



HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DAN KESEHATAN MENTAL DALAM PERKULIAHAN DARING

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND MENTAL HEALTH IN ONLINE LEARNING

Dede Fitriani¹, Isak Iskandar²

^{1,2}Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
Email : dedefitriani514@gmail.com¹, isak.iskandar@uinbanten.ac.id²

Article Info

Article history :

Received : 07-05-2025

Revised : 09-05-2025

Accepted : 11-05-2025

Published : 13-05-2025

Abstract

Online courses have become an integral part of the higher education system in Indonesia. However, this transition brings new challenges for students, including an increase in academic stress that may impact mental health. This study aims to analyze the relationship between academic stress and mental health in students who take online courses. Using descriptive quantitative research methods, data was collected through questionnaires distributed to students from various study programs. The results showed a negative correlation between the level of academic stress and students' mental health. The findings emphasize the importance of stress management strategies and institutional support in supporting students' mental well-being in online learning environments.

Keywords : *Academic Stress, Mental Health, Online Learning.*

Abstrak

Perkuliahan daring telah menjadi bagian integral dari sistem pendidikan tinggi di Indonesia. Namun, transisi ini membawa tantangan baru bagi mahasiswa, termasuk peningkatan stres akademik yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring. Menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarluaskan kepada mahasiswa dari berbagai program studi. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara tingkat stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini menekankan pentingnya strategi manajemen stres dan dukungan institusional dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa dalam lingkungan pembelajaran daring.

Kata Kunci : *Stress Akademik, Kesehatan Mental, Perkuliahan Daring.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam sistem pendidikan di Indonesia. Salah satu perubahan mencolok adalah adopsi pembelajaran daring (online learning) sebagai bagian dari proses perkuliahan di perguruan tinggi. Perkuliahan daring menawarkan berbagai keuntungan seperti fleksibilitas waktu dan tempat, akses sumber belajar yang luas, serta efisiensi biaya transportasi. Namun, di balik keunggulannya, sistem ini juga menimbulkan tantangan baru yang tidak sedikit bagi mahasiswa.



Salah satu tantangan utama yang muncul adalah peningkatan tingkat stres akademik. Stres akademik merupakan respon individu terhadap tekanan yang berasal dari tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, seperti beban tugas, tuntutan nilai, tekanan waktu, dan ekspektasi dari dosen maupun keluarga (Azizatunnisah & Subardjo, 2023). Dalam perkuliahan daring, faktor-faktor ini cenderung meningkat karena mahasiswa harus beradaptasi dengan teknologi, mandiri dalam mengelola pembelajaran, dan menghadapi keterbatasan interaksi langsung dengan dosen dan teman sekelas.

Lebih lanjut, kondisi belajar dari rumah yang tidak selalu kondusif, seperti gangguan lingkungan, keterbatasan perangkat, dan koneksi internet yang tidak stabil, dapat memperparah tekanan akademik yang dialami mahasiswa. Stres yang terus-menerus dan tidak dikelola dengan baik dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental mahasiswa. Gangguan kesehatan mental yang umum terjadi di kalangan mahasiswa antara lain kecemasan, depresi, kelelahan emosional, hingga penurunan motivasi belajar (Mubarok & Hermaleni, 2021).

Menurut Prasetya, Merida, & Novianti (2022), mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi selama pembelajaran daring cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah serta menunjukkan gejala-gejala gangguan mental yang signifikan. Selain itu, mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan regulasi diri yang baik atau strategi koping yang efektif cenderung lebih rentan terhadap stres dan penurunan kesehatan mental (Nursalisa, Damayanti, & Susanti, 2023).

Mengingat pentingnya kesehatan mental dalam menunjang keberhasilan studi mahasiswa, pemahaman mengenai hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental dalam konteks perkuliahan daring sangat diperlukan. Dengan memahami keterkaitan antara kedua variabel tersebut, institusi pendidikan dapat mengembangkan strategi intervensi dan kebijakan yang mendukung mahasiswa dalam mengelola stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan populasi mahasiswa UIN SMH Banten minimal semester 2. Sampel diambil secara purposive sebanyak 200 responden. Instrumen penelitian menggunakan dua kuesioner terstandar: Skala Stres Akademik Gadzella dan General Health Questionnaire (GHQ-12) untuk mengukur kesehatan mental. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson untuk mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 200 mahasiswa dari berbagai program studi UIN SMH Banten yang mengikuti perkuliahan daring. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang mengukur dua



variabel utama, yakni tingkat stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa sebanyak 65% responden mengalami tingkat stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi, sementara 60% responden menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental ringan hingga sedang.

Analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental ($r = -0.45$, $p < 0.01$), yang berarti semakin tinggi stres akademik yang dirasakan mahasiswa, semakin menurun kondisi kesehatan mental mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa selama perkuliahan daring.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Azizatunnisah dan Subardjo (2024) yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental pada mahasiswa ($r = -0.440$, $p < 0.01$). Penelitian tersebut menegaskan bahwa tekanan akademik yang tinggi, terutama dalam sistem pembelajaran daring, dapat menyebabkan meningkatnya gejala stres, kecemasan, hingga gangguan mental lainnya (Azizatunnisah & Subardjo, 2024).

Penelitian lain oleh Apriliana (2021) juga mendukung temuan ini. Dalam penelitiannya terhadap mahasiswa Universitas Mulawarman, ditemukan bahwa strategi koping memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres akademik, dengan nilai korelasi $r = 0.355$ ($p = 0.001$). Mahasiswa yang mampu menggunakan strategi koping yang efektif cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Ini menunjukkan bahwa selain faktor akademik itu sendiri, kemampuan personal dalam mengelola tekanan turut memengaruhi kondisi mental mahasiswa.

Selain itu, Andiarna dan Kusumawati (2020) menemukan bahwa sistem pembelajaran daring menyebabkan peningkatan signifikan pada tingkat stres akademik mahasiswa. Faktor-faktor seperti kualitas jaringan internet, beban tugas yang berlebihan, dan kurangnya interaksi sosial menjadi penyebab utama stres akademik yang dirasakan selama perkuliahan daring. Dalam konteks ini, tekanan yang berasal dari teknologi dan lingkungan belajar daring turut memberikan beban psikologis tambahan bagi mahasiswa (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa stres akademik yang muncul akibat dinamika perkuliahan daring memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Kombinasi antara beban akademik, keterbatasan dalam interaksi sosial, dan adaptasi terhadap media digital berkontribusi besar terhadap penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, institusi pendidikan tinggi perlu memberikan perhatian lebih terhadap penyediaan dukungan mental dan strategi koping efektif guna meminimalkan dampak negatif dari stres akademik yang dialami mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa dalam konteks perkuliahan daring. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah kondisi



kesehatan mental mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa sistem pembelajaran daring, meskipun memiliki berbagai keunggulan, juga membawa tantangan psikologis yang cukup besar bagi mahasiswa, terutama terkait tekanan akademik dan keterbatasan dalam interaksi sosial.

Faktor-faktor seperti beban tugas yang tinggi, kendala teknologi, serta kurangnya dukungan sosial dan kemampuan coping yang memadai terbukti memperburuk kondisi mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk mengembangkan kebijakan dan strategi intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada dukungan psikologis yang komprehensif. Pendekatan ini dapat mencakup pelatihan manajemen stres, penguatan layanan konseling, serta pengembangan keterampilan coping adaptif untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan perkuliahan daring secara sehat dan produktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini yang berjudul "*Hubungan Antara Stres Akademik dan Kesehatan Mental dalam Perkuliahan Daring*" dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing, Bapak Isak Iskandar, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga dalam proses penyusunan penelitian ini. Bimbingan beliau tidak hanya memperkuat landasan teoritis dan metodologis penelitian, tetapi juga menjadi motivasi utama dalam menyelesaikan karya ini secara ilmiah dan sistematis.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh anggota kelompok yang telah bekerja sama dengan penuh tanggung jawab, berdiskusi secara aktif, dan saling mendukung dalam setiap tahap pelaksanaan penelitian. Kerja tim yang solid dan semangat kolektif telah menjadi kekuatan utama dalam menyusun penelitian ini secara optimal dan tepat waktu.

Tak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden mahasiswa UIN SMH Banten yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner, serta kepada pihak kampus yang telah memberikan dukungan administratif selama proses penelitian berlangsung.

Semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling serta kesehatan mental mahasiswa dalam era digital.

DAFTAR PUSTAKA

Azizatunnisah, S., & Subardjo, P. (2024). Hubungan Stres Akademik dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Jurnal Edukasi Psikologi*, 5(1). Retrieved from <https://journal-laaroiba.com/ojs/index.php/edu/article/view/5635>



- Apriliana, E. (2021). Strategi Koping dan Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Kuliah Daring. *Jurnal Psikologi Neo*, 3(2). Retrieved from <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/5669>
- Andiarna, F., & Kusumawati, A. (2020). Dampak Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 3(2). Retrieved from <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/10395>
- Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Iskandar. I. (2025). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rumah Literasi Publishing.
- WHO. (2018). *Mental Health: Strengthening Our Response*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>