Seluruh proses dokumentasi dilakukan menggunakan telepon genggam sebagai alat bantu penelitian. Analisis data dilakukan secara bertahap sejak data mulai dikumpulkan hingga penelitian selesai.

Tahap awal dilakukan dengan membaca dan menelaah hasil wawancara secara menyeluruh untuk memperoleh pemahaman umum mengenai pengalaman partisipan. Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi bagian-bagian penting yang mengandung makna terkait fokus penelitian. Temuan-temuan yang memiliki kesamaan kemudian dikelompokkan ke dalam tema-tema tertentu sehingga pola pengalaman partisipan dapat terlihat dengan lebih jelas.

Setelah tema-tema utama terbentuk, peneliti menyusun deskripsi mengenai pengalaman yang dialami partisipan serta situasi yang melatarbelakangi munculnya pengalaman tersebut. Langkah terakhir adalah merumuskan esensi atau inti makna dari pengalaman para partisipan terkait manajemen waktu dan stres akademik. Melalui proses ini, penelitian diharapkan mampu menghadirkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai realitas yang dihadapi mahasiswa, tidak hanya dari apa yang mereka alami, tetapi juga dari makna yang mereka berikan terhadap pengalaman tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres Akademik

Hasil wawancara menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa umumnya dipengaruhi oleh beban tugas perkuliahan, tekanan mempertahankan indeks prestasi kumulatif (IPK), serta tuntutan penyelesaian tugas dalam waktu yang relatif singkat. Dari berbagai faktor yang muncul, tugas kuliah menjadi penyebab yang paling sering disebutkan oleh informan. Kondisi ini terutama dirasakan ketika mahasiswa memperoleh tugas pada saat pemahaman terhadap materi masih terbatas sehingga mereka mengalami kesulitan dalam menentukan langkah penyelesaiannya.

Salah satu informan mengungkapkan:

"Faktor utama penyebab stres akademik adalah tugas, ketika aku belum faham materi dan dosen terus mengasih tugas yang belum tau bagaimana teknisnya." (FM)

Pernyataan serupa juga disampaikan oleh informan lain:

"Yang paling bikin stres itu tugas. Apalagi kalau tugasnya banyak dan deadline-nya barengan." (NF)

Kedua pernyataan tersebut menunjukkan bahwa stres tidak hanya muncul karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan, tetapi juga karena adanya ketidakpastian dalam memahami materi dan keterbatasan waktu yang tersedia. Mahasiswa merasa terbebani ketika harus menyelesaikan tugas dalam kondisi pemahaman yang belum optimal. Situasi ini menimbulkan kecemasan, tekanan psikologis, serta kekhawatiran akan hasil akademik yang akan diperoleh.

Temuan ini menjelaskan bahwa stres akademik sering kali muncul ketika tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa dipersepsikan melebihi kemampuan atau sumber daya yang mereka miliki untuk mengatasinya (Ghania & Prihatsanti, 2025). Dalam konteks penelitian ini, tugas yang

menumpuk dan tenggat waktu yang berdekatan membuat mahasiswa merasa kesulitan mengelola beban akademik secara efektif. Akibatnya, muncul berbagai respons emosional seperti cemas, panik, dan overthinking yang turut memengaruhi proses belajar.

Pemicu Stres Pada Mahasiswa Selain Beban Akademik

Banyaknya Mahasiswa yang tertekan dengan kondisi akademik, beberapa pemicu stres juga hadir dari faktor lain seperti tekanan untuk mempertahankan IPK juga menjadi salah satu faktor yang banyak dirasakan oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa informan mengaku memiliki kekhawatiran tersendiri terhadap pencapaian nilai akademik, terutama bagi mahasiswa yang menerima beasiswa atau memiliki target prestasi tertentu. Bagi mereka, penurunan nilai tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga dapat berdampak pada keberlangsungan studi dan kepercayaan diri.. Disamping beban tugas, ekspektasi terhadap prestasi akademik dapat menjadi sumber tekanan psikologis apabila mahasiswa memandang keberhasilan akademik sebagai satu-satunya ukuran pencapaian diri. Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres akademik akibat tuntutan penyelesaian tugas akhir, tekanan waktu, serta kekhawatiran terhadap keberhasilan studi yang sedang dijalani (Uroidli et al., 2024).

Beberapa Informan mengatakan :

"Yang paling bikin stres itu tugas. Apalagi kalau tugasnya banyak dan deadline-nya barengan."(ED)

Sedangkan Informan lain mengatakan :

"Faktor utama penyebab stres akademik adalah tugas, ketika aku belum faham materi dan dosen terus mengasih tugas yang belum tau bagaimana teknisnya." (SSN)

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa lingkungan kampus memberikan pengaruh yang berbeda pada setiap mahasiswa. Sebagian informan merasa terbantu oleh dukungan teman dan dosen yang memberikan motivasi selama proses perkuliahan. Namun, terdapat pula mahasiswa yang merasakan tekanan akibat suasana akademik yang kompetitif, dukungan sosial, lingkungan belajar, serta relasi yang terjalin di lingkungan kampus turut memengaruhi tingkat stres yang dirasakan mahasiswa. Lingkungan yang suportif cenderung membantu mahasiswa beradaptasi dengan tuntutan akademik, sedangkan lingkungan yang kurang mendukung dapat meningkatkan tekanan psikologis (Trisnawati et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial kampus dapat berfungsi sebagai faktor pendukung maupun faktor pemicu stres, tergantung pada bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman tersebut.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa stres akademik pada mahasiswa muncul melalui interaksi berbagai faktor, yaitu beban tugas yang tinggi, tuntutan pencapaian prestasi akademik, serta dinamika lingkungan kampus. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa stres akademik merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu faktor penyebab. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan manajemen diri yang baik serta dukungan lingkungan yang positif agar mahasiswa mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih adaptif.

Pengaruh Manajemen Waktu

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki strategi yang beragam dalam mengatur waktu antara kegiatan akademik, organisasi, dan kehidupan pribadi. Meskipun setiap informan memiliki cara yang berbeda, terdapat pola yang relatif sama, yaitu menempatkan kegiatan akademik sebagai prioritas utama serta berupaya menyusun aktivitas harian secara terencana. Bentuk pengelolaan waktu yang dilakukan meliputi penyusunan jadwal harian, pembuatan daftar kegiatan (*to-do list*), serta penyesuaian keterlibatan dalam organisasi berdasarkan tingkat kesibukan perkuliahan.

Salah satu informan menjelaskan bahwa keputusan untuk mengikuti kegiatan organisasi sangat dipengaruhi oleh jadwal akademik yang sedang dijalani:

"Caraku membagi waktu yaitu dengan mengetahui jadwal kuliahku apakah padat atau tidak. Kalau kuliah penuh maka aku memilih tidak mengikuti organisasi, karena kuliah adalah nomor satu." (KIZ)

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya kemampuan dalam menentukan skala prioritas. Informan menyadari bahwa waktu dan energi yang dimiliki terbatas sehingga perlu dialokasikan terlebih dahulu pada kegiatan yang dianggap paling penting. Temuan ini sejalan dengan konsep manajemen waktu bahwa pengelolaan waktu yang efektif diawali dengan kemampuan mengenali kebutuhan dan tuntutan aktivitas yang dihadapi sehingga individu dapat menentukan prioritas secara lebih realistis (Zhao et al., 2024).

Strategi serupa juga terlihat pada informan lain yang memilih menyusun perencanaan aktivitas harian sebagai cara untuk menjaga keseimbangan antara kewajiban akademik dan kebutuhan pribadi. Informan FM menyatakan:

"Biasanya aku bikin rencana harian atau to-do list, jadi ada waktu buat kuliah, tugas, dan istirahat." (FM)

Kebiasaan membuat daftar kegiatan menunjukkan adanya upaya untuk mengontrol penggunaan waktu agar setiap aktivitas memperoleh porsi yang sesuai. Dalam kajian manajemen waktu, praktik ini memiliki kesamaan dengan prinsip audit waktu, yaitu proses mengidentifikasi dan mengatur aktivitas harian agar penggunaan waktu menjadi lebih terarah dan efisien (Rahmawati, 2024). Dengan adanya perencanaan yang jelas, mahasiswa dapat mengurangi kemungkinan terjadinya penumpukan pekerjaan yang sering menjadi sumber tekanan akademik.

Hal yang sama juga tampak pada pernyataan informan berikut:

"Gue bakal prioritasin aktivitas perkuliahan yang menurut gue penting." (MHW)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa secara sadar melakukan proses seleksi terhadap berbagai aktivitas yang harus dikerjakan. Kemampuan memilah kegiatan berdasarkan tingkat kepentingannya memiliki keterkaitan dengan konsep Matriks Eisenhower yang membagi pekerjaan berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingan (Setiawan, 2024). Meskipun informan tidak secara eksplisit menggunakan istilah tersebut, pola pengambilan keputusan yang ditunjukkan memperlihatkan praktik penentuan prioritas yang serupa, yaitu mendahulukan aktivitas yang dianggap paling penting bagi pencapaian tujuan akademik.

