

**Pengaruh Stres Akademik terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa
Fakultas Ilmu Pendidikan UNIMED**

**Nabila Arzepe Rambe¹, Hariaty Manurung², Rahma Audina Mashura³, Shello
Mita Miranti⁴, Sitti Subaedah⁵**

¹²³⁴Program Studi Pendidikan Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri
Medan, Medan, 20221, Indonesia

nabilaarzepirambe2024@gmail.com¹, hariatymanurung4@gmail.com²,
audinarahma48@gmail.com³, shellomita85@gmail.com⁴,
sitti.subaedah87@gmail.com⁵

ABSTRACT

The purpose of this study was to know the effect of academic stress on student achievement at the Faculty of Education, State University of Medan (UNIMED). Excessive academic demands can cause academic stress, a psychological condition that can negatively impact student achievement. The research methods used were student interviews and literature review. Based on the results of the study, most students experience academic stress caused by very heavy workloads, pressure to excel, expectations from parents and lecturers, and a strict curriculum. These factors can affect students' learning motivation, time management skills, and academic achievement. Based on these findings, it is important for students to implement effective stress management strategies and for universities to provide psychological support to reduce the negative impact of academic stress on learning achievement.

Keywords: *academic stress, learning achievement, students*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap prestasi mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan (UNIMED). Tuntutan akademik yang berlebihan dapat menyebabkan stres akademik, yaitu kondisi psikologis yang dapat berdampak negatif terhadap prestasi mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah wawancara mahasiswa dan studi literatur. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik yang disebabkan oleh beban kerja yang sangat berat, tekanan untuk berprestasi, harapan dari orang tua dan dosen, serta kurikulum yang ketat. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi motivasi belajar, kemampuan manajemen waktu, dan prestasi akademik mahasiswa. Berdasarkan temuan ini, penting bagi mahasiswa untuk menerapkan strategi manajemen stres yang efektif dan bagi universitas untuk menyediakan dukungan psikologis guna mengurangi dampak negatif stres akademik terhadap prestasi belajar.

Kata kunci: stres akademik, prestasi belajar, mahasiswa

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan fase penting dalam kehidupan akademik seseorang yang penuh dengan berbagai tantangan, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik. Mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, menghadapi ujian, serta beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik yang terus berkembang. Beban akademik yang tinggi

sering kali menjadi sumber stres bagi mahasiswa, yang dalam banyak kasus dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan prestasi belajar mereka. Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan yang timbul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984). Stres ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti tekanan akibat tugas yang menumpuk, ketatnya jadwal perkuliahan, tuntutan mendapatkan nilai tinggi, serta ekspektasi dari lingkungan sekitar, baik dari dosen, orang tua, maupun diri sendiri.

Stres akademik merupakan salah satu masalah yang perlu mendapat perhatian serius bagi mahasiswa Universitas Negeri Medan (UNIMED) yang mengambil jurusan ilmu pendidikan. Mahasiswa yang ingin menjadi guru harus mampu mengatur waktu, selain memiliki prestasi akademik yang baik, memahami metode pembelajaran yang efektif, serta mengembangkan keterampilan sosial yang baik. Namun, kenyataannya, banyak mahasiswa yang mengalami tekanan akademik berlebihan, yang berujung pada menurunnya motivasi belajar, kurangnya konsentrasi, hingga penurunan prestasi akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki dampak langsung terhadap prestasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres berlebihan cenderung mengalami kesulitan dalam memahami materi, kehilangan minat terhadap proses pembelajaran, serta mengalami kelelahan fisik dan mental yang menghambat pencapaian akademik mereka.

Meskipun stres akademik tidak selalu berdampak negatif karena dalam kadar tertentu dapat menjadi pendorong bagi mahasiswa untuk lebih giat belajar namun jika tidak dikelola dengan baik, stres ini dapat menjadi hambatan yang signifikan dalam mencapai prestasi belajar yang optimal. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh stres akademik terhadap hasil belajar mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNIMED, serta mengidentifikasi faktor-faktor utama yang menyebabkan stres akademik di kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga berusaha menggali strategi yang dapat diterapkan oleh mahasiswa untuk mengelola stres akademik secara efektif agar tidak berdampak buruk pada capaian akademik mereka.

Temuan penelitian ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, temuan ini dapat melengkapi penelitian yang ada tentang hubungan antara stres akademis dan prestasi belajar serta menjadi panduan untuk studi psikologi pendidikan di masa mendatang. Secara praktis, temuan ini diharapkan dapat membantu siswa memahami cara mengatasi stres akademis sehingga tidak berdampak negatif pada hasil belajar mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan evaluasi bagi dosen dan pihak universitas dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih kondusif serta merancang kebijakan yang dapat membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dengan lebih baik. Dengan adanya pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak stres akademik dan cara mengelolanya, diharapkan mahasiswa dapat mencapai prestasi akademik yang optimal dan tetap menjaga kesejahteraan mental mereka selama menempuh pendidikan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Mukhtar (2013), penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk mengungkapkan fakta empiris secara objektif dan ilmiah, dengan dasar logika keilmuan yang kuat serta prosedur dan metodologi yang mendukung sesuai disiplin ilmu yang digeluti. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis fenomena stres akademik yang dialami mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan (UNIMED) dan dampaknya terhadap prestasi belajar mereka. Data dikumpulkan melalui studi literatur dan wawancara. Studi literatur dilakukan dengan menganalisis berbagai sumber seperti jurnal, buku, dan penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik stres akademik dan prestasi belajar mahasiswa. Selain itu, penelitian ini melibatkan wawancara dengan enam mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNIMED, yang dipilih untuk memberikan perspektif langsung tentang pengalaman mereka menghadapi stres akademik. Wawancara dilaksanakan pada 24 hingga 25 Februari 2025 untuk menelusuri informasi yang lebih mendalam terkait penyebab stres akademik, dampaknya pada prestasi belajar, serta strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Temuan

Mengingat pentingnya pengaruh stres akademik terhadap prestasi akademik yang berdampak pada mahasiswa/i, dilakukan studi literatur untuk memperoleh temuan yang lebih jelas mengenai hubungan antara stres akademik dan prestasi akademik mahasiswa/i yang dipublikasikan antara tahun 2020 hingga 2025. Hasil dari penelitian-penelitian terdahulu disajikan dalam Tabel 1. sebagai berikut:

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Nama Peneliti	Judul Jurnal	Tahun	Hasil Penelitian
Moch Fikri Septyo Hadi, Noer Selan Tadjudin	PENGARUH STRESS TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2021 Jurnal Kesehatan Tambusai	2023	Temuan tersebut menunjukkan bahwa 72,3% mahasiswa memiliki IPK > 3, sementara mayoritas mahasiswa (70,4%) mengalami stres dalam kisaran sedang. Mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung memiliki IPK yang lebih rendah, menurut analisis statistik menggunakan uji chi-square, yang mengungkapkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan prestasi

			akademik ($p = 0,013$). Mengingat hasil ini, disarankan agar mahasiswa yang dilanda stres mendapatkan bantuan psikiatris untuk menghentikan penurunan prestasi akademik mereka.
Eddy Suratno	Pengaruh Stres, Motivasi, dan Kecerdasan Spritual Terhadap Prestasi Belajar pada Mahasiswa Jurusan Sistem Informasi STIKOM Dinamika Bangsa Jambi Jurnal Manajemen Dan Sains	2020	Temuan penelitian menunjukkan bahwa meskipun motivasi dan kecerdasan spritual memiliki dampak positif dan signifikan terhadap prestasi siswa, stres tidak memiliki pengaruh yang nyata. Hal ini menunjukkan bagaimana anak-anak yang bermotivasi tinggi sering kali berprestasi lebih baik secara akademis dan bagaimana kecerdasan spritual membantu kesadaran diri dan kemampuan untuk mengatasi tantangan akademis.
Rizki Nurhana Friantini, Pancarita, Rahmat Winata, Muhammad Rizaldi	Pengaruh Stres Akademik Dan Kecemasan Matematis Mahasiswa Baru Terhadap Prestasi Mata Kuliah Aljabar Jurnal Edumath	2024	Hasil analisis menunjukkan bahwa stres akademik dan kecemasan matematis berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar, baik secara individu maupun bersama-sama. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,607 menunjukkan bahwa 60,7% variabilitas prestasi belajar mahasiswa dapat dijelaskan oleh kedua faktor tersebut, sementara 39,3% dipengaruhi oleh faktor lain. Semakin tinggi tingkat stres akademik dan kecemasan matematis,

			semakin rendah prestasi belajar mahasiswa.
Arthur Fiqih, Vivi Ratnawati	Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)	2023	Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan yang timbul akibat berbagai tuntutan akademik yang sulit diseimbangkan dengan kemampuan individu. Jadwal kuliah yang padat, cara dosen mengajar, pertemanan, ujian praktik, tekanan untuk berprestasi, dan keinginan untuk mempertahankan status sosial merupakan faktor-faktor yang menyebabkan stres. Kurang tidur, masalah pencernaan, perubahan status gizi, dan penurunan prestasi akademik merupakan konsekuensi dari stres akademik. Untuk mengelola stres, mahasiswa dapat menerapkan strategi <i>coping</i> yang berfokus pada masalah dan emosi, seperti manajemen waktu, membangun dukungan sosial, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental.
Eko Sujadi	Stres Akademik dan Motivasi Belajar Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19 Educational Guidance and Counseling Development Journal	2021	Stres akademis dan motivasi belajar siswa selama pandemi COVID-19 berkorelasi negatif, menurut temuan studi yang dipublikasikan dalam publikasi ini. Antusiasme siswa untuk belajar menurun ketika tingkat stres akademis mereka meningkat, dan sebaliknya. Memanfaatkan Spearman's Rank-Order untuk analisis

			<p>korelasi Ada korelasi negatif yang signifikan ($r = -0,520$, $p < 0,000$) antara stres akademis dan motivasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa pelajar yang mengalami banyak stres akademis biasanya kurang termotivasi untuk belajar.</p>
<p>Zavira Silmi Islaha, Zpetznaz Prudentia, Zuhrotun Anisah, Denny Oktavina Radianto</p>	<p>PENGARUH BEBAN PEMBELAJARAN TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA</p> <p>Jurnal Sains Student Research</p>	<p>2024</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban pembelajaran memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Jumlah SKS yang diambil setiap semester dan keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler digunakan untuk menentukan beban studi. Analisis literatur menunjukkan bahwa mahasiswa dengan beban pembelajaran yang terlalu berat biasanya mengalami penurunan prestasi akademik, apalagi jika beban tersebut tidak seimbang dengan kinerja mereka. Faktor lain yang turut berpengaruh adalah strategi belajar mahasiswa, dukungan dari dosen dan staf pengajar, serta ketersediaan fasilitas belajar yang memadai. Selain itu, studi ini menyoroti dampak pandemi COVID-19 terhadap beban pembelajaran, di mana transisi mendadak ke pembelajaran daring menyebabkan berbagai tantangan akademik dan sosial bagi mahasiswa.</p>

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 5 No 4 (2025) 551-567 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmutama.v5i4.7618

Cantik Anjani, Dewi Rohimma, Aninda Faradilla Sari, Devi Puspa Novitasari, Rini Puspitasari	<i>Pengaruh Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta Selama E-Learning</i> <i>The Effect of Academic Procrastination Behavior and Academic Stress on Learning Motivation of Students of the Faculty of Economics, Yogyakarta State University During E-Learning</i> Jurnal Riset dan Penalaran Mahasiswa	2023	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademis memengaruhi motivasi belajar secara signifikan, meskipun penundaan akademis itu sendiri tidak memiliki dampak yang nyata. Tingkat stres akademis yang tinggi biasanya mengakibatkan motivasi belajar yang lebih buruk di kalangan mahasiswa, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kinerja akademis mereka.
Tri Abelia, Farah Dineva R, Marthoenis	<i>Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan</i> <i>The Relationship Academic Stress And Learning Motivation Among Nursing Students</i> Jurnal Ilmu Keperawatan	2025	Hasil penelitian dengan koefisien korelasi $r = 0,125$ dan nilai p sebesar $0,046$, temuan penelitian jurnal tersebut menunjukkan adanya hubungan substansial antara stres akademis dan keinginan belajar. Hubungan ini, yang positif tetapi sangat lemah, menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa meningkat seiring dengan tingkat stres akademis mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sejumlah stres akademis dapat menjadi katalisator motivasi belajar, penggunaan stres tersebut secara tidak tepat dapat berdampak buruk pada

			kesehatan mental dan keberhasilan belajar.
Laras Ayu Savira, Octa Reni Setiawati, Ismalia Husna, Woro Pramesti	Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar Mahasiswa disaat Pandemi Covid-19 JKSH: Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada	2021	Menurut penelitian jurnal tersebut, mayoritas mahasiswa (43,3%) melaporkan stres sedang, dan kelompok dengan tingkat motivasi belajar tertinggi (48,3%) juga masuk dalam kategori sedang. Dengan koefisien korelasi $r = -0,511$ dan nilai $p < 0,000$, uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan negatif antara stres dan keinginan belajar. Ini menyiratkan bahwa antusiasme mahasiswa untuk belajar menurun seiring dengan meningkatnya tingkat stres.
Eunike Doxa Simanjuntak, Ratriana Y.E. Kusumiati	Pengaruh Stres Akademik dan Kecerdasan Emosional terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa dengan Motivasi Belajar Sebagai Variabel Intervening di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)	2023	Hasil penelitian dengan skor hubungan Pearson sebesar $-0,743$ dan tingkat signifikansi sebesar $0,000 (<0,01)$, temuan penelitian jurnal tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang substansial antara stres akademis dan prestasi belajar. Artinya, semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah prestasi belajarnya, dan sebaliknya. Faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan ini mencakup tekanan akademik, ekspektasi dari guru dan orang tua, serta kesulitan dalam pembelajaran daring yang menyebabkan

			kecemasan dan stres di kalangan mahasiswa.
--	--	--	--------------------------------------------

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan enam orang mahasiswa/i Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan pada tanggal 24 Februari 2025 sampai 25 Februari 2025 untuk memahami pengaruh stress akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa/i Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan. Diperoleh data hasil wawancara yang disajikan pada Tabel 2. sebagai berikut:

Tabel 2. Data Hasil Wawancara Mahasiswa

Nama Mahasiswa/I	Program Studi	Pertanyaan Wawancara	Jawaban Wawancara
1. Desi Wulandari 2. Amanda Hanifah 3. Wulan Faiha Muthi 4. Jenneri Arbinto Toraja Sitepu	Pendidikan Masyarakat'2023	1. Apakah Anda merasa beban akademik di Fakultas Ilmu Pendidikan lebih berat dibanding ekspektasimu saat pertama kali kuliah? 2. Apakah stress akademik pernah membuat Anda kesulitan dalam belajar? Dan apa faktor yang menjadi penyebab stres di kalangan mahasiswa? 3. Menurut Anda, apakah ada perubahan dalam prestasi akademik Anda yang disebabkan oleh stres akademik? Jika ada, apa dampak	1. Iya berat 100% diluar ekspektasi. 2. Pernah. Karena tugas wajib KKNi, jadikan kita harus ngejar juga tugas tugas yang lain. Mungkin karena kita sudah sistem blok ini jadi lebih dikejar. 3. Ada, stres itu kan bakalan mempengaruhi kegiatan kita, terus kayak minat pelajarannya agak berkurang. 4. Mungkin harus ngerjain tugas dari jauh-jauh hari. Takutnya kalo ngerjainnya mepet deadline, ada lagi tugas yang datang selain tugas itu. Artinya kita harus bisa manage waktu. Lalu, sekali sekali kita jernihkan pikiran seperti healing dan juga sistemnya dikembalikan seperti yang dulu, tidak ada sistem blok. Soalnya sistem blok ini kita diwajibkan 2 bulan harus sudah selesai

		<p>perubahan prestasi akademik tersebut?</p> <p>4. Menurut Anda, apa yang bisa dilakukan mahasiswa agar stress akademik tidak berdampak buruk bagi prestasi mereka?</p> <p>5. Menurut Anda, apakah universitas sudah menyediakan dukungan yang cukup bagi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik?</p>	<p>setengah mata kuliah yang sudah kita ambil. Jadi capek dikejar tugas, belum lagi kalau ada tugas tambahan ataupun organisasi yang kita ikuti.</p> <p>5. Fifty fifty, soalnya kalau di fakultas ada organisasi yang bisa dijadikan tempat penghilang stress. Tapi kalau dari universitas sendiri belum ada dukungan.</p>
Silvia Varanisa Nainggolan	Pendidikan Guru Sekolah Dasar'2021	<p>1. Apakah Anda merasa beban akademik di Fakultas Ilmu Pendidikan lebih berat dibanding ekspektasimu saat pertama kali kuliah?</p> <p>2. Apakah stress akademik pernah membuat Anda kesulitan dalam belajar?</p>	<p>1. Dulu aku merasa Fakultas Ilmu pendidikan itu. Ya enggak terlalu berat sekali kayak fakultas lainnya, tapi ternyata sama aja sih yang ku lihat namanya kuliah, tugasnya pasti banyak gitu.</p> <p>2. Pernah sih merasa sulit belajar faktornya ya pertama, kurangnya bimbingan, jadi kayak mahasiswa kan harus lebih banyak belajar</p>

		<p>Dan apa faktor yang menjadi penyebab stres di kalangan mahasiswa?</p> <p>3. Menurut Anda, apakah ada perubahan dalam prestasi akademik Anda yang disebabkan oleh stres akademik? Jika ada, apa dampak perubahan prestasi akademik tersebut?</p> <p>4. Menurut Anda, apa yang bisa dilakukan mahasiswa agar stress akademik tidak berdampak buruk bagi prestasi mereka?</p> <p>5. Menurut Anda, apakah universitas sudah menyediakan dukungan yang cukup bagi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik?</p>	<p>dari dari baca buku dan dosen hanya mengarahkan. Kedua, lingkungan. Lingkungan pertemanan yang tidak mendukung kayak kelompok yang tidak solid gitu.</p> <p>3. Tidak ada, karena saya tidak merasakan sistem blok. Cuma aku sempat merasakan daring 2 semester karena pas covid lagi marak-maraknya. Karena daring itu, jadi stres sih karena enggak jumpa langsung, enggak tahu kayak mana mau bertanya langsung ke dosennya, enggak bisa mau kerja sama ke kelompok juga enggak bisa, jadi harus belajar sendiri semua harus betul betul cari sendiri.</p> <p>4. Pertama, sebagai umat beragama, aku beribadah. Kedua, mencari tempat cerita yang bisa mendengarkan dan memberikan saran, seperti kating atau orang tua. Ketiga, melakukan hobi, seperti membaca, mendengarkan dan memainkan alat musik agar saya bisa membangun diri yang positif, sehingga tidak memikirkan pikiran</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			yang negatif yang membuat stress. 5. Kurang, karena aku belum merasakannya.
Mutia Sri Wihda	Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini'2023	<ol style="list-style-type: none">1. Apakah Anda merasa beban akademik di Fakultas Ilmu Pendidikan lebih berat dibanding ekspektasimu saat pertama kali kuliah?2. Apakah stress akademik pernah membuat Anda kesulitan dalam belajar? Dan apa faktor yang menjadi penyebab stres di kalangan mahasiswa?3. Menurut Anda, apakah ada perubahan dalam prestasi akademik Anda yang disebabkan oleh stres akademik? Jika ada, apa dampak perubahan prestasi akademik tersebut?4. Menurut Anda, apa yang bisa dilakukan mahasiswa	<ol style="list-style-type: none">1. Iya karena menurut saya ternyata di FIP ini jauh lebih banyak tekanan pelajarannya karena beda dengan fakultas yang lain. Karena kayak kami di FIP ini lebih ditegaskan CBR CJR itu lebih banyak individu. Sedangkan kalau di Fakultas lain paling mungkin CBR CJR nya itu digabungkan gitu. Jadi itu membuat berat bagi mahasiswa karena ada 9 matkul jadi 9 matkul tuh ada CBR CJR 6 kknilah itu yang bikin saya merasa diluar ekspektasi.2. Nah tentu itu ada satu faktor. Namanya juga mahasiswa ya pasti kalau untuk tugas apalagi 6 KKNi ini yang memang harus dituntaskan itu sih yang bikin stres itu karena dikejar waktu, apalagi pakai sistem blok. Nah kalau sistem blok ini kan kelang waktunya cuma sehari jadi kita harus mengerjakan CBR CJR itu. Jadi kan jadinya sehari gitu, jadi susah untuk mengejar target untuk mengerjakan tugas 6 KKNi ini yang lain.

		agar stress akademik tidak berdampak buruk bagi prestasi mereka? 5. Menurut Anda, apakah universitas sudah menyediakan dukungan yang cukup bagi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik?	3. Ada. Karena faktor stress tadi itu ya ipk lebih menurun. Karena setiap naik semester kan lebih berat gitu beban yang dipenuhi, jadi dampaknya IPK lebih menurun. 4. Mungkin untuk beban KKNI nya lebih dikurangin atau jeda waktu pengumpulan bisa lebih lama, agar mahasiswa bisa mengerjakan tugas tersebut tidak terburu-buru. 5. Untuk saat ini belum ada karena di FIP belum ada penanggulangan itu.
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pembahasan

Temuan penelitian yang diperoleh dari studi literatur dan wawancara dengan enam mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa salah satu faktor utama yang memengaruhi prestasi akademik mahasiswa adalah stres akademik. Banyak keadaan, termasuk tekanan akademik yang berat, dapat menyebabkan stres akademik. ekspektasi yang besar dari dosen dan orang tua, sistem pembelajaran yang menuntut, serta beban tugas yang berlebihan. Faktor-faktor ini dapat membuat mahasiswa merasa tertekan, kehilangan motivasi belajar, dan bahkan mengalami berbagai masalah kesehatan fisik dan mental, seperti insomnia, kelelahan, kecemasan berlebihan, serta gangguan pencernaan.

Berdasarkan studi literatur yang dikaji dalam penelitian ini, stres akademik sering kali dikaitkan dengan tuntutan akademik yang tinggi dan kesulitan mahasiswa dalam menyeimbangkan kehidupan akademik dan pribadi. Penelitian yang dilakukan oleh Moch Fikri Septyo Hadi dan Noer Selan Tadjudin (2023) menunjukkan bahwa tingkat stres akademis sedang hingga tinggi dialami oleh sebagian besar mahasiswa. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademis yang lebih tinggi biasanya memiliki IPK yang lebih buruk daripada mereka yang tidak. Hal ini disebabkan karena stres akademik dapat mengganggu fokus dan konsentrasi mahasiswa dalam belajar, sehingga mereka sulit memahami materi perkuliahan dan menyelesaikan tugas akademik dengan baik. Selain itu, penelitian

yang dilakukan oleh Rizki Nurhana Friantini, Pancarita, Rahmat Winata, dan Muhammad Rizaldi (2024) juga menemukan bahwa prestasi belajar mahasiswa sangat dipengaruhi oleh stres akademis dan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman mahasiswa menurun seiring dengan meningkatnya tingkat stres akademis terhadap materi akademik, terutama dalam mata kuliah yang menuntut pemikiran logis dan analitis, seperti matematika dan statistik.

Selain studi literatur, hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 24 Februari 2025 hingga 25 Februari 2025 terhadap enam mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan juga memperkuat temuan tersebut. Mayoritas mahasiswa yang diwawancarai mengaku bahwa mereka merasakan beban akademik yang cukup berat, terutama dalam menghadapi tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa sistem blok dalam perkuliahan menambah tekanan akademik, karena mereka harus menyelesaikan beberapa mata kuliah dalam jangka waktu yang lebih singkat dibandingkan dengan sistem reguler. Dalam sistem blok ini, mahasiswa diberikan tenggat waktu yang lebih ketat untuk menyelesaikan tugas dan ujian, sehingga mereka merasa terbebani dan sulit untuk memahami materi dengan baik. Salah satu mahasiswa, Mutia Sri Wihda dari Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, mengungkapkan bahwa salah satu penyebab terbesar stres akademis adalah beban kerja yang berat, terutama tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Mahasiswa sering kali merasa tertekan karena harus menyelesaikan banyak tugas dalam waktu yang bersamaan, sehingga sulit untuk fokus dan mendalami setiap mata kuliah secara optimal.

Selain tekanan akademik yang tinggi, faktor lingkungan sosial juga turut berperan dalam meningkatkan stres akademik mahasiswa. Beberapa mahasiswa yang diwawancarai menyatakan bahwa persaingan akademik yang ketat di antara teman-teman sebaya sering kali menjadi salah satu pemicu stres. Mahasiswa merasa harus selalu berusaha untuk mendapatkan nilai yang tinggi agar dapat bersaing dengan teman-temannya dan memenuhi ekspektasi dosen serta orang tua. Selain itu, kurangnya dukungan dari lingkungan kampus dalam mengatasi tekanan akademik juga menjadi salah satu faktor yang memperburuk stres akademik mahasiswa. Dalam beberapa kasus, mahasiswa yang tidak mampu mengelola stres dengan baik mengalami dampak negatif seperti menurunnya nilai akademik, berkurangnya minat dalam belajar, serta munculnya rasa putus asa terhadap studi mereka.

Namun, tidak semua mahasiswa mengalami dampak negatif dari stres akademik. Beberapa mahasiswa yang diwawancarai menyatakan bahwa mereka mencoba mengatasi stres akademik dengan berbagai strategi *coping*, seperti mengatur waktu dengan lebih baik, mencari dukungan dari teman atau keluarga, serta melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk meredakan stres. Beberapa mahasiswa juga mengungkapkan bahwa mereka tetap berusaha menjaga motivasi belajar dengan menetapkan target akademik yang realistis dan membangun lingkungan belajar yang kondusif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Tri Abelia, Farah Dineva R, dan Marthoenis (2025) yang menunjukkan bahwa stres akademik dalam kadar tertentu dapat menjadi faktor yang memotivasi

mahasiswa untuk belajar lebih giat dan meningkatkan prestasi akademik mereka. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa mahasiswa dengan keterampilan manajemen stres yang baik biasanya menggunakan teknik belajar yang lebih produktif, seperti menetapkan tujuan yang jelas dan mengalokasikan waktu belajar secara efektif, serta mencari bantuan dari teman atau dosen ketika menghadapi kesulitan akademik.

Namun, jika stres akademik tidak dikelola dengan baik, dampaknya dapat menjadi sangat negatif. Stres akademis jangka panjang menyebabkan kelelahan mental, penurunan motivasi belajar, dan bahkan gejala depresi pada mahasiswa. Akibatnya, semua pihak harus berusaha keras, termasuk universitas, instruktur, dan mahasiswa, untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih kondusif serta menyediakan dukungan bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh universitas adalah menyediakan layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik, sehingga mereka dapat mendapatkan bimbingan dan dukungan dalam mengelola tekanan akademik mereka. Selain itu, universitas juga dapat mengembangkan kebijakan akademik yang lebih fleksibel, seperti memberikan mahasiswa kesempatan untuk mengulang kelas tanpa harus mengerjakan banyak tugas.

Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan manajemen stres yang baik agar mereka dapat tetap fokus dalam mencapai tujuan akademik mereka tanpa mengalami dampak negatif dari tekanan akademik yang berlebihan. Beberapa strategi yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mengelola stres akademik antara lain adalah dengan membangun kebiasaan belajar yang baik, menjaga keseimbangan antara waktu belajar dan waktu istirahat, serta melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk mengurangi tekanan akademik. Agar memiliki cukup energi untuk mengatasi tantangan akademis, mahasiswa juga harus menjalani gaya hidup sehat yang meliputi mengonsumsi makanan seimbang, cukup tidur, dan berolahraga secara teratur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan bahwa stres akademis bisa disebabkan oleh sejumlah hal, termasuk beban kerja yang sangat berat, tekanan akademik yang tinggi, ekspektasi dari dosen dan orang tua, serta sistem pembelajaran yang menuntut. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, kehilangan motivasi belajar, serta menderita masalah yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan emosional mereka, yang akhirnya memengaruhi prestasi akademis mereka. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa terbebani oleh sistem blok perkuliahan dan kurangnya dukungan dari lingkungan kampus dalam mengatasi tekanan akademik. Namun, tidak semua mahasiswa mengalami dampak negatif dari stres akademik, karena beberapa mahasiswa mampu menerapkan strategi *coping* yang efektif, seperti mengatur waktu dengan baik, mencari dukungan sosial, serta melakukan aktivitas yang dapat membantu mengurangi stres. Untuk meningkatkan

lingkungan akademis dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, upaya harus dilakukan oleh sejumlah pemangku kepentingan, termasuk universitas, instruktur, dan mahasiswa. Universitas diharapkan dapat menyediakan layanan konseling, fleksibilitas dalam sistem pembelajaran, serta kebijakan akademik yang lebih memperhatikan kesejahteraan mahasiswa.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, ada sejumlah rekomendasi yang dapat digunakan untuk mengurangi dampak buruk stres akademis terhadap hasil belajar mahasiswa. Pertama, mahasiswa perlu meningkatkan keterampilan manajemen waktu dengan menyusun jadwal belajar yang teratur dan mengerjakan tugas secara bertahap agar tidak menumpuk menjelang tenggat waktu. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk menerapkan strategi *coping* yang efektif, seperti meluangkan waktu untuk bersantai dan meminta dukungan dari teman, keluarga, atau pakar seperti konselor perguruan tinggi dan melakukan aktivitas yang menyenangkan guna mengurangi tekanan akademik. Kedua, dosen diharapkan dapat lebih memahami kondisi mahasiswa dengan memberikan arahan yang jelas mengenai tugas dan materi perkuliahan, serta menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dan mendukung. Selanjutnya, pihak universitas disarankan untuk menyediakan layanan konseling dan pendampingan akademik yang lebih mudah diakses oleh mahasiswa, serta meninjau kembali sistem pembelajaran, seperti sistem blok, agar tidak terlalu membebani mahasiswa. Selain itu, universitas juga dapat mengadakan seminar atau pelatihan mengenai manajemen stres dan kesehatan mental agar mahasiswa lebih siap menghadapi tantangan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abelia, T., Dineva, F., & Marthoenis, M. (2024). Hubungan Stres Akademik dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(2), 17-27.
- Anjani, C., Rohimma, D., Sari, A. F., Novitasari, D. P., & Puspitasari, R. (2023). Pengaruh Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta Selama E-Learning. *Jurnal Riset dan Penalaran Mahasiswa*, 1(1).
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar "Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling"*. Edukasi Mitra Grafika.
- Budiyono, M. P. (2023). *Manajemen Pembelajaran dan Prestasi Belajar Mahasiswa*. PT Arr Rad Pratama.
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023, August). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak dan Strategi Pengelolaan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)* (Vol. 6, pp. 755-765).
- Friantini, R. N., Pancarita, P., Winata, R., & Rizaldi, M. (2024). Pengaruh Stres Akademik dan Kecemasan Matematis Mahasiswa Baru terhadap Prestasi Mata Kuliah Aljabar. *JURNAL e-DuMath*, 10(1), 38-46.
- Hadi, M. F. S., & Tajudin, N. S. (2023). Pengaruh Stress terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6694-6701.
- Islaha, Z. S., Prudentia, Z., Anisah, Z., & Radianto, D. O. (2024). Pengaruh Beban Pembelajaran terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *JOURNAL SAINS STUDENT RESEARCH*, 2(2), 185-192.
- Julianti, U. F. (2022). *Prestasi Belajar Mahasiswa: Kaitannya dengan Kualitas Pengajaran Dosen*. Penerbit Nem.
- Mukhtar, P. D., & Pd, M. (2013). *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. GP Press Group, 137.
- Savira, L. A., Setiawati, O. R., Husna, I., & Pramesti, W. (2021). Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar Mahasiswa di Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 183-188.
- Simanjuntak, E. D., & Kusumiati, R. Y. (2023). Stres Akademik dengan Prestasi Belajar Masa Pandemi Covid-19. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 18(1), 10-19.
- Sujadi, E. (2021). Stres Akademik dan Motivasi Belajar Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 29-41.
- Suratno, E. (2020). Pengaruh Stres, Motivasi, dan Kecerdasan Spritual terhadap Prestasi Belajar pada Mahasiswa Jurusan Sistem Informasi STIKOM Dinamika Bangsa Jambi. *J-MAS (Jurnal Manajemen Dan Sains)*, 5(1), 119-124.
- Tu'u, T. (2014). *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Mahasiswa*. Grasindo.