



## **Tekanan Akademik Dan Kesehatan Mental Mahasiswa Administrasi Pendidikan: Analisis Kritis Terhadap Tuntutan Akademik Dan Strategi Adaptasi**

### ***Academic Stress And Mental Health Of Educational Administration Students: A Critical Analysis Of Academic Demands And Adaptation Strategies***

**Rianti Febziantini<sup>1</sup>, Amelia<sup>2</sup>, Agus Lestari<sup>3</sup>**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi

Email: riantifebziantini@gmail.com<sup>1</sup> \*, kosesahamelia@gmail.com<sup>2</sup>, aguslestari@unja.ac.id<sup>3</sup>

---

#### **Article Info**

##### **Article history :**

Received : 01-06-2025

Revised : 02-06-2025

Accepted : 04-06-2025

Published : 06-06-2025

#### **Abstract**

*This qualitative study explores the academic stress experienced by Educational Administration students and its impact on their mental health, as well as the adaptation strategies they employ. Using a case study design, in-depth interviews were conducted with students of varying academic demands and organizational involvement. The results showed that academic stress manifests through heavy workloads, tight deadlines, and unclear evaluation systems, negatively affecting students' mental well-being. Mental health outcomes range from anxiety and sleep disturbances to resilience supported by social networks. Students applied both problem-focused and emotion-focused coping strategies. The findings highlight the need for institutions to strengthen mental health support and promote effective coping skills.*

**Keywords :** *academic stress, mental health, coping strategy*

---

#### **Abstrak**

Penelitian kualitatif ini mengeksplorasi stres akademik yang dialami mahasiswa Administrasi Pendidikan, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta strategi adaptasi yang digunakan. Dengan pendekatan studi kasus, wawancara mendalam dilakukan terhadap mahasiswa dengan variasi keterlibatan organisasi dan beban akademik. Hasil menunjukkan bahwa stres akademik muncul dalam bentuk beban tugas, tenggat waktu ketat, dan sistem evaluasi yang tidak jelas, berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental. Respons mahasiswa beragam, mulai dari gangguan tidur hingga kemampuan adaptif melalui dukungan sosial. Mahasiswa menerapkan strategi koping berfokus pada masalah maupun emosi. Penelitian ini merekomendasikan perlunya penguatan layanan kesehatan mental dan pelatihan keterampilan koping oleh institusi.

**Kata Kunci :** *kesehatan mental, stres akademik, strategi koping*

#### **PENDAHULUAN**

Pendidikan tinggi menuntut mahasiswa untuk menghadapi berbagai tekanan akademik yang kompleks, mulai dari beban tugas yang berat, jadwal kuliah yang padat, hingga ekspektasi pencapaian akademik yang tinggi. Tekanan akademik ini dapat memberikan dampak yang serius terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya dalam bentuk stres, kecemasan, dan burnout. Robotham dan Julian (2006) menyatakan bahwa mahasiswa di perguruan tinggi lebih rentan mengalami tekanan akademik dibandingkan siswa sekolah menengah karena harus mengelola tanggung jawab secara mandiri. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres



akademik muncul ketika mahasiswa merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Faktor-faktor seperti volume tugas yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, serta tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan kampus turut memperburuk tekanan akademik yang dialami mahasiswa. Jika tidak ditangani dengan tepat, tekanan ini dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa, menyebabkan gangguan tidur, penurunan motivasi belajar, dan bahkan depresi (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020).

