



## **Analisis Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Teknik Informatika dan Sistem Informasi**

**Nazwa Fadilatul Izdihar<sup>1</sup>, Gandhi Hakim<sup>2</sup>, Azzamy Yusuf Abdusallam<sup>3</sup>, Mohammad Akbar Romadhon<sup>4</sup>, Perani Rosyani<sup>5</sup>**

<sup>12345</sup>Fakultas Ilmu Komputer, Program Studi Teknik Informatika, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia

Email: [1nazwa5017@gmail.com](mailto:1nazwa5017@gmail.com)

**Abstrak-**Stres akademik merupakan fenomena yang umum dialami oleh mahasiswa, khususnya pada program studi dengan tuntutan akademik tinggi seperti Teknik Informatika dan Sistem Informasi. Beban tugas, jumlah mata kuliah, serta tekanan pencapaian akademik sering kali menjadi faktor utama yang memicu stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres akademik mahasiswa program studi Teknik Informatika dan Sistem Informasi, mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres, menganalisis dampak stres terhadap kinerja akademik, serta mengkaji strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan Google Forms yang melibatkan 20 responden mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP dengan teknik analisis statistik deskriptif, meliputi distribusi frekuensi, persentase, dan visualisasi data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres sedang hingga tinggi. Beban tugas dan deadline yang ketat menjadi faktor penyebab stres yang paling dominan. Stres akademik terbukti berdampak signifikan terhadap konsentrasi, kualitas tugas, motivasi belajar, serta kesehatan mental mahasiswa. Meskipun demikian, mayoritas mahasiswa telah menerapkan strategi coping yang dinilai cukup hingga sangat efektif, terutama melalui manajemen waktu dan dukungan sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan permasalahan sistemik yang memerlukan perhatian dan intervensi dari institusi pendidikan.

**Kata Kunci:** Stres Akademik, Mahasiswa, Teknik Informatika, Sistem Informasi, Strategi Coping

*Abstract-Academic stress is a common phenomenon experienced by university students, particularly those enrolled in programs with high academic demands such as Informatics Engineering and Information Systems. Academic workload, the number of courses, and pressure to achieve academic excellence are among the main factors contributing to student stress. This study aims to analyze the level of academic stress among students in Informatics Engineering and Information Systems programs, identify the contributing factors, examine the impact of stress on academic performance, and explore the coping strategies employed by students.*

*This research employed a descriptive quantitative approach using a survey method. Data were collected through an online questionnaire distributed via Google Forms, involving 20 student respondents from various universities in Indonesia. Data analysis was conducted using JASP software with descriptive statistical techniques, including frequency distribution, percentage analysis, and data visualization.*

*The results indicate that most students experience moderate to high levels of academic stress. Excessive academic workload and tight deadlines were identified as the most dominant stressors. Academic stress significantly affects students' concentration, quality of academic work, learning motivation, and mental well-being. However, the majority of students reported using coping strategies that were considered moderately to highly effective, particularly time management and social support. These findings suggest that academic stress is a systemic issue that requires institutional-level attention and intervention.*

**Keywords:** Academic Stress, University Students, Informatics Engineering, Information Systems, Coping Strategies

### **1. PENDAHULUAN**

Menurut Sarafino dan Smith (2014), stres merupakan respons biologis dan psikologis individu terhadap situasi yang dipersepsi sebagai ancaman atau tuntutan yang melampaui kapasitas adaptifnya. Dalam konteks pendidikan tinggi, stres akademik dapat dipahami sebagai tekanan psikologis yang timbul akibat tuntutan akademik seperti beban tugas, ujian, presentasi, dan target pencapaian nilai yang tinggi. Stres ini dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk, meliputi aspek fisik, emosional, kognitif, dan perilaku mahasiswa.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang cukup dominan di kalangan mahasiswa Indonesia. Herawati dan Wijayanti (2024) melaporkan

bahwa prevalensi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia berada pada rentang yang signifikan, sehingga menunjukkan bahwa stres akademik bukanlah permasalahan individual semata, melainkan fenomena yang bersifat luas dan sistemik. Kondisi ini diperkuat oleh temuan Ambarwati et al. (2019) yang mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres sedang hingga tinggi selama menjalani proses perkuliahan.

