JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 4 Bulan: Oktober-Desember Tahun: 2024 | Hal: 142-148

STRATEGI EFEKTIF MENGATASI STRES AKADEMIK MELALUI MANAJEMEN WAKTU UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Fina Khilyatu Zahwa[1]*, Ma'mun Hanif[2]
Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan[12]
***Email Corresponding**: fina.khilyatu.zahwa@mhs.uingusdur.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa dan mengeksplorasi strategi manajemen waktu yang efektif untuk mengatasinya. Stres akademik sering kali disebabkan oleh faktor internal, seperti ekspektasi diri yang berