

---

# Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi

ANNISA IRAWADI

*Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia*

---

## Abstrak

*Pandemi COVID-19 yang dimulai pada awal tahun 2020 telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, termasuk di sektor pendidikan. Mahasiswa, sebagai salah satu kelompok yang paling terdampak, menghadapi berbagai tantangan yang mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Salah satu isu yang muncul adalah peningkatan stres akademik, yang merujuk pada tekanan yang dirasakan mahasiswa terkait tuntutan akademis, seperti tugas, ujian, dan harapan untuk mencapai prestasi.*

*Perubahan mendasar dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran jarak jauh (PJJ) juga menambah beban psikologis, karena mahasiswa harus beradaptasi dengan metode dan teknologi baru. Isolasi sosial yang disebabkan oleh pembatasan interaksi fisik turut memperburuk keadaan, dengan banyak mahasiswa merasa kesepian dan terputus dari dukungan sosial yang penting. Di samping itu, ketidakpastian mengenai masa depan, termasuk prospek pekerjaan dan kelanjutan studi, menambah kecemasan yang dirasakan.*

*Stres akademik yang berkepanjangan dapat mengarah pada masalah kesehatan mental serius, seperti kecemasan, depresi, dan penurunan motivasi belajar. Gejala-gejala ini tidak hanya berdampak pada kinerja akademis, tetapi juga pada kehidupan sehari-hari mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memahami pengaruh stres akademik dan menyediakan dukungan yang memadai untuk mahasiswa.*

*Artikel ini membahas pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi, dengan fokus pada faktor-faktor penyebab dan dampak yang ditimbulkan. Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi dapat merusak kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, upaya preventif dan kuratif dari berbagai pihak diperlukan untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa agar mereka dapat berfungsi secara optimal dalam lingkungan akademik yang berubah.*

---

**Kata Kunci:** *Stres akademik, kesehatan mental, mahasiswa, pandemi COVID-19, dukungan psikologis.*

---

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

*Pandemi COVID-19 yang melanda dunia sejak awal tahun 2020 telah memberikan dampak yang luar biasa terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk sektor pendidikan. Di Indonesia, perguruan tinggi dihadapkan pada tantangan yang belum pernah terjadi sebelumnya, di mana pembelajaran tatap muka harus dihentikan dan digantikan dengan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Perubahan ini tidak hanya mempengaruhi metode pengajaran, tetapi juga kondisi psikologis mahasiswa yang terpaksa beradaptasi dengan situasi baru yang penuh ketidakpastian.*

*Mahasiswa, sebagai generasi penerus bangsa, berada dalam fase penting dalam pengembangan diri dan pengetahuan. Mereka dituntut untuk tidak hanya mencapai prestasi akademis, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang dibutuhkan di dunia kerja. Namun, situasi pandemi yang berkepanjangan telah meningkatkan tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa. Stres akademik adalah tekanan psikologis yang dialami mahasiswa terkait dengan tuntutan akademis, seperti tugas, ujian, dan harapan untuk berprestasi. Faktor-faktor seperti beban belajar yang meningkat, deadline yang ketat, serta kebutuhan untuk beradaptasi dengan metode pembelajaran daring dapat menjadi penyebab utama stres ini.*

*Selain itu, pandemi juga membawa dampak sosial yang signifikan. Pembatasan sosial dan penerapan protokol kesehatan telah membatasi interaksi fisik antara mahasiswa, mengurangi dukungan sosial yang biasanya diperoleh dari teman dan dosen. Banyak mahasiswa yang merasa terisolasi dan kesepian, yang berpotensi memperburuk kesehatan mental mereka. Isolasi ini tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga dapat mengganggu proses belajar dan motivasi mereka untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik.*

*Ketidakpastian tentang masa depan juga menjadi sumber kecemasan yang tidak bisa diabaikan. Mahasiswa sering kali merasa khawatir tentang prospek pekerjaan setelah lulus, terutama di tengah krisis ekonomi yang diakibatkan oleh pandemi. Hal ini dapat menyebabkan stres tambahan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa telah meningkat secara signifikan selama masa pandemi.*

*Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi bagaimana stres akademik dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Dampak dari stres ini tidak hanya terbatas pada kinerja akademis, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan emosional. Mahasiswa yang mengalami stres berat berisiko mengalami masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan dan depresi, yang dapat menghambat perkembangan pribadi dan profesional mereka.*

Oleh karena itu, diperlukan perhatian khusus dari institusi pendidikan dan pihak terkait untuk menangani masalah ini. Upaya preventif, seperti penyediaan layanan konseling, program kesehatan mental, dan dukungan sosial yang memadai, menjadi sangat penting untuk membantu mahasiswa menghadapi stres akademik. Dengan demikian, mereka dapat mengembangkan ketahanan mental yang diperlukan untuk beradaptasi dengan situasi yang berubah dan menghadapi tantangan di masa depan.

Artikel ini bertujuan untuk membahas pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi, dengan fokus pada faktor penyebab dan dampak yang ditimbulkan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang isu ini, diharapkan institusi pendidikan dapat mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mendukung mahasiswa dan menjaga kesehatan mental mereka dalam menghadapi tantangan yang ada.

## **Pembahasan**

### **1. Penyebab Stres Akademik di Masa Pandemi**

Stres akademik di kalangan mahasiswa selama pandemi dapat dikaitkan dengan berbagai faktor yang saling berinteraksi. Berikut adalah beberapa penyebab utama yang dapat dipertimbangkan:

- **Perubahan Metode Pembelajaran:** Salah satu perubahan paling signifikan yang terjadi selama pandemi adalah pergeseran dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran jarak jauh (PJJ). Meskipun teknologi telah memudahkan proses pembelajaran, banyak mahasiswa menghadapi tantangan baru, seperti kesulitan mengakses materi, memahami pengajaran secara daring, dan menyesuaikan diri dengan metode evaluasi yang berbeda. Keterbatasan dalam interaksi langsung dengan dosen dan teman sebaya dapat mengurangi kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi, yang merupakan bagian penting dari proses belajar.
- **Kemandekan Akademis:** Banyak mahasiswa mengalami kemandekan dalam belajar karena kesulitan dalam konsentrasi dan motivasi yang menurun. Lingkungan belajar yang tidak kondusif di rumah, seperti gangguan dari anggota keluarga atau kurangnya ruang yang tenang untuk belajar, dapat membuat mahasiswa merasa tertekan. Ketidakmampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik secara aktif, seperti seminar atau diskusi kelompok, juga dapat mempengaruhi pemahaman mereka terhadap materi kuliah.
- **Tuntutan Akademis yang Tinggi:** Dalam konteks pandemi, tuntutan akademis seringkali meningkat. Banyak dosen memberikan tugas tambahan untuk mengganti kehilangan interaksi langsung, yang bisa membuat mahasiswa merasa kewalahan. Harapan untuk mencapai hasil yang baik dalam ujian juga dapat menjadi sumber stres, terutama bagi mahasiswa yang merasa bahwa mereka harus berkompetisi lebih keras untuk mendapatkan perhatian dosen dan memastikan nilai yang baik.

- **Isolasi Sosial:** Pembatasan sosial yang diberlakukan untuk menekan penyebaran virus menyebabkan mahasiswa terputus dari dukungan sosial yang biasa mereka terima. Kurangnya interaksi dengan teman sebaya dapat mengurangi kesempatan untuk berbagi pengalaman dan perasaan, yang penting untuk menjaga kesejahteraan emosional. Isolasi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga pada keterampilan sosial mahasiswa, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi di dunia kerja setelah lulus.
- **Ketidakpastian Masa Depan:** Banyak mahasiswa merasa cemas tentang masa depan mereka. Ketidakpastian mengenai prospek pekerjaan, kesempatan magang, dan kelanjutan studi membuat banyak mahasiswa mengalami kecemasan yang berkepanjangan. Dalam kondisi ekonomi yang tidak stabil, banyak yang merasa khawatir akan peluang mereka di pasar kerja, yang semakin ketat. Kecemasan ini sering kali menyebabkan mahasiswa merasa terjebak dan putus asa, yang pada gilirannya memperburuk kesehatan mental mereka.

## 2. Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental

Stres akademik yang berkepanjangan dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Beberapa dampak yang umum terjadi meliputi:

- **Kecemasan dan Depresi:** Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan gejala kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa. Kecemasan yang berkaitan dengan kinerja akademis, ketidakpastian masa depan, dan isolasi sosial dapat berkontribusi pada perasaan putus asa dan kehilangan minat terhadap kegiatan sehari-hari. Mahasiswa yang mengalami depresi mungkin merasa tidak berdaya, tidak termotivasi, dan sulit untuk menikmati aktivitas yang sebelumnya mereka nikmati.
- **Penurunan Motivasi dan Kinerja Akademik:** Stres yang berlebihan dapat mengurangi motivasi mahasiswa untuk belajar. Mahasiswa yang merasa tertekan sering kali mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas dan belajar untuk ujian, yang dapat berakibat pada penurunan kinerja akademik. Penurunan motivasi ini dapat menjadi siklus yang sulit diputus, karena kinerja akademik yang buruk dapat meningkatkan stres dan kecemasan, sehingga menciptakan kondisi yang semakin tidak menguntungkan.
- **Masalah Fisik:** Stres akademik tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat menyebabkan masalah fisik. Gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan masalah tidur sering kali dialami oleh mahasiswa yang mengalami stres berat. Masalah tidur, terutama, dapat mengganggu proses pemulihan mental dan fisik, yang penting untuk menjaga kesejahteraan secara keseluruhan.