Program studi Teknik Informatika dan Sistem Informasi memiliki karakteristik pembelajaran yang menuntut kemampuan analitis, pemecahan masalah, serta pemahaman konsep-konsep teknis yang kompleks. Beban akademik yang tinggi, berupa tugas praktik, proyek kelompok, serta deadline yang ketat, sering kali menjadi sumber utama tekanan akademik. Fitasari (2011) menyatakan bahwa beban tugas yang berlebihan dan manajemen waktu yang kurang efektif merupakan faktor dominan yang memicu stres akademik pada mahasiswa. Kondisi ini diperparah ketika mahasiswa harus mengelola berbagai mata kuliah secara bersamaan dalam satu semester.

Selain faktor akademik, stres mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan manajemen waktu, tingkat motivasi, serta regulasi emosi individu. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kondisi lingkungan akademik, dukungan sosial, serta permasalahan pribadi dan finansial. Nadyandra dan Nio (2023) menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting sebagai faktor protektif dalam mengurangi dampak stres akademik. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional yang memadai cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik.

Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Gadzella dan Masten (2005) menjelaskan bahwa stres yang berkepanjangan dapat menurunkan kesehatan fisik dan mental, serta berdampak langsung pada performa akademik. Penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kualitas tugas, serta gangguan tidur merupakan beberapa konsekuensi yang umum dialami mahasiswa dengan tingkat stres tinggi. Kondisi ini berpotensi menghambat pencapaian tujuan akademik dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

Oleh karena itu, penting untuk dilakukan kajian empiris yang mampu memberikan gambaran mengenai tingkat stres akademik mahasiswa, faktor-faktor penyebabnya, dampak yang ditimbulkan, serta strategi coping yang digunakan. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa program studi Teknik Informatika dan Sistem Informasi dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia dengan tujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena stres akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang kebijakan dan intervensi yang lebih efektif guna menciptakan lingkungan akademik yang seimbang dan mendukung kesejahteraan mahasiswa.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini disusun berdasarkan pendekatan metodologis yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menggambarkan secara empiris tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Teknik Informatika dan Sistem Informasi. Metode penelitian dipilih dengan mempertimbangkan karakteristik data, objek penelitian, serta pendekatan analisis yang digunakan.

### 2.1 Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Menurut Creswell (2018), penelitian kuantitatif deskriptif bertujuan untuk menggambarkan fenomena secara sistematis dan objektif melalui pengumpulan data numerik yang dianalisis menggunakan statistik. Pendekatan ini sesuai untuk penelitian yang tidak berfokus pada pengujian hubungan sebab-akibat, melainkan pada pemetaan kondisi atau karakteristik suatu fenomena.

Desain penelitian yang digunakan adalah survei deskriptif, yang memungkinkan peneliti memperoleh data langsung dari responden dalam jumlah tertentu pada waktu yang relatif singkat. Survei dinilai efektif untuk mengkaji fenomena stres akademik karena mampu menangkap persepsi dan pengalaman subjektif mahasiswa secara terstruktur.

### 2.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Teknik Informatika dan Sistem Informasi dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Pemilihan populasi ini



## JRIIN : Jurnal Riset Informatika dan Inovasi

Volume 3, No. 9, Januari Tahun 2026

ISSN 3025-0919 (media online)

Hal 2463-2469

didasarkan pada karakteristik program studi yang memiliki tuntutan akademik tinggi dan kompleks.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Menurut Sulistyawati (2022), purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, kriteria responden adalah mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan pada program studi Teknik Informatika atau Sistem Informasi.

