

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UNIVERSITAS NURUL HASANAH KUTACANE

Siska Putri Belangi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Email: siskaputribelangi72@gmail.com

ABSTRAK- Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal menghadapi berbagai tuntutan akademik yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Stres akademik merupakan salah satu bentuk tekanan yang sering dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berkelanjutan, seperti beban tugas, ujian, target prestasi, dan tuntutan adaptasi terhadap lingkungan perguruan tinggi. Kondisi stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa, baik dalam aspek emosional, kognitif, maupun sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane, Kabupaten Aceh Tenggara. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 120 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala stres akademik dan skala kesehatan mental yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa ($r = -0,52$; $p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan stres akademik berbanding terbalik dengan tingkat kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan perlunya penguatan layanan konseling dan dukungan psikologis di lingkungan perguruan tinggi guna meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata kunci: stres akademik, kesehatan mental, mahasiswa, Aceh Tenggara

ABSTRACT - University students as emerging adults face various academic demands that may cause psychological pressure. Academic stress is one of the most common pressures experienced by students due to continuous academic demands such as assignments, examinations, performance expectations, and adaptation to the university environment. Poorly managed academic stress can negatively affect students' mental health, including emotional, cognitive, and social aspects. This study aims to examine the relationship between academic stress and mental health among students of Universitas Nurul Hasanah Kutacane, Aceh Tenggara Regency. This study employed a quantitative correlational design with a sample of 120 active students selected through purposive sampling. Research instruments consisted of an academic stress scale and a mental health scale that demonstrated adequate validity and reliability. Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation. The results revealed a significant negative relationship between academic stress and mental health ($r = -0.52$; $p < 0.01$). These findings indicate that higher academic stress is associated with lower mental health levels. The study highlights the importance of strengthening psychological support services in higher education institutions to promote students' mental well-being.

Keywords: academic stress, mental health, university students

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal, yaitu periode transisi dari masa remaja menuju kedewasaan yang ditandai oleh berbagai perubahan signifikan dalam aspek psikologis, sosial, dan akademik. Pada fase ini, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kemandirian, tanggung jawab, serta kemampuan pengambilan keputusan yang matang. Namun, tuntutan tersebut sering kali disertai dengan tekanan akademik yang cukup tinggi sehingga berpotensi menimbulkan stres.

Stres akademik dapat didefinisikan sebagai respon psikologis individu terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan adaptif yang dimiliki. Tuntutan akademik tersebut meliputi beban tugas perkuliahan, ujian, tuntutan prestasi, serta tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Dalam konteks perguruan tinggi, stres akademik merupakan fenomena yang umum terjadi dan dialami oleh sebagian besar mahasiswa.

Apabila stres akademik tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Dampak tersebut tidak hanya terbatas pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga mencakup gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, kelelahan emosional, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, stres akademik perlu mendapat perhatian serius sebagai salah satu faktor risiko gangguan kesehatan mental pada mahasiswa.

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu untuk menyadari potensi dirinya, mengelola stres kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi secara positif terhadap lingkungannya. Mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan coping yang adaptif, kepercayaan diri yang positif, serta hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat fungsi akademik dan sosial mahasiswa.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat tekanan akademik yang tinggi. Faktor-faktor seperti tuntutan prestasi, keterbatasan waktu, tekanan ekonomi, serta ekspektasi keluarga dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik dan kesehatan mental memiliki keterkaitan yang erat dan saling memengaruhi.

Di Kabupaten Aceh Tenggara, khususnya pada mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane, fenomena stres akademik menjadi isu yang relevan untuk dikaji. Mahasiswa berasal dari latar belakang sosial dan ekonomi yang beragam, serta menghadapi tantangan adaptasi