- **Gangguan Interpersonal:** *Stres dapat mempengaruhi hubungan mahasiswa dengan teman sebaya dan keluarga. Mahasiswa yang merasa tertekan mungkin cenderung menarik diri dari interaksi sosial, yang dapat memperburuk perasaan isolasi dan kesepian. Gangguan dalam hubungan interpersonal ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional, tetapi juga dapat mengurangi dukungan sosial yang sangat penting untuk mengatasi stres.*

### **3. Dukungan yang Diperlukan untuk Mahasiswa**

*Menghadapi stres akademik di masa pandemi, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan yang memadai bagi mahasiswa. Beberapa langkah yang dapat diambil meliputi:*

- **Penyediaan Layanan Konseling:** *Institusi pendidikan perlu memberikan akses mudah ke layanan konseling psikologis bagi mahasiswa yang membutuhkan bantuan. Sesi konseling dapat membantu mahasiswa mengatasi masalah kesehatan mental dan memberikan strategi untuk mengelola stres. Konselor juga dapat membantu mahasiswa merancang rencana belajar yang lebih baik, sesuai dengan kebutuhan individu mereka.*
- **Program Kesehatan Mental:** *Mengadakan workshop, seminar, dan program pelatihan tentang manajemen stres dan kesehatan mental dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis. Dengan memberikan pengetahuan dan alat yang tepat, mahasiswa dapat belajar cara mengatasi stres dan mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tantangan yang mereka hadapi.*
- **Fasilitas Belajar yang Fleksibel:** *Memberikan fleksibilitas dalam tenggat waktu tugas dan penyediaan sumber daya belajar yang mudah diakses dapat membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan situasi baru. Institusi juga dapat mempertimbangkan untuk memberikan pilihan pembelajaran hybrid, yang memungkinkan mahasiswa untuk memilih cara belajar yang paling sesuai dengan kebutuhan mereka.*
- **Membangun Komunitas dan Dukungan Sosial:** *Mendorong mahasiswa untuk terlibat dalam komunitas akademik melalui kelompok studi, forum diskusi, atau kegiatan sosial dapat membantu mereka merasa lebih terhubung. Program mentoring, di mana mahasiswa senior membimbing mahasiswa baru, juga dapat menciptakan jaringan dukungan yang kuat di antara mahasiswa.*

*Dengan langkah-langkah ini, diharapkan mahasiswa dapat mengatasi stres akademik dan menjaga kesehatan mental mereka. Institusi pendidikan memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung dan memperhatikan kesejahteraan mahasiswa.*

### **Kesimpulan**

*Stres akademik di kalangan mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 telah menjadi isu yang signifikan dan kompleks. Berbagai faktor, seperti perubahan metode pembelajaran, isolasi sosial, dan ketidakpastian masa depan, berkontribusi pada meningkatnya tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Dampak dari stres akademik ini tidak hanya terbatas pada kesehatan mental, tetapi juga mempengaruhi kinerja akademis dan kesejahteraan fisik mahasiswa. Kecemasan, depresi, penurunan motivasi, serta masalah interpersonal menjadi beberapa konsekuensi serius dari kondisi ini.*

*Oleh karena itu, sangat penting bagi institusi pendidikan untuk mengambil langkah-langkah proaktif dalam menyediakan dukungan yang memadai bagi mahasiswa. Penyediaan layanan konseling, program kesehatan mental, dan menciptakan lingkungan belajar yang fleksibel adalah langkah-langkah penting yang harus dilakukan. Selain itu, membangun komunitas yang mendukung dapat membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dan berdaya, sehingga mereka dapat lebih efektif dalam mengatasi tantangan akademik dan emosional.*

*Dengan perhatian yang tepat dan dukungan yang memadai, diharapkan mahasiswa dapat mempertahankan kesehatan mental mereka, meningkatkan ketahanan, dan beradaptasi dengan situasi yang terus berubah. Melalui upaya kolaboratif dari semua pihak, kesehatan mental mahasiswa dapat terjaga, sehingga mereka dapat mencapai potensi penuh mereka dalam dunia akademik dan kehidupan di masa depan.*