Jumlah sampel yang digunakan adalah 20 responden, yang berasal dari berbagai perguruan tinggi, antara lain Universitas Pamulang, Universitas Terbuka, Telkom University, Universitas Bina Nusantara, Universitas Gunadarma, dan perguruan tinggi lainnya. Keberagaman asal institusi diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai kondisi stres akademik mahasiswa.

### 2.3 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang disusun dalam bentuk daring menggunakan Google Forms. Penggunaan kuesioner sebagai instrumen penelitian kuantitatif dinilai efektif untuk mengumpulkan data persepsi responden secara sistematis dan terukur.

Pengukuran tingkat stres akademik menggunakan skala Likert, yang menurut Kavousian et al. (2011) merupakan salah satu skala yang umum digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan kondisi psikologis individu. Skala yang digunakan terdiri dari lima tingkat, mulai dari sangat rendah hingga sangat tinggi, sehingga memungkinkan responden menilai tingkat stres yang mereka alami secara bertahap.

Kuesioner mencakup beberapa aspek utama, yaitu:

1. karakteristik demografis responden,
2. tingkat stres akademik,
3. faktor-faktor penyebab stres (akademik, internal, dan eksternal),
4. dampak stres terhadap kondisi kognitif, emosional, dan performa akademik,
5. strategi coping yang digunakan mahasiswa,
6. rekomendasi responden kepada institusi pendidikan.

### 2.4 Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu penyusunan instrumen, penyebaran kuesioner, pengisian oleh responden, serta verifikasi data. Kuesioner disebarluaskan secara daring melalui berbagai platform komunikasi digital, seperti media sosial dan aplikasi pesan instan.

Pengumpulan data dilaksanakan selama bulan Desember 2025. Metode pengumpulan data daring dipilih karena memberikan kemudahan akses bagi responden serta efisiensi dalam pengelolaan data penelitian.

### 2.5 Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik JASP (Jeffreys' Amazing Statistics Program). Menurut Singgih (2025), JASP merupakan perangkat lunak statistik open-source yang mendukung analisis deskriptif dengan visualisasi data yang informatif dan mudah dipahami.

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, yang meliputi perhitungan frekuensi, persentase, nilai rata-rata (mean), median, dan standar deviasi. Data juga disajikan dalam bentuk tabel serta visualisasi grafik seperti diagram batang dan diagram lingkaran untuk mempermudah interpretasi hasil penelitian.

Untuk memperjelas hasil analisis, tingkat stres akademik dikategorikan ke dalam tiga kategori, yaitu stres rendah, stres sedang, dan stres tinggi. Kategorisasi ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih ringkas dan bermakna mengenai kondisi stres akademik mahasiswa.

### 3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil penelitian mengenai tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Teknik Informatika dan Sistem Informasi, disertai dengan analisis dan pembahasan yang dikaitkan dengan kerangka teoretis yang relevan. Penyajian hasil difokuskan pada karakteristik responden, tingkat stres akademik, faktor penyebab stres, dampak stres, serta strategi coping yang digunakan mahasiswa.

#### 3.1 Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 20 mahasiswa yang berasal dari Program Studi Teknik Informatika dan Sistem Informasi di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Responden tersebar pada beberapa tingkat semester, mulai dari semester awal hingga semester akhir. Keberagaman karakteristik responden memberikan gambaran yang cukup representatif mengenai kondisi stres akademik mahasiswa lintas jenjang perkuliahan.

Secara umum, distribusi responden menunjukkan bahwa mahasiswa semester menengah mendominasi sampel penelitian. Kondisi ini relevan karena pada tahap tersebut mahasiswa mulai menghadapi beban akademik yang lebih kompleks, seperti peningkatan jumlah tugas, proyek, dan tuntutan pemahaman materi yang lebih mendalam.

#### 3.2 Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Tingkat stres akademik diukur menggunakan skala Likert 1–5 dan kemudian dikategorikan menjadi stres rendah, stres sedang, dan stres tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres sedang hingga tinggi.

**Tabel 1.** Kategorisasi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Kategori Stres	Jumlah Responden	Percentase
Stres Rendah	6	30%
Stres Sedang	5	25%
Stres Tinggi	9	45%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 45% mahasiswa mengalami stres akademik tinggi, sementara hanya 30% yang berada pada kategori stres rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan permasalahan yang signifikan dan dialami oleh hampir separuh responden.

Menurut Sarafino dan Smith (2014), stres akademik dapat muncul ketika tuntutan akademik dirasakan melampaui kapasitas adaptasi individu. Dominasi kategori stres tinggi dalam penelitian ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan tersebut.

#### 3.3 Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik

Hasil analisis faktor penyebab stres menunjukkan bahwa faktor akademik merupakan pemicu utama stres mahasiswa. Beban tugas yang berlebihan dan deadline yang ketat menjadi faktor yang paling dominan, diikuti oleh jumlah mata kuliah dalam satu semester dan kesulitan memahami materi.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Fitasari (2011) yang menyatakan bahwa beban akademik yang tinggi merupakan salah satu sumber utama stres pada mahasiswa. Selain itu, faktor internal seperti manajemen waktu yang kurang efektif dan faktor eksternal seperti permasalahan pribadi dan finansial juga turut berkontribusi terhadap munculnya stres akademik.

Sebagian besar responden menyatakan bahwa faktor eksternal dan internal memiliki pengaruh terhadap tingkat stres yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya disebabkan oleh faktor akademik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi personal dan lingkungan mahasiswa.

### 3.4 Dampak Stres Akademik terhadap Mahasiswa

Stres akademik yang dialami mahasiswa memberikan dampak yang nyata terhadap berbagai aspek kehidupan akademik dan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan dampak stres pada konsentrasi, kualitas tugas, motivasi belajar, serta kondisi kesehatan mental.

Mayoritas responden menyatakan bahwa stres akademik sangat memengaruhi kinerja akademik mereka. Dampak yang paling sering dilaporkan adalah penurunan kualitas tugas, kesulitan berkonsentrasi, peningkatan kecemasan, serta gangguan tidur.

Menurut Gadzella dan Masten (2005), stres yang berkepanjangan dapat menurunkan performa akademik dan kesehatan individu secara menyeluruh. Temuan penelitian ini memperkuat pandangan tersebut, di mana stres akademik terbukti berdampak negatif terhadap proses belajar dan kesejahteraan mahasiswa.

### 3.5 Strategi Coping dalam Menghadapi Stres Akademik

Meskipun mengalami tingkat stres yang relatif tinggi, sebagian besar mahasiswa telah menerapkan berbagai strategi coping untuk mengatasi tekanan akademik. Strategi yang paling banyak digunakan meliputi pengelolaan waktu yang lebih baik, berbicara dengan teman atau keluarga untuk memperoleh dukungan emosional, serta melakukan aktivitas relaksasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden menilai strategi coping yang mereka gunakan cukup hingga sangat efektif dalam mengurangi stres. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan adaptif dan resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik.

Menurut Nadyandra dan Nio (2023), dukungan sosial merupakan faktor protektif yang penting dalam mengurangi dampak stres akademik. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih baik dan mampu mengelola stres secara lebih adaptif.

### 3.6 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Teknik Informatika dan Sistem Informasi berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan proporsi terbesar berada pada kategori stres tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan permasalahan yang signifikan dan dialami oleh sebagian besar mahasiswa, sehingga tidak dapat dipandang sebagai fenomena individual semata, melainkan sebagai permasalahan yang bersifat sistemik dalam lingkungan akademik.

Menurut Sarafino dan Smith (2014), stres muncul ketika individu memerlukan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Dalam konteks penelitian ini, tingginya tingkat stres mahasiswa menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang diterima, seperti beban tugas, deadline yang ketat, serta kompleksitas materi perkuliahan, telah melampaui kemampuan adaptasi sebagian mahasiswa. Kondisi ini selaras dengan karakteristik program studi Teknik Informatika dan Sistem Informasi yang menuntut pemahaman konseptual dan teknis secara bersamaan.

