



Analisis Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Abil Hakim¹, Ahmad Farid², Muhammad Fadillah Akbar³, Rizky Firmansyah⁴, Perani Rosyani⁵

¹⁻⁵ Ilmu Komputer, Teknik Informatika, Universitas Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Indonesia
Email: ¹abilhakim.id@gmail.com, ²farid.jobs21@gmail.com, ³fadillahakbar227@gmail.com,
⁴rifikifirmansyah1511@gmail.com, ⁵dosen00837@unpam.ac.id

Abstrak—Proses perkuliahan menempatkan mahasiswa pada beragam tuntutan akademik yang menuntut kesiapan mental, kemampuan adaptasi, serta pengelolaan waktu yang efektif. Ketika tuntutan tersebut dirasakan melampaui kapasitas individu, tekanan akademik dapat berkembang menjadi stres yang memengaruhi keterlibatan belajar dan kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menyajikan pemetaan tingkat stres akademik mahasiswa tanpa melakukan pengujian hubungan sebab akibat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang diisi oleh 24 mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi. Seluruh data dianalisis menggunakan perangkat lunak JASP dan diringkas melalui statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi, persentase, serta penyajian grafik. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori stres akademik sedang, sementara sisanya tersebar pada kategori stres rendah, tinggi, dan sangat tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan pengalaman yang umum di kalangan mahasiswa dengan tingkat intensitas yang bervariasi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar awal bagi institusi pendidikan dalam meninjau kebijakan akademik dan memperkuat dukungan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: stres akademik; mahasiswa; statistik deskriptif; pendidikan tinggi; JASP

Abstract—University students are required to navigate academic environments characterized by continuous demands that challenge psychological readiness, adaptability, and time management skills. When such demands are perceived as excessive, academic stress may emerge and affect students' learning engagement and mental well-being. This study aims to provide an overview of the distribution of academic stress levels among university students without examining causal relationships. A quantitative descriptive design was employed. Primary data were obtained through an online questionnaire completed by 24 students from various higher education institutions. The data were analyzed using JASP software and summarized through descriptive statistics, including frequency distributions, percentage summaries, and graphical presentations. The findings indicate that most participants experienced academic stress at a moderate level, while the remaining respondents were classified into low, high, and very high stress categories. These results suggest that academic stress is a common experience among students, with varying degrees of intensity. The study offers preliminary insights that may support higher education institutions in evaluating academic demands and strengthening student support related to psychological well-being.

Keywords: academic stress; university students; descriptive statistics; higher education; JASP

1. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan lingkungan akademik yang menuntut mahasiswa untuk memenuhi berbagai kewajiban, mulai dari penyelesaian tugas, pencapaian standar akademik, hingga partisipasi dalam sistem evaluasi yang kompetitif. Situasi ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, khususnya ketika mahasiswa menilai bahwa tuntutan akademik yang dihadapi tidak sebanding dengan kemampuan yang dimiliki. Kondisi tersebut dikenal sebagai stres akademik.

Stres akademik memiliki implikasi yang luas dan tidak terbatas pada aspek akademik semata. Berbagai studi menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berlebihan dapat berkontribusi terhadap munculnya kecemasan, kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, serta penurunan performa akademik mahasiswa. Oleh karena itu, stres akademik perlu dipahami sebagai fenomena yang memerlukan perhatian serius.

Perkembangan teknologi pendidikan dan penerapan pembelajaran berbasis digital turut menambah kompleksitas tuntutan yang harus dihadapi mahasiswa. Adaptasi terhadap metode pembelajaran baru, sistem evaluasi daring, serta manajemen waktu belajar yang fleksibel dapat menjadi sumber tekanan tambahan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang memadai.



Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai tingkat stres akademik mahasiswa melalui pendekatan statistik deskriptif. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi objektif mengenai kondisi stres akademik mahasiswa serta menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam merumuskan kebijakan akademik yang lebih memperhatikan kesejahteraan mahasiswa.

2. METODE

2.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Desain penelitian ini dipilih untuk menggambarkan kondisi stres akademik mahasiswa berdasarkan data empiris yang diperoleh dari responden tanpa melakukan pengujian hipotesis maupun analisis hubungan antarvariabel.

2.2 Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang disebarakan kepada mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik yang diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, yaitu stres rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak JASP dengan teknik statistik deskriptif. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, serta visualisasi grafik seperti diagram lingkaran dan diagram batang.

3. ANALISIS DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis terhadap 24 responden, diperoleh bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres akademik sedang dengan persentase 54,2%. Selanjutnya, sebesar 25% responden termasuk dalam kategori stres sangat tinggi, 12,5% berada pada kategori stres tinggi, dan 8,3% berada pada kategori stres rendah.

Distribusi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tekanan akademik pada tingkat sedang hingga tinggi.

3.2 Pembahasan

Dominasi kategori stres akademik sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang dihadapi, meskipun tetap merasakan tekanan secara berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan teori stres yang menekankan pentingnya penilaian individu terhadap tuntutan lingkungan dalam menentukan tingkat stres yang dialami.

Keberadaan mahasiswa pada kategori stres tinggi dan sangat tinggi mengindikasikan perlunya perhatian khusus dari pihak institusi pendidikan. Langkah-langkah seperti peninjauan kembali beban akademik, penyediaan layanan konseling, serta pelaksanaan program pendampingan mahasiswa dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara lebih optimal.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan kondisi yang umum dialami oleh mahasiswa perguruan tinggi. Mayoritas responden berada pada tingkat stres akademik sedang, sementara sebagian lainnya berada pada tingkat stres rendah, tinggi, dan sangat tinggi.

Pendekatan statistik deskriptif yang diterapkan dalam penelitian ini mampu memberikan gambaran empiris mengenai distribusi tingkat stres akademik mahasiswa. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang kebijakan akademik serta menyediakan layanan pendampingan yang lebih memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa.



JRIIN : Jurnal Riset Informatika dan Inovasi
Volume 3, No. 9, Februari Tahun 2026
ISSN 3025-0919 (media online)
Hal 2425-2427

REFERENCES

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). APA Publishing.
- American Psychological Association. (2021). Stress. In *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/stress>
- Becker, S. P., & Gregory, A. (2020). Academic stress in students: Understanding causes and consequences. *Journal of Youth Studies*, 23(5), 678–695. <https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1636947>
- Kim, S. Y., & Park, Y. S. (2020). Coping strategies and stress among university students. *International Journal of Psychology*, 55(2), 230–240. <https://doi.org/10.1002/ijop.12565>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Pfeifer, J., & Allen, N. B. (2021). Stress and adaptation in university life: A contemporary overview. *Annual Review of Psychology*, 72, 651–678. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050815>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). Wiley.