## DAFTAR PUSTAKA

- Munir, A., & Wahyuni, N. S. (2011). *Perilaku Agresif pada Anak Korban Kekerasan (Child Abuse)*.
- Purba, A. W. (2018). *Hubungan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Malaysia di Medan*.
- Darmayanti, N., & Alfita, L. (2017). *Regulasi Emosi Ditinjau Dari Suku Batak Toba dan Suku Jawa*.
- Lubis, D. M. G. S. (2016). *Hubungan Kecenderungan Kepribadian Narsistik dengan Masturbasi pada Remaja*.
- Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Loyalitas Kerja Pada Anggota Polri Di Kantor Samsat Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, M. (2011). *Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Swasta Ira Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2003). *Proses Belajar Mengajar*.
- Hawa, S., & Siregar, N. I. (2014). *Hubungan Antara Perilaku Calon Pemimpin Dengan Pengambilan Keputusan Terhadap Pemilihan Kepala Desa Periode 2015 Pada Masyarakat Desa Medan Estate*.
- Zahara, F. (2012). *Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMA Negeri 7 Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2006). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Gaya Kepemimpinan Transformasional Dengan Komitmen Terhadap Organisasi Para Dosen Di Universitas Medan Area Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, N. I., & Aziz, A. (2012). *Model Pendidikan Karakter di SMA Swasta Brigjen Katamso Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2004). *Daya Tarik Interpersonal Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Medan*.
- Hardjo, S. (2000). *Penyesuaian Diri Remaja Ditinjau Dari Etnik Batak dan Etnik Jawa*.
- Khuzaimah, U. (2008). *Loneliness (Kesepian)*.
- Budiman, Z. (2024). *Hubungan Persepsi Kenaikan Gaji Tahunan dengan Kepuasan Kerja di PT. Prima Sarana Usaha Mandiri (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Harahap, D. P. (2023). *Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter dengan Kepercayaan Diri Remaja Generasi Z di Kelurahan Kota Matsum I Medan*.
- Fadilah, R. (2020). *Metode Disiplin pada Anak Dalam Psikologi Islam*.
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu*.
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal*.
- Siregar, F. H., & Dalimunthe, H. A. (2018). *Hubungan antara Religiusitas dengan Penalaran Moral Siswa Kelas VIII MTSN 2 Bener Meriah*.
- Damayanti, N., & Siregar, F. H. (2014). *Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal di Desa Tami Delem Tekengon Kabupaten Aceh Tengah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). *Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). *Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Alfita, L. (2011). *Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja*.
- Siregar, N. I., & Aziz, A. (2012). *Model Pendidikan Karakter di SMA Swasta Brigjen Katamso Medan*.
- Siregar, F. H. (2018). *Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan Kenakalan pada Remaja SMA Negeri 1 Terangun*.
- Hasmayni, B. (2010). *Panduan Manual Praktikum Psikologi Eksperimen*.
- Supriyantini, S., & Hasmayni, B. (2013). *Hubungan Antara Sikap Terhadap Pemberian Hukuman (Denda) Dengan Disiplin Belajar Mahasiswa Politeknik Negeri Medan Jurusan Teknik Elektro Program (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, N. I. (2002). *Hubungan Antara Pelaksanaan Konsep Belajar Tuntas Terhadap Keberhasilan Proses Belajar Mengajar*.
- Nugraha, M. F. (2015). *Kontrol Diri Pada Penderita Kleptomania (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Tarigan, M., Dewi, A. S., & Siregar, F. H. (2013). *Hubungan Antara Persepsi Iklim Kelas Terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Fisika di SMA Negeri 5 Pematang Siantar*.

- Effendy, S., & Hardjo, S. (2016). Hubungan Persepsi Iklim Organisasi dan Interaksi Atasan Bawahan (Leader Member exchange) Terhadap Organizational Behavior (OCB) Pada Pegawai Perguruan Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Minauli, I., & Lubis, R. (2010). Konsep Diri Penderita Skizofrenia Setelah Rehabilitasi (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Purba, A. W. D., & Hasmayni, B. (2014). Hubungan Konformitas dengan Perilaku Konsumtif Pemakaian Gadget Pada Siswa di Sekolah Harapan Mandiri Medan.*
- Minanti, A., & Siregar, N. I. (2016). Hubungan Pola Asuh Demokratis dan Interaksi Sosial dengan Kemandirian Siswa di SMA Sinar Husni Helvetia.*
- Khuzaimah, U. (2009). Dampak Pengobatan Terhadap Anak Penderita Leukemia.*
- Purba, A. D., & Alfita, L. (2016). Hubungan antara Minat Membaca dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2009). Hubungan antara Persepsi Terhadap Atribut Produk dengan Keputusan Pembelian Kartu Flexi Trendy pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.*