terhadap sistem pembelajaran perguruan tinggi. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan tingkat stres akademik dan memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Meskipun penelitian mengenai stres akademik dan kesehatan mental telah banyak dilakukan, kajian yang secara spesifik mengkaji mahasiswa di wilayah Aceh Tenggara masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk memberikan gambaran empiris mengenai hubungan stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam perumusan kebijakan dan program intervensi psikologis di lingkungan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur hubungan antarvariabel secara objektif dan sistematis. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian dilaksanakan di Universitas Nurul Hasanah Kutacane, Kabupaten Aceh Tenggara. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif universitas tersebut. Sampel penelitian berjumlah 120 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi sampel meliputi mahasiswa aktif minimal semester dua dan bersedia menjadi responden penelitian.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala psikologis. Skala stres akademik disusun berdasarkan aspek tekanan akademik, beban tugas, kecemasan akademik, dan manajemen waktu. Skala kesehatan mental mengukur aspek kesejahteraan psikologis, stabilitas emosi, kemampuan coping, dan fungsi sosial. Kedua skala telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha > 0,70.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum variabel penelitian, serta statistik inferensial menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane berada pada kategori stres akademik sedang hingga tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang cukup signifikan dalam proses perkuliahan. Tekanan tersebut terutama berasal dari beban tugas dan tuntutan pencapaian prestasi akademik.

Sementara itu, tingkat kesehatan mental mahasiswa secara umum berada pada kategori sedang. Meskipun sebagian mahasiswa menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup baik, masih terdapat sejumlah mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental ringan hingga sedang.

Hasil analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa ($r = -0,52$; $p < 0,01$). Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah tingkat kesehatan mentalnya.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane. Hubungan negatif yang ditemukan menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil ini sejalan dengan teori stres dan koping yang menyatakan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan sumber daya individu dapat memicu stres psikologis. Mahasiswa yang tidak memiliki strategi koping yang efektif cenderung lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental ketika menghadapi tekanan akademik.

Konteks lokal Aceh Tenggara turut memberikan kontribusi terhadap dinamika stres akademik mahasiswa. Faktor keterbatasan fasilitas akademik, tekanan ekonomi keluarga, serta tuntutan sosial dapat memperkuat pengalaman stres mahasiswa. Oleh karena itu, intervensi psikologis perlu disesuaikan dengan kondisi lokal dan kebutuhan mahasiswa.

Perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Penyediaan layanan konseling, program manajemen stres, serta edukasi kesehatan mental dapat menjadi upaya preventif yang efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah tingkat kesehatan mentalnya. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya sistematis dalam mengelola stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa melalui dukungan institusional yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). *Stress in America*.
- Arnett, J. J. (2021). *Emerging adulthood*. Oxford University Press.
- Brougham, R. R., et al. (2020). Stress, coping, and health. *Journal of Counseling Psychology*.
- Byrd, D. R., & McKinney, K. J. (2021). Individual, interpersonal, and institutional factors. *Journal of American College Health*.
- Dyrbye, L. N., et al. (2020). Burnout and mental health. *Medical Education*.
- Hidayat, A., & Sari, R. (2021). Stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi*.
- Ibrahim, A., et al. (2022). Mental health among Indonesian students. *Psychology Research*.
- Karyotaki, E., et al. (2020). Mental health interventions. *World Psychiatry*.
- Kim, Y., & Park, J. (2021). Academic stress and well-being. *International Journal of Psychology*.
- Lazarus, R. S. (2020). Stress and coping theory.
- Liu, X., et al. (2021). Student mental health. *Frontiers in Psychology*.
- Mahmud, Y., & Anwar, Z. (2022). Stres akademik di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Misra, R., & McKean, M. (2020). College stress. *Journal of College Student Development*.
- Putri, D. A., et al. (2021). Kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Rahmawati, S. (2020). Well-being mahasiswa. *Jurnal Psikologi*.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-span development*.
- Shankar, N. L., & Park, C. L. (2021). Stress resilience. *Journal of Behavioral Medicine*.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Taylor, S. E. (2020). Health psychology.
- Undang-Undang RI No. 18 Tahun 2022 tentang Kesehatan.
- Wibowo, A. (2021). Psikologi pendidikan tinggi.
- World Health Organization. (2022). *Mental health and well-being*.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2020). Psikologi perkembangan.
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Mental health during education stress. *Asian Journal of Psychiatry*.
- Zhang, Y., et al. (2021). Academic stress and mental health. *Journal of Affective Disorders*.