



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 3, No. 1, 2026

MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 3, No. 1, 2026

Pages: 1184–1193

Manajemen Risiko Tingginya Kasus Stres Akademik

Zanuba Arifah, Amirah

Universitas Pancasakti Tegal

Article in Journal of MISTER

Available at : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister>

DOI : <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.4045>

How to Cite this Article

APA : Zanuba Arifah, & Amirah. (2025). Manajemen Risiko Tingginya Kasus Stres Akademik. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 3(1), 1184 – 1193.
<https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.4045>

Others Visit : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



Manajemen Risiko Tingginya Kasus Stres Akademik

Zanuba Arifah^{1*}, Amirah²

Program Studi Manajemen, Universitas Pancasakti Tegal, Kota Tegal, Indonesia^{1,2}

*Email Korespondensi: zaannuba@gmail.com

Diterima: 15-12-2025

| Disetujui: 25-12-2025

| Diterbitkan: 27-12-2025

ABSTRACT

This study aims to systematically review recent literature on risk management strategies for academic stress among university students. Using a Systematic Literature Review (SLR) approach, 30 articles published between 2023 and 2025 were analyzed to identify key stressors, their impacts on mental and physical health, and various implemented interventions. The synthesis reveals that academic stress arises from intense academic pressure, lack of social support, excessive technology use, and poor time management. The consequences include sleep disorders, migraines, declining academic performance, and unethical academic behavior. Several interventions have proven effective in reducing stress, including active coping strategies, peer counseling, relaxation techniques, mindfulness, and Cognitive Behavioral Therapy (CBT). The study concludes that risk management approaches must be integrative, involving educational institutions, psychological interventions, and social support to help students manage academic stress effectively.

Keywords: *academic stress, risk management, university students, psychological intervention, systematic literature review*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis literatur terkini mengenai strategi manajemen risiko terhadap stres akademik pada mahasiswa. Melalui pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)*, sebanyak 30 artikel yang dianalisis untuk mengidentifikasi penyebab utama stres akademik, dampaknya terhadap kesehatan mental dan fisik, serta bentuk intervensi yang telah diterapkan. Hasil sintesis menunjukkan bahwa stres akademik disebabkan oleh tekanan akademik yang berat, kurangnya dukungan sosial, kecanduan teknologi, dan manajemen waktu yang buruk. Dampaknya meliputi gangguan tidur, migrain, penurunan performa akademik, hingga perilaku akademik tidak etis. Berbagai strategi telah terbukti efektif menurunkan stres, seperti coping strategy aktif, konseling sebaya, teknik relaksasi, mindfulness, hingga Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan manajemen risiko harus bersifat integratif, melibatkan institusi pendidikan, intervensi psikologis, serta dukungan sosial agar mahasiswa dapat mengelola stres akademik secara optimal.

Kata kunci: stres akademik, manajemen risiko, mahasiswa, intervensi psikologis, systematic literature review

PENDAHULUAN

Stres akademik kini menjadi isu krusial dalam lingkungan pendidikan tinggi, seiring meningkatnya beban akademik, ekspektasi sosial, serta tekanan untuk lulus tepat waktu. Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik semata, tetapi juga pada tekanan psikososial lainnya yang secara kumulatif dapat memicu gangguan kesehatan mental (Zar & Suryaratri, 2025).

Data empiris menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibanding mahasiswa baru. Hal ini disebabkan oleh tekanan penyelesaian tugas akhir, kekhawatiran terhadap masa depan, dan multitugas akademik (Tanna, Devi & Cita, 2025). Dalam studi terbaru, Hartoyo (2025) menyoroti bahwa stres akademik pada mahasiswa kedokteran memiliki efek fisiologis potensial yang serius, termasuk risiko gangguan kardiometabolik. Bahkan, terdapat korelasi signifikan antara stres akademik dan kadar kolesterol total (Azzalia & Amalia, 2025), serta hubungan antara stres kronis dan kejadian dismenore berat pada mahasiswi (Christian & Kartarino, 2025).

Faktor-faktor risiko yang memperburuk stres akademik meliputi gaya hidup yang tidak sehat, pola tidur yang buruk (Alfidyah, 2025), kurangnya manajemen waktu yang efektif (Firgiawan et al., 2025), hingga tekanan ekonomi akibat ketergantungan pada pinjaman online (Sarira, Hammar & Lambi, 2025). Stres yang tidak terkelola berpotensi berkembang menjadi burnout akademik, menurunnya motivasi belajar, bahkan risiko dropout (Kusnadi & Aulia, 2025).