Dalam menghadapi tekanan akademik, mahasiswa cenderung mengembangkan berbagai strategi adaptasi untuk mempertahankan keseimbangan psikologis mereka. Lazarus dan Folkman (1984) membagi strategi ini menjadi dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Selain itu, Zimmerman (2002) menekankan pentingnya *self-regulated learning* sebagai kemampuan mahasiswa untuk secara mandiri mengelola proses belajar, mengatur waktu, dan memantau kemajuan akademiknya. Strategi adaptasi ini memainkan peran penting dalam mengurangi dampak negatif dari tekanan akademik terhadap kesehatan mental. Penelitian ini penting dilakukan untuk memahami secara mendalam bagaimana mahasiswa Administrasi Pendidikan menginterpretasikan, mengalami, dan merespons tekanan akademik dalam kehidupan kuliah mereka. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, mengidentifikasi faktor-faktor penyebabnya, menelaah dampaknya terhadap kesehatan mental, serta mengeksplorasi strategi adaptasi yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi tekanan tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa Administrasi Pendidikan Universitas Jambi dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian dilakukan dengan tujuan memperoleh gambaran mendalam mengenai penyebab tekanan akademik, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta strategi adaptasi yang digunakan oleh mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa angkatan 2023 Program Studi Administrasi Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi. Bahan yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer yang diperoleh melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa yang dipilih secara purposif. Alat yang digunakan meliputi pedoman wawancara semi-terstruktur, alat perekam suara (dengan persetujuan partisipan), dan alat tulis untuk pencatatan manual. Peneliti juga menggunakan dokumen transkrip hasil wawancara untuk dianalisis lebih lanjut.

Lokasi penelitian dipusatkan di lingkungan akademik Universitas Jambi, khususnya pada Program Studi Administrasi Pendidikan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa di program studi ini memiliki beban akademik yang tinggi dan beragam, serta representatif untuk mengungkapkan pengalaman tekanan akademik secara mendalam. Masalah yang menjadi dasar penelitian adalah tingginya tekanan akademik yang dialami mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Kondisi ini diperparah dengan terbatasnya pemahaman institusi terhadap strategi adaptasi yang sebenarnya digunakan oleh mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menggali secara lebih dalam pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik secara langsung dari perspektif mereka.



Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, yang memungkinkan mahasiswa menjelaskan pengalaman mereka secara bebas namun tetap terarah sesuai dengan fokus penelitian. Wawancara dilakukan secara langsung dan daring sesuai dengan kenyamanan partisipan. Pedoman wawancara dirancang berdasarkan empat fokus utama, yaitu tekanan akademik yang dialami mahasiswa, faktor penyebabnya, dampak terhadap kesehatan mental, serta strategi adaptasi yang dilakukan. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik sebagaimana dijelaskan oleh Braun dan Clarke (2006). Proses analisis dimulai dengan transkripsi data wawancara, kemudian dilanjutkan dengan pengkodean terbuka untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari narasi partisipan. Validitas data diperkuat dengan teknik triangulasi, yaitu dengan membandingkan data antar partisipan dan mengkaitkannya dengan teori yang relevan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menangkap kedalaman makna dan dinamika psikologis yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Bentuk Stres Akademik yang Dialami Mahasiswa

Mahasiswa Administrasi Pendidikan angkatan 2023 mengalami tekanan akademik dalam berbagai bentuk. Bentuk stres yang paling dominan dialami adalah stres akibat banyaknya tugas dalam waktu singkat, kesulitan memahami materi, serta ketidakjelasan instruksi atau penilaian dari dosen. R dan N, yang aktif berorganisasi, mengungkapkan kesulitan dalam membagi waktu antara aktivitas akademik dan organisasi, sehingga merasa kewalahan ketika tugas-tugas menumpuk. Sementara Ry dan S, yang tidak mengikuti organisasi, mengungkapkan bahwa beban tugas dan tekanan waktu menyebabkan mereka sering begadang dan merasa bingung untuk memulai tugas. Mahasiswa dengan tekanan akademik tinggi seperti F dan H menyampaikan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas tugas dan sering merasa stres ketika tenggat waktu datang bersamaan. Hal ini menunjukkan bahwa bentuk stres akademik yang dialami mahasiswa sangat beragam, namun saling berkaitan dengan tuntutan akademik yang padat dan ketidakmampuan dalam mengelola waktu secara optimal.

**TABEL 1.** Bentuk Stres Akademik Mahasiswa

| Inisial | Bentuk Stres                  | Ungkapan                                                                        |
|---------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| R, N    | Konflik waktu dan beban tugas | “Saya membuat jadwal mingguan” (R);<br>“Saya buat to-do list” (N)               |
| Ry, S   | Tugas menumpuk & sulit fokus  | “Sering begadang kalau tugas menumpuk.” (Ry);<br>“Bingung mulai dari mana.” (S) |
| F, H    | Prioritas & tekanan deadline  | “Saya urutkan berdasarkan deadline.” (F);<br>“Sering begadang.” (H)             |

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa stres akademik mahasiswa mencerminkan beban psikologis akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kapasitas mahasiswa dalam mengelola waktu serta tekanan. Teori Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres terjadi ketika individu menilai tuntutan lingkungan sebagai hal yang melebihi kemampuan dirinya.



Dalam hal ini, mahasiswa menunjukkan respons stres yang khas sesuai dengan konteks dan kapasitas adaptasinya.

### Kondisi Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Konteks Pendidikan Tinggi

Tekanan akademik yang terus menerus dialami mahasiswa berdampak pada kondisi psikologis mereka. Mahasiswa mengalami gejala-gejala seperti kecemasan, gangguan tidur, kelelahan emosional, dan penurunan motivasi belajar. Ry mengaku bahwa ia sering merasa cemas dan susah tidur karena memikirkan tugas, sementara S merasa bingung, mudah lelah, dan kehilangan semangat untuk mengerjakan tugas. Sebaliknya, mahasiswa seperti R dan N mengungkapkan bahwa keterlibatan mereka dalam organisasi justru membantu mereka untuk tetap seimbang secara emosional. Organisasi menjadi sarana penyegaran mental dan pengalihan dari tekanan akademik. Dukungan sosial, baik dari teman maupun keluarga, seperti yang diungkapkan oleh F dan H, juga berperan besar dalam menjaga stabilitas psikologis mahasiswa.

**TABEL 2.** Dampak Stres Akademik Terhadap Kesehatan Mental

| Initial | Dampak Psikologis                       | Ungkapan                                                                      |
|---------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Ry, S   | Cemas, susah tidur, kehilangan semangat | “Cemas, susah tidur, gampang marah.” (Ry);<br>“Sering bingung dan lelah.” (S) |
| R, N    | Lebih stabil secara emosional           | “Organisasi membantu healing.” (R);<br>“Tempat belajar manajemen stres.” (N)  |
| F, H    | Gangguan tidur & tekanan emosional      | “Pengaruh jam tidur dan semangat.” (H);<br>“Kadang overthinking.” (F)         |

Tabel di atas menunjukkan bahwa mahasiswa merespons tekanan akademik dengan berbagai bentuk gejala psikologis, baik negatif maupun melalui kompensasi sosial-emosional. Hal ini sesuai dengan pendapat Pascoe et al. (2020), yang menyatakan bahwa tekanan akademik berdampak pada kesejahteraan mental mahasiswa, terutama ketika tidak ada mekanisme coping yang tepat.

### Strategi Adaptasi Mahasiswa dalam Menghadapi Tekanan Akademik

Mahasiswa mengembangkan berbagai strategi adaptasi untuk merespons tekanan akademik. R dan N menunjukkan penggunaan strategi problem-focused coping seperti menyusun jadwal, membuat daftar tugas, dan melakukan manajemen waktu yang disiplin. F menunjukkan kecenderungan pada self-regulated learning, yakni menyusun sistem prioritas berdasarkan urgensi dan bobot tugas. Sementara itu, S dan H lebih mengandalkan strategi emotion-focused coping, seperti istirahat, tidur, dan melakukan aktivitas menyenangkan untuk meredakan stres. F juga menyebutkan bahwa ia menggabungkan antara coping berbasis masalah dan emosional, seperti mendengarkan musik terlebih dahulu lalu kembali mengerjakan tugas. Strategi-strategi ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan adaptif yang berbeda, tergantung pada kapasitas personal dan lingkungan sosial masing-masing.