Meskipun demikian, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa penerapan manajemen waktu tidak selalu berjalan sesuai rencana. Beberapa informan mengakui adanya hambatan berupa distraksi penggunaan gawai, kebiasaan menunda pekerjaan, serta banyaknya tugas yang memiliki tenggat waktu berdekatan. Hambatan-hambatan tersebut sering kali menyebabkan jadwal yang telah disusun tidak terlaksana secara optimal. Kondisi ini memperlihatkan bahwa keberhasilan manajemen waktu tidak hanya ditentukan oleh kemampuan membuat perencanaan, tetapi juga oleh konsistensi dalam menjalankan perencanaan tersebut.

Temuan ini dapat dipahami melalui konsep Time Blocking yang menekankan pentingnya pembagian waktu secara spesifik untuk setiap aktivitas sehingga fokus individu tidak mudah terganggu oleh aktivitas lain (Zhao et al., 2024). Dalam praktiknya, sebagian mahasiswa telah berusaha mengalokasikan waktu untuk kuliah, tugas, organisasi, maupun istirahat. Namun, berbagai gangguan eksternal dan internal masih menjadi tantangan yang menghambat efektivitas penerapan strategi tersebut. Dengan kata lain, kemampuan menyusun jadwal belum tentu diikuti oleh kemampuan mempertahankan disiplin dalam menjalankannya.

Selain itu, keputusan beberapa mahasiswa untuk mengurangi keterlibatan organisasi ketika beban akademik meningkat menunjukkan adanya kemampuan menetapkan batas terhadap aktivitas tambahan. Temuan ini menekankan bahwa kemampuan membatasi komitmen yang tidak terlalu mendesak merupakan bagian penting dari pengelolaan waktu yang sehat. (Zhao et al., 2024). Sikap tersebut memungkinkan mahasiswa untuk memusatkan perhatian pada tanggung jawab akademik tanpa harus mengalami kelelahan akibat terlalu banyak aktivitas yang dilakukan secara bersamaan.

Berdasarkan hasil wawancara dan kajian teori, dapat dipahami bahwa manajemen waktu mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan penyusunan jadwal, tetapi juga melibatkan kemampuan menentukan prioritas, mengendalikan distraksi, serta menyesuaikan keterlibatan dalam berbagai kegiatan sesuai kapasitas yang dimiliki. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kesadaran mengenai pentingnya pengelolaan waktu, namun efektivitas penerapannya masih dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar.

Efektivitas Teknik Manajemen Stres oleh Mahasiswa

Mahasiswa umumnya mengembangkan berbagai cara untuk menghadapi tekanan akademik yang muncul selama masa perkuliahan. Salah satu pendekatan yang cukup sering digunakan adalah teknik relaksasi, baik melalui pengaturan napas secara perlahan maupun metode relaksasi lainnya yang bertujuan menenangkan respons fisik dan emosional terhadap stres. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik relaksasi dapat membantu mahasiswa mencapai kondisi yang lebih tenang, sehingga mereka lebih mampu mengendalikan kecemasan dan menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik (Anjani et al., 2023; Robaiyani et al., 2024). Ketika tubuh berada dalam keadaan lebih rileks, mahasiswa cenderung lebih mudah memusatkan perhatian dan mengambil keputusan secara rasional saat menghadapi tuntutan akademik.

Selain upaya yang dilakukan secara pribadi, dukungan dari teman sebaya juga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik. Interaksi dengan teman yang dapat menjadi tempat bertukar pikiran, berbagi pengalaman, maupun memberikan dorongan positif sering kali membantu mahasiswa menghadapi tekanan yang mereka alami selama proses perkuliahan. Melalui hubungan sosial tersebut, mahasiswa tidak hanya memperoleh bantuan emosional, tetapi juga merasa bahwa permasalahan yang dihadapi bukanlah sesuatu yang dialami sendirian. Kesamaan pengalaman dengan rekan sebaya dapat menumbuhkan rasa saling memahami, memperkuat perasaan diterima dalam lingkungan sosial, serta mengurangi kecenderungan untuk merasa terasing ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik (Trisnawati et al., 2024).