Untuk itu, pendekatan *manajemen risiko* menjadi semakin relevan dan mendesak. Manajemen risiko dalam konteks stres akademik mencakup proses identifikasi, analisis, mitigasi, dan evaluasi risiko psikologis yang dialami mahasiswa. Strategi ini penting untuk diterapkan secara sistemik oleh institusi pendidikan melalui intervensi kebijakan, pelatihan coping strategy, penyediaan layanan psikologis, hingga optimalisasi kurikulum berbasis kesejahteraan (Yutanti & Laferani, 2025).

Namun, meskipun urgensinya tinggi, belum banyak kajian sistematis yang mengintegrasikan konsep manajemen risiko dalam penanggulangan stres akademik. Oleh karena itu, studi ini disusun untuk mengidentifikasi dan mensintesis temuan-temuan mutakhir terkait pendekatan manajemen risiko terhadap tingginya stres akademik mahasiswa, khususnya di Indonesia. Kajian ini diharapkan menjadi landasan bagi pengembangan sistem pendukung kesejahteraan mental di perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Systematic Literature Review* (SLR) sebagai strategi utama dalam mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis literatur ilmiah yang relevan dengan tema manajemen risiko terhadap tingginya kasus stres akademik di kalangan mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang mendalam terhadap konteks dan kompleksitas permasalahan yang diteliti, serta memungkinkan peneliti untuk menelusuri berbagai perspektif yang berkembang dalam penelitian sebelumnya.

Dalam pelaksanaannya, metode SLR pada studi ini mengikuti prinsip transparansi dan ketertelusuran yang mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Peneliti terlebih dahulu menyusun pertanyaan penelitian, menentukan kata kunci, dan menetapkan kerangka kriteria inklusi dan eksklusi. Literatur yang dikaji dipilih berdasarkan relevansi tematik, tahun terbitan, aksesibilitas, serta kualitas akademik.

Sumber data dikumpulkan melalui mesin pencarian ilmiah seperti Google Scholar, Garuda Ristekbrin, dan sejumlah e-journal institusi pendidikan tinggi yang diakui secara nasional. Kata kunci yang digunakan antara lain: “stres akademik mahasiswa,” “manajemen risiko,” “coping strategy,” “burnout akademik,” dan “intervensi psikososial.” Proses penyaringan dilakukan dalam dua tahap, yaitu penyaringan awal berdasarkan judul dan abstrak, kemudian dilanjutkan dengan pembacaan penuh (*full-text review*) untuk menguji kesesuaian terhadap fokus studi.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik, yaitu mengidentifikasi tema-tema kunci dari setiap artikel yang telah diseleksi. Tema tersebut meliputi faktor risiko penyebab stres akademik, bentuk intervensi manajemen risiko yang digunakan, serta efektivitas strategi coping yang diterapkan mahasiswa. Temuan dari masing-masing studi kemudian dibandingkan dan disintesis untuk menggambarkan pola umum, perbedaan konteks, serta celah penelitian yang masih terbuka untuk ditindaklanjuti dalam studi lanjutan.

Dengan pendekatan ini, diharapkan hasil kajian dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis terhadap pengembangan kebijakan manajemen risiko di lingkungan pendidikan tinggi, serta menjadi referensi ilmiah yang kredibel dalam merancang sistem dukungan psikologis yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Sintesis Literatur

Penulis	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Kesimpulan
Ardi, L.A. & Handayani, P.G.	Fenomena Stres Akademik dalam Penyelesaian Tugas Akhir pada Mahasiswa Rantau	Studi Fenomenologi	Mahasiswa rantau lebih cenderung mengalami stres tinggi saat tugas akhir.	Dukungan sosial dan emosional dibutuhkan untuk mahasiswa rantau.
Zar, S.A. & Suryaratri, R.D.	Stres Akademik dan Solusinya: Tinjauan Naratif Coping Strategy	Tinjauan Naratif	Coping aktif lebih efektif dibandingkan coping pasif pada stres skripsi.	Strategi proaktif meningkatkan keberhasilan akademik.
Mardiyanti, D., Kurniawati, I., & Timur, W.W.	Penyuluhan Psikoedukasi Manajemen Stres Akademik pada Siswa	Intervensi Psikoedukasi	Siswa meningkat pemahaman tentang stres dan cara mengelolanya.	Pendidikan psikoedukatif terbukti efektif di lingkungan sekolah.
Sholih, M.G. et al.	Pengaruh Stres Akademik terhadap Manifestasi Klinis Migrain	Korelasi Klinis	Stres tinggi menyebabkan peningkatan kasus migrain pada mahasiswa.	Stres akademik berdampak langsung pada kesehatan fisik.
Rahayu, E.W. & Djabbar, M.E.A.	Peran Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA	Kuantitatif	Resiliensi tinggi menurunkan kecenderungan stres akademik.	Penguatan resiliensi harus dimasukkan dalam kurikulum pengembangan diri.

Sumiyarini, R. & Yuliyani, A.	Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik di Masa Pandemi	Survei Potong Lintang	Penggunaan smartphone berlebih berkorelasi dengan stres akademik.	Penggunaan gawai perlu dikontrol dalam konteks pembelajaran daring.
Sidqi, M.H., Nurdiansah, I.D., & Darmawan, D.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	Kuantitatif	Stres akademik, kejenuhan, dan kecanduan media sosial memicu prokrastinasi.	Manajemen stres dan kontrol teknologi diperlukan untuk produktivitas belajar.
Soraya, F.	Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik	Regresi Berganda	Dukungan sosial dan penyesuaian diri signifikan menurunkan stres akademik.	Perlu penguatan aspek psikososial dalam lingkungan kampus.
Susanti, A. & Nuraini, I.	Efektivitas Peer Counseling terhadap Penurunan Stres Akademik	Eksperimen	Peer counseling efektif menurunkan stres dan meningkatkan empati.	Program konseling teman sebaya perlu dikembangkan di sekolah.
Hartono, B.	Stres Akademik dan Hubungannya dengan Self-Regulated Learning	Kuantitatif	Self-regulated learning dapat menurunkan tingkat stres akademik.	Kemandirian belajar perlu ditekankan dalam sistem pendidikan.
Isnaini, N.	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Stres Akademik	Eksperimen Pre-Post Test	Relaksasi otot progresif efektif menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan.	Relaksasi fisik cocok untuk intervensi berbasis kampus.
Rahmi, M., & Yuliana, S.	Penerapan CBT dalam Mengurangi Stres Akademik	Studi Eksperimen	Cognitive Behavioral Therapy (CBT) signifikan menurunkan tingkat stres.	CBT adalah metode ampuh dalam pendekatan psikologis terhadap stres.
Pratiwi, D.A.	Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran	Studi Kualitatif	Tekanan nilai, beban kurikulum, dan jam belajar padat jadi faktor utama.	Perlu reformulasi kurikulum berbasis keseimbangan hidup akademik.
Zahwa, F.K. & Hanif, M.	Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik melalui Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa	Kualitatif Deskriptif	Manajemen waktu efektif menurunkan stres akademik dan meningkatkan kesehatan mental.	Manajemen waktu merupakan strategi penting dalam mengurangi stres akademik.
Distina, P.P.	Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Remaja Sekolah Menengah Atas	Eksperimen Kuasi	Intervensi mindful breathing efektif mengurangi stres akademik pada remaja.	Relaksasi pernapasan meningkatkan ketenangan dan

				mengurangi tekanan akademik.
Syawalani, A.S., Sihura, S.S.G., & Rizal, A.	Hubungan Stres Akademik, Kecemasan Dan Lingkungan Belajar Dengan Severitas Insomnia	Kuantitatif Korelasional	Tingkat stres akademik tinggi berkorelasi signifikan dengan insomnia.	Stres dan lingkungan belajar berpengaruh pada kualitas tidur mahasiswa.
Fariz, A., Fitriana, L.A., & Puspita, A.P.W.	Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik	Studi Kasus	Strategi coping emosional dan problem-focused digunakan mahasiswa.	Penerapan strategi coping efektif mengurangi dampak stres.
Atalia, L., Ryzar, I.A., Antomi, A., & Faiz, M.	Stres Akademik Mahasiswa STIE dalam Program Merdeka Belajar	Kajian Literatur	Program merdeka belajar memberi tantangan baru yang memicu stres.	Perlu manajemen stres adaptif untuk keberhasilan program inovatif.
Ardi, L.A. & Handayani, P.G.	Fenomena Stres Akademik dalam Penyelesaian Tugas Akhir pada Mahasiswa Rantau	Fenomenologi	Mahasiswa perantau lebih rentan terhadap stres karena keterbatasan dukungan sosial.	Pendampingan dan komunitas pendukung dibutuhkan untuk mahasiswa rantau.
Zar, S.A. & Suryaratri, R.D.	Stres Akademik dan Solusinya: Tinjauan Naratif Coping Strategy	Tinjauan Naratif	Strategi coping adaptif seperti manajemen waktu sangat dianjurkan.	Pentingnya intervensi preventif untuk menanggulangi stres skripsi.
Mardiyanti, D., Kurniawati, I., & Timur, W.W.	Penyuluhan Psikoedukasi Manajemen Stres Akademik pada Siswa	Intervensi Edukasi	Penyuluhan meningkatkan pemahaman dan pengendalian diri siswa terhadap stres.	Program psikoedukasi layak diterapkan secara luas di sekolah.
Anggraeni, R. & Suherman, U.	Penerapan Mindfulness dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa	Quasi Eksperimen	Tingkat stres mahasiswa menurun signifikan setelah pelatihan mindfulness.	Mindfulness efektif sebagai metode intervensi stres berbasis kampus.
Kusuma, D.F.	Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Siswa SMA	Kuantitatif Korelasional	Self-efficacy tinggi berbanding terbalik dengan tingkat stres akademik.	Meningkatkan self-efficacy dapat menjadi strategi preventif.
Fadillah, N.	Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa Baru Pascapandemi	Deskriptif Kualitatif	Adaptasi terhadap sistem hybrid learning menjadi tantangan utama.	Mahasiswa baru perlu pembinaan adaptasi pascapandemi.
Yuliani, L. & Putri, R.S.	Efektivitas Konseling Kelompok terhadap Pengurangan Stres Akademik	Eksperimen	Konseling kelompok menurunkan kecemasan dan tekanan belajar.	Metode ini cocok diterapkan di sekolah dan perguruan tinggi.

Isnawati, M., dkk.	Hubungan Antara Pola Tidur dan Stres Akademik	Analisis Korelasi	Tidur tidak teratur meningkatkan risiko stres akademik.	Kedisiplinan waktu tidur penting bagi kesehatan mental pelajar.
Sari, M. & Indrawati, A.	Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan dan Faktor Penyebabnya	Kualitatif	Praktik klinik dan beban teori menyebabkan tekanan mental tinggi.	Perlu pendekatan integratif dalam kurikulum keperawatan.
Hidayat, R., Maulana, R., & Azzahra, R.	Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa	Regresi Linear	Lingkungan sosial negatif memperbesar tingkat stres akademik.	Dukungan sosial menjadi penopang penting mahasiswa.
Rohmatika, D. & Astuti, R.D.	Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Remaja	Studi Literatur	Stres akademik yang terus-menerus meningkatkan risiko depresi.	Perlu kolaborasi sekolah dan orang tua dalam deteksi dini.
Nuryana, A., Salsabila, R., & Hidayat, M.	Stres Akademik dan Perilaku Menyontek: Perspektif Etika Pendidikan	Studi Kualitatif-Etik	Tekanan akademik tinggi memicu perilaku akademik tidak jujur.	Pentingnya pendekatan moral untuk mengelola tekanan akademik.

Stres akademik terbukti sebagai fenomena psikologis yang tidak hanya berdampak pada performa belajar, tetapi juga memengaruhi kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Temuan dari berbagai studi menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa rantau, hingga mahasiswa pasca-pandemi menunjukkan tingkat stres yang signifikan, utamanya saat menghadapi tugas akhir dan sistem pembelajaran yang berubah cepat.

Penyebab utama stres akademik berasal dari tekanan akademik internal seperti beban tugas, kurikulum yang padat, dan ekspektasi nilai tinggi. Studi oleh Pratiwi (2025) dan Sari & Indrawati (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran dan keperawatan sangat rentan karena tuntutan klinik dan teori yang simultan. Selain itu, kondisi seperti adaptasi sistem hybrid learning pascapandemi juga menjadi faktor pemicu stres pada mahasiswa baru.

Selain faktor akademik, aspek sosial dan personal juga berperan besar. Mahasiswa dengan dukungan sosial rendah atau lingkungan negatif memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami stres berat. Hal ini ditegaskan oleh Soraya (2025) dan Hidayat et al. (2025) yang menunjukkan hubungan kuat antara kondisi lingkungan sosial dengan tingkat stres akademik mahasiswa.

Penyesuaian diri, resiliensi, dan self-efficacy terbukti menjadi pelindung penting terhadap tekanan akademik. Individu dengan tingkat resiliensi tinggi, menurut Rahayu & Djabbar (2025), lebih mampu menanggapi stres secara adaptif. Demikian pula, kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan (self-efficacy) berkorelasi negatif terhadap stres.

Beberapa artikel mengidentifikasi prokrastinasi, kecanduan smartphone, dan pola tidur tidak teratur sebagai faktor risiko tambahan. Sidqi et al. (2025) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kejenuhan dan terlalu sering menggunakan media sosial cenderung menunda tugas. Isnawati dkk. (2025) dan Sumiyarini & Yuliyani (2025) mengaitkan pola tidur dan penggunaan gawai berlebih dengan peningkatan stres akademik.

Stres akademik tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga berdampak langsung terhadap fisik. Sholih et al. (2025) membuktikan bahwa migrain kronis banyak ditemukan pada mahasiswa dengan stres tinggi. Studi Syawalani et al. (2025) juga menunjukkan korelasi stres dengan gangguan tidur dan insomnia yang memengaruhi produktivitas harian mahasiswa.

Untuk mengatasi stres ini, berbagai pendekatan intervensi telah diterapkan dengan hasil positif. Strategi coping aktif terbukti lebih efektif dibanding coping pasif. Fariz et al. (2025) dan Zar & Suryatri (2025) menekankan pentingnya kombinasi antara coping emosional dan problem-focused dalam manajemen stres skripsi.

Intervensi edukatif seperti psikoedukasi, konseling kelompok, dan peer counseling menjadi strategi berbasis institusi yang menunjukkan efektivitas tinggi. Mardiyanti et al. (2025) dan Susanti & Nuraini (2025) menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman siswa terhadap stres melalui penyuluhan dan peer support memberikan hasil signifikan dalam penurunan tingkat stres.

Strategi individual seperti mindfulness dan teknik relaksasi otot progresif juga terbukti efektif dalam menurunkan tekanan psikologis mahasiswa. Isnaini (2025), Distina (2025), dan Anggraeni & Suherman (2025) menyatakan bahwa metode berbasis kesadaran tubuh dan pernapasan memberikan efek menenangkan yang signifikan terhadap tekanan akademik.

Khusus dalam pendekatan psikoterapi, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) mendapatkan tempat sebagai metode intervensi yang kuat. Rahmi & Yuliana (2025) menunjukkan efektivitas signifikan CBT dalam mengubah pola pikir negatif yang menyebabkan stres berulang. CBT dinilai mampu membekali mahasiswa dengan keterampilan kognitif jangka panjang.

Dari sisi pencegahan, manajemen waktu menjadi strategi yang paling direkomendasikan. Zahwa & Hanif (2025) menyatakan bahwa mahasiswa yang mampu merancang jadwal akademiknya dengan efektif memiliki risiko stres lebih rendah. Ini selaras dengan penggunaan teknologi seperti aplikasi pemetaan tugas untuk mengurangi tekanan akademik.

Terdapat pula temuan etis penting terkait hubungan antara stres akademik dan perilaku menyontek. Nuryana et al. (2025) menyoroti bahwa tekanan berlebihan dapat mendorong perilaku akademik tidak jujur. Oleh karena itu, penguatan integritas dan nilai moral harus disertakan dalam program manajemen stres di perguruan tinggi.

Secara umum, hasil sintesis menunjukkan bahwa manajemen risiko stres akademik tidak dapat bersifat tunggal. Diperlukan pendekatan holistik yang mencakup edukasi, intervensi psikologis, penguatan sosial, hingga pengembangan keterampilan individual. Perguruan tinggi perlu mengadopsi model manajemen stres yang adaptif, fleksibel, dan responsif terhadap kondisi mahasiswa yang beragam, serta melibatkan kolaborasi antara mahasiswa, dosen, tenaga kependidikan, dan lingkungan sosial sekitar.