Hasil analisis faktor penyebab stres memperlihatkan bahwa beban tugas akademik merupakan faktor dominan yang memicu stres mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fitasari (2011) yang menyatakan bahwa intensitas tugas dan keterbatasan waktu penyelesaian merupakan sumber stres utama dalam kehidupan akademik mahasiswa. Beban akademik yang tidak seimbang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berkelanjutan, terutama ketika mahasiswa harus mengelola beberapa mata kuliah dan proyek dalam waktu yang bersamaan.

Selain faktor akademik, penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal turut berkontribusi terhadap munculnya stres akademik. Faktor internal seperti manajemen



waktu yang kurang efektif dan faktor eksternal seperti permasalahan pribadi maupun finansial memperkuat tekanan yang dialami mahasiswa. Temuan ini mendukung pandangan Ambarwati et al. (2019) yang menyatakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh kombinasi faktor akademik dan non-akademik yang saling berinteraksi. Dengan demikian, stres akademik tidak dapat dipahami secara parsial, melainkan sebagai hasil dari dinamika kompleks antara individu dan lingkungannya.

Dampak stres akademik yang teridentifikasi dalam penelitian ini meliputi penurunan konsentrasi, menurunnya kualitas tugas, gangguan motivasi belajar, serta masalah kesehatan mental dan fisik. Mayoritas responden menyatakan bahwa stres yang dialami sangat memengaruhi kinerja akademik mereka. Temuan ini menguatkan pendapat Gadzella dan Masten (2005) yang menegaskan bahwa stres berkepanjangan dapat berdampak negatif terhadap performa akademik dan kesejahteraan individu. Stres yang tidak dikelola secara efektif berpotensi menurunkan capaian akademik, meskipun mahasiswa memiliki kemampuan intelektual yang memadai.

Menariknya, meskipun tingkat stres relatif tinggi, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini telah menerapkan berbagai strategi coping untuk mengatasi tekanan akademik. Strategi yang paling banyak digunakan meliputi pengelolaan waktu yang lebih baik dan pencarian dukungan sosial dari teman atau keluarga. Menurut Nadyandra dan Nio (2023), dukungan sosial merupakan faktor protektif yang mampu mereduksi dampak negatif stres akademik dan meningkatkan resiliensi mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kapasitas adaptif dalam menghadapi stres, meskipun efektivitas strategi coping tersebut tetap memiliki keterbatasan apabila tuntutan akademik tidak mengalami penyesuaian.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa Teknik Informatika dan Sistem Informasi lebih banyak dipengaruhi oleh struktur dan tuntutan akademik dibandingkan dengan kelemahan individu mahasiswa. Oleh karena itu, upaya penanganan stres akademik tidak dapat hanya dibebankan kepada mahasiswa melalui penguatan strategi coping pribadi, tetapi juga memerlukan intervensi sistemik dari institusi pendidikan. Penyesuaian beban akademik, pengelolaan deadline yang lebih proporsional, serta penyediaan dukungan akademik dan psikologis yang memadai menjadi langkah penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan berkelanjutan.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan permasalahan yang signifikan di kalangan mahasiswa Program Studi Teknik Informatika dan Sistem Informasi. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan fenomena yang umum dan dialami oleh sebagian besar responden.

Faktor utama penyebab stres akademik berasal dari tuntutan akademik, khususnya beban tugas yang berlebihan dan deadline yang ketat. Selain itu, jumlah mata kuliah dalam satu semester serta kesulitan dalam memahami materi perkuliahan turut berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres mahasiswa. Faktor internal seperti manajemen waktu dan faktor eksternal seperti permasalahan pribadi maupun finansial juga berperan dalam memperkuat tekanan akademik yang dialami mahasiswa.