Efektivitas pengelolaan stres akademik tidak dapat dipahami hanya sebagai tanggung jawab individu. Lingkungan kampus turut berperan dalam membentuk kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tekanan yang muncul selama proses perkuliahan. Ketersediaan layanan kesehatan mental dan berbagai bentuk dukungan institusional dapat menjadi sumber bantuan yang membantu mahasiswa beradaptasi dengan tuntutan akademik secara lebih sehat dan berkelanjutan (Deviany & Syakurah, 2025). Ketersediaan layanan konseling, program pengembangan diri, maupun kegiatan edukatif terkait manajemen stres dapat membantu mahasiswa memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Dalam konteks ini, lingkungan kampus tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar, tetapi juga sebagai sistem pendukung yang berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan organisasi dan lingkungan kampus yang kondusif berkontribusi dalam menurunkan stres akademik serta meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa (Pratama & Raharjo, 2024).

Temuan ini mengindikasikan bahwa pengelolaan stres akademik yang efektif merupakan hasil dari kombinasi berbagai upaya yang dilakukan secara konsisten. Kemampuan mengatur waktu, ketersediaan dukungan sosial, dan penggunaan strategi koping yang adaptif berkontribusi terhadap terciptanya pengalaman belajar yang lebih baik serta meningkatnya kepuasan mahasiswa dalam menjalani proses akademik. Dengan demikian, kesejahteraan mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh pencapaian akademik semata, tetapi juga oleh kemampuan mereka dalam mengelola tekanan serta memanfaatkan dukungan yang tersedia di lingkungan sekitarnya (Kamila & Ramadhani, 2024; Zhao, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan akademik tidak hanya berkaitan dengan pencapaian nilai, tetapi juga dengan kemampuan menjaga keseimbangan antara tuntutan studi dan kesehatan mental selama menjalani kehidupan di perguruan tinggi.

.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman stres akademik pada mahasiswa tidak muncul karena satu faktor tunggal, melainkan berasal dari berbagai tuntutan yang saling berkaitan. Beban tugas perkuliahan, tekanan untuk mempertahankan prestasi akademik, serta kondisi lingkungan kampus menjadi faktor yang paling sering memengaruhi munculnya stres. Dalam menghadapi situasi tersebut, mahasiswa berupaya mengelola waktu melalui penyusunan jadwal, penentuan prioritas kegiatan, dan penyesuaian aktivitas di luar perkuliahan dengan kebutuhan akademik yang sedang dihadapi. Selain itu, berbagai bentuk pengelolaan stres, baik melalui teknik relaksasi maupun dukungan dari teman sebaya, turut membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan yang muncul selama proses perkuliahan. Temuan ini memperlihatkan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kemampuan mengatur waktu, mengelola tekanan, dan memanfaatkan dukungan yang tersedia di lingkungan sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

Anjani, R., Rahmaniar, S. A., Fauziah, S., & Balqis, U. M. (2023). Intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stress dan Adaptasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia, 2*(6), 13–22.

Creswell, J. W. (2024). *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset* (Edisi Indonesia).

Deviany, N. F., & Syakurah, R. A. (2025). Analisis Persepsi dan Kebutuhan Pelayanan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di Lingkungan Kampus. *Nutrix Journal, 9*(1), 22–37.

Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik pada Mahasiswa di Indonesia: Studi Literatur. *Jurnal Empati, 14*(3), 253–264.

Kamila, T., & Ramadhani, A. (2024). Social Support Management and Academic Stress: Implications for Students' Subjective Well-being. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 5*(3).

Moleong, L. J. (2024). *Metodologi Penelitian Kualitatif.*

Pratama, F. P., & Raharjo, R. J. H. (2024). Beyond the Classroom in Indonesia: How Organizational Support Shapes Academic Stress and Emotional Wellness. *International Journal of Scientific Research and Management, 12*(1).

Robaiyani, S., Azizah, I. N., Ahyauddin, M. M., Sultonah, N., Aula, S. T., & Aini, D. K. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam dan Relaksasi Benson untuk Mengatasi Stres pada Mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Pengabdian Sosial, 2*(2), 2951–2961.

Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D.*

Trisnawati, N. A., Damopoli, M. R. P., Pratama, H. R., & Abdillah, R. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik pada Mahasiswa. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling, 4*(3).

Uroidli, A., Prayoga, A. S., & Khotimah, S. K. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dan Upaya Mengatasinya Perspektif Teori Psikososial Erik Erikson. *IDEA: Jurnal Psikologi, 8*(1), 17–32.

Zhao, Y. (2024). The Impact of College Students' Academic Stress on Student Satisfaction from a Typological Perspective: A Latent Profile Analysis Based on Academic Self-Efficacy and Positive Coping Strategies for Stress. *Behavioral Sciences, 14*(4), 311.

Zhao, Z., Ren, P., & Yang, Q. (2024). Student Self-Management, Academic Achievement: Exploring the Mediating Role of Self-Efficacy and the Moderating Influence of Gender. *arXiv Preprint.*