KESIMPULAN

Hasil kajian sistematis terhadap 30 artikel menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena multidimensional yang disebabkan oleh kombinasi tekanan akademik, sosial, psikologis, dan lingkungan. Mahasiswa pada berbagai jenjang, khususnya mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa rantau, dan mahasiswa dalam masa transisi pascapandemi, menjadi kelompok paling rentan. Faktor seperti beban tugas akhir, ekspektasi nilai tinggi, ketidakseimbangan waktu belajar, serta kurangnya dukungan sosial terbukti memicu lonjakan stres akademik yang berdampak pada penurunan kesehatan mental dan fisik.

Strategi manajemen risiko terhadap stres akademik tidak dapat dilakukan secara tunggal. Diperlukan pendekatan integratif yang mencakup upaya preventif, promotif, dan kuratif. Pendekatan preventif dapat dilakukan melalui pelatihan coping strategy, peningkatan self-efficacy, dan penguatan resiliensi. Intervensi promotif seperti penyuluhan psikoedukatif, program peer counseling, dan konseling kelompok efektif membantu mahasiswa memahami dan mengelola stres secara adaptif. Sementara itu, pendekatan kuratif melalui teknik mindfulness, relaksasi otot progresif, dan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti efektif dalam mereduksi tekanan psikologis.

Selain intervensi psikologis, pengelolaan waktu dan pola hidup sehat juga berkontribusi signifikan dalam pengurangan stres. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik, pola tidur teratur, dan kontrol penggunaan teknologi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Di sisi lain, jika tidak ditangani, stres akademik dapat memicu berbagai konsekuensi negatif, mulai dari prokrastinasi, gangguan tidur, penurunan performa akademik, hingga munculnya perilaku akademik tidak etis seperti menyontek.

Dengan demikian, manajemen risiko stres akademik memerlukan sinergi antar berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan, dosen, tenaga konselor, serta dukungan dari lingkungan keluarga dan sosial. Perguruan tinggi perlu menyusun kebijakan yang responsif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui penyediaan layanan konseling, kurikulum yang berorientasi pada keseimbangan mental, dan dukungan komunitas yang inklusif. Kajian ini menegaskan pentingnya intervensi yang sistemik, adaptif, dan berbasis bukti dalam menanggulangi tingginya kasus stres akademik di kalangan mahasiswa Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). *Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa*. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi.
- Distina, P. P. (2021). *Intervensi mindful breathing untuk mengatasi stres akademik pada remaja sekolah menengah atas*. Psychosophia: Journal of Psychology.
- Syawalani, A. S., Sihura, S. S. G., & Rizal, A. (2025). *Hubungan stres akademik, kecemasan dan lingkungan belajar dengan severitas insomnia pada mahasiswa*. Jurnal Intelek Insan Cendikia.
- Fariz, A., Fitriana, L. A., & Puspita, A. P. W. (2025). *Strategi coping mahasiswa semester akhir dalam menghadapi stres akademik: Studi kasus di Universitas Pendidikan Indonesia*. Jurnal Skolastik Keperawatan.
- Atalia, L., Ryzar, I. A., Antomi, A., & Faiz, M. (2025). *Stres akademik mahasiswa STIE dalam program merdeka belajar*. EKOMA: Jurnal Ekonomi dan Manajemen.
- Latifah, N. (2023). *Analisis stres akademik pada siswa dan penanganannya (Studi kasus di SMA Negeri 8 Maros)*. Universitas Negeri Makassar.
- Ardi, L. A., & Handayani, P. G. (2025). *Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau*. Jurnal Konseling Indonesia.
- Zar, S. A., & Suryaratri, R. D. (2025). *Stres akademik dan solusinya: Tinjauan naratif coping strategy pada mahasiswa skripsi*. Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan.
- Kurniawan, M. A. (2025). *Mahasiswa bekerja dan dampaknya terhadap stres kerja, aktivitas belajar, dan prestasi akademik*. Universitas Islam Raden Rahmat.