**TABEL 3.** Strategi Adaptasi Mahasiswa

| Inisial | Strategi Adaptasi        | Ungkapan                                                                        |
|---------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| R, N    | Manajemen waktu & tugas  | “Saya pakai kalender digital dan disiplin.” (R);<br>“Saya buat to-do list.” (N) |
| F       | Self-regulated learning  | “Susun prioritas berdasarkan deadline dan bobot tugas.” (F)                     |
| S, H    | Relaksasi dan pengalihan | “Saya tidur dulu kalau stres.” (S);<br>“Nonton dan jalan-jalan.” (H)            |

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan strategi adaptasi sangat memengaruhi efektivitas mahasiswa dalam menghadapi stres. Strategi problem-focused berorientasi pada penyelesaian sumber masalah, sedangkan emotion-focused lebih berfokus pada peredaan dampak psikologis. Kedua strategi ini, sebagaimana dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984, hlm. 179), merupakan bentuk koping yang dapat dikembangkan bersamaan secara fleksibel oleh individu yang resilien.

### Bagan Konsep Berpikir



### KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Administrasi Pendidikan Universitas Jambi angkatan 2023 mengalami tekanan akademik dalam berbagai bentuk, terutama disebabkan oleh beban tugas yang tinggi, tenggat waktu yang berdekatan, dan kesulitan dalam memahami materi kuliah. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi menghadapi tantangan dalam manajemen waktu, sedangkan mahasiswa non-organisasi cenderung mengalami tekanan yang bersumber dari fokus tunggal pada akademik. Tekanan akademik yang berkepanjangan berdampak signifikan terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa, seperti munculnya kecemasan, gangguan tidur, kelelahan emosional, dan penurunan motivasi belajar. Namun, sebagian mahasiswa berhasil menjaga keseimbangan psikologis dengan bantuan lingkungan sosial, keterlibatan organisasi, dan strategi pribadi. Strategi adaptasi yang digunakan mahasiswa bervariasi, mulai dari manajemen waktu dan prioritas (problem-focused coping), hingga aktivitas relaksasi dan pengalihan perhatian (emotion-focused coping). Beberapa mahasiswa juga menunjukkan penerapan self-regulated learning dalam mengelola tugas dan tekanan. Fleksibilitas dalam menggunakan strategi adaptasi menjadi kunci dalam membangun ketahanan psikologis dan mempertahankan kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik adalah tantangan nyata dalam dunia



pendidikan tinggi, namun mahasiswa memiliki kapasitas adaptif yang beragam untuk merespons tekanan tersebut. Dukungan sosial, keterampilan manajemen diri, dan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan emosional menjadi elemen penting dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan resiliensi mahasiswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi dalam proses penyusunan laporan mini riset ini. Terima kasih disampaikan kepada dosen pengampu mata kuliah Metode Penelitian Kualitatif yang telah memberikan arahan, ilmu, dan motivasi selama pelaksanaan riset ini. Penulis juga berterima kasih kepada para responden, yaitu mahasiswa Program Studi Administrasi Pendidikan Universitas Jambi angkatan 2023, yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang sangat berharga melalui wawancara. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh anggota kelompok yang telah bekerja sama dengan baik, penuh semangat, tanggung jawab, dan komitmen dalam menyelesaikan laporan ini secara kolaboratif. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan wawasan akademik serta menjadi bahan refleksi dan pertimbangan dalam memahami tekanan akademik dan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Robotham, D., & Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: A critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education*, 30(2), 107–117. <https://doi.org/10.1080/03098770600617513>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- World Health Organization. (2018). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yin, R. K. (2017). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)