Stres akademik yang dialami mahasiswa terbukti berdampak nyata terhadap kinerja akademik dan kesejahteraan mereka. Dampak yang paling dominan meliputi penurunan konsentrasi, menurunnya kualitas tugas, berkurangnya motivasi belajar, serta gangguan kesehatan mental dan fisik. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa stres akademik sangat memengaruhi performa akademik mereka, sehingga berpotensi menghambat pencapaian tujuan pembelajaran secara optimal.

Meskipun demikian, mahasiswa menunjukkan kemampuan adaptif melalui penerapan berbagai strategi coping dalam menghadapi stres akademik. Strategi yang paling banyak digunakan adalah pengelolaan waktu dan pencarian dukungan sosial dari lingkungan terdekat. Strategi coping tersebut dinilai cukup hingga sangat efektif oleh sebagian besar responden. Namun, temuan ini juga menunjukkan bahwa upaya individu mahasiswa perlu didukung oleh peran institusi pendidikan dalam menciptakan sistem akademik yang lebih seimbang.



## JRIIN : Jurnal Riset Informatika dan Inovasi

Volume 3, No. 9, Januari Tahun 2026

ISSN 3025-0919 (media online)

Hal 2463-2469

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa stres akademik bukan semata-mata permasalahan individual, melainkan permasalahan sistemik yang memerlukan perhatian dan intervensi dari institusi pendidikan. Penyesuaian beban akademik, pengelolaan deadline yang lebih proporsional, serta penyediaan dukungan akademik dan psikologis yang memadai menjadi langkah penting untuk meningkatkan kesejahteraan dan keberhasilan akademik mahasiswa.

## REFERENCES

Abelia, A., Hartono, H., & Setiawan, Y. A. (2024). Dampak tekanan akademik pada motivasi belajar mahasiswa: Studi literatur. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(2), 145–158.

Afriyani, A., & Karneli, Y. (2022). Manajemen beban akademik untuk mengurangi stres mahasiswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(1), 23–35.

Ambarwati, P. D., et al. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jurusan Keperawatan*, 12(3), 234–245.

Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.

Dalimunthe, S., & Daulay, M. Y. (2024). Strategi coping spiritual dalam mengatasi stres akademik. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 13(1), 89–102.

Edison, E., Wardani, I., & Kusuma, A. (2023). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 8(2), 156–171.

Fitasari, A. (2011). Prevalensi stres akademik pada mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 12–28.

Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). *Stress and health: Research and clinical applications*. Academic Press.

Herawati, L. S., & Wijayanti, A. C. (2024). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 112–128.

Kavousian, B., Arabzadeh, M., & Nikdel, F. (2011). Development and validation of an academic stress scale. *International Journal of Psychology*, 46(1), 23–37.

Lestari, S., & Setiawan, H. (2020). Perbedaan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 45–58.

Nadyandra, & Nio, Y. (2023). Dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap stres akademik. *Jurnal Psikologi Klinis*, 12(2), 134–147.

Pambudhi, S. A., et al. (2022). Self-control dan regulasi emosi dalam mengatasi stres akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 56–71.

Rachmawati, R., et al. (2023). Strategi confrontative coping dalam menghadapi tantangan akademik. *Jurnal Studi Manusia dan Masyarakat*, 18(2), 201–218.

Rohmah, N., & Mahrus, M. (2024). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 112–128.

Sesarelia, R., et al. (2024). Kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui strategi coping yang adaptif. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 14(1), 23–38.

Singgih, M. (2025). Penelitian kuantitatif di era digital: Penggunaan JASP untuk analisis data. *Jurnal Perkembangan Teknologi Pendidikan*, 5(1), 45–62.

Sofia, & Kamarullah. (2022). Strategi coping stres akademik mahasiswa: Studi literatur. *Jurnal Edukasi Kesehatan*, 6(2), 89–104.

Sulistyawati, W. (2022). Analisis deskriptif kuantitatif motivasi belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(2), 178–192.

Yohanes Ari Setiawan. (2022). Dukungan sosial dalam strategi coping stres akademik. *Jurnal Konseling Kelompok*, 11(1), 67–82.