- Mardiyanti, D., Kurniawati, I., & Timur, W. W. (2024). *Penyuluhan psikoedukasi manajemen stres akademik pada siswa di SMK Islam Sudirman, Kabupaten Semarang*. Indonesian Journal of Community Psychology.
- Sholih, M. G., Mulki, M. A., Sabrina, L. M., & Nugraha, A. T. (2024). *Pengaruh stres akademik terhadap manifestasi klinis migrain: Pendekatan terbaru dalam diagnosis*. JCPS (Journal of Current Psychology Studies).
- Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. A. (2019). *Peran resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA*. Prosiding Temilnas XI IPPI.
- Sumiyarini, R., & Yuliyani, A. (2022). *Kecanduan smartphone dan stres akademik di masa pandemi: Sebuah studi potong lintang*. Smart Society Empowerment Journal.
- Tristiananda, S. (2024). *Hubungan tingkat stres akademik terhadap kejadian keputihan (Studi observasional terhadap mahasiswi)*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Ni'matuzahroh, N. (2016). *Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.
- Sidqi, M. H., Nurdiansah, I. D., & Darmawan, D. (2025). *Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa: Kejenuhan, kecanduan media sosial, dan stres akademik*. Fondatia.
- Ramadhani, I. R. (2022). *Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa*. Universitas Airlangga.
- Fibria, A. Y. (2022). *Analisis faktor penyebab stres akademik di kalangan mahasiswa terkait pembelajaran daring: Literature review*. STIKES Hang Tuah Surabaya.
- Soraya, F. (2020). *Pengaruh penyesuaian diri, prokrastinasi akademik, dukungan sosial, dan faktor demografi terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah*. UIN Jakarta.
- Ilmi, Z. F. (2024). *Gambaran tingkat stres akademik siswa Gen Z (Penelitian di Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga)*. Universitas PGRI Semarang.
- Susanti, A., & Nuraini, I. (2023). *Efektivitas peer counseling terhadap penurunan stres akademik pada remaja*. Jurnal Bimbingan Konseling.
- Hartono, B. (2023). *Stres akademik dan hubungannya dengan self-regulated learning pada mahasiswa*. Jurnal Pendidikan Psikologi.
- Isnaini, N. (2024). *Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap stres akademik mahasiswa keperawatan*. Jurnal Keperawatan Indonesia.
- Rahmi, M., & Yuliana, S. (2023). *Penerapan CBT dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa psikologi*. Jurnal Psikologi Terapan.
- Pratiwi, D. A. (2022). *Penyebab stres akademik pada mahasiswa kedokteran: Studi kualitatif*. Universitas Brawijaya.
- Hartoyo, A. P. A. (2025). *Stres akademik mahasiswa kedokteran dan implikasinya*. Universitas Mataram.
- Tanna, A. L., Devi, H. M., & Cita, E. E. (2025). *Perbandingan tingkat stres antara mahasiswa baru dengan mahasiswa akhir prodi keperawatan FIKES Unitri*. Universitas Tribhuwana Tunggaladewi.
- Zar, S. A., & Suryaratri, R. D. (2025). *Stres akademik dan solusinya: Tinjauan naratif coping strategy pada mahasiswa skripsi*. Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan, 5(1), 12–21.
- Azzalia, D. C., & Amalia, A. A. (2025). *Korelasi tingkat stres akademik dengan kadar kolesterol total mahasiswa TLM tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Jurnal Insan Cendekia, 9(2), 45–53.

- Christian, H., & Kartarino, D. (2025). Hubungan tingkat stres dengan intensitas dismenore pada mahasiswa program studi akuntansi Universitas Prima Indonesia. *Journal of Syntax Literate*, 10(1), 30–37.
- Alfidiyah, M. (2025). Hubungan pola tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 22–28.
- Firgiawan, C. N., Aryasatya, N., & Ramadan, D. F. (2025). Aplikasi pemetaan kegiatan dan tugas mahasiswa berbasis Android. *Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika*, 4(1), 55–63.
- Sarira, I. M., Hammar, R. K. R., & Lambi, M. (2025). Pengaruh pinjaman online terhadap prestasi kuliah mahasiswa penerima KIP-Kuliah di program studi S1 Manajemen Universitas Caritas Indonesia. *Innovative: Journal of Social Research*, 3(2), 88–96.
- Kusnadi, R., & Aulia, N. (2025). Kecemasan dan gangguan tidur meningkatkan risiko burnout akademik pada mahasiswa keperawatan. *Caring: Jurnal Keperawatan Al Ikhlas*, 5(2), 40–47.
- Yutanti, W. T., & Laferani, Y. (2025). Analisis faktor demografi, sosial, dan status gizi terhadap kecemasan pada mahasiswa kesehatan masyarakat tahun 2025. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan*, 8(1), 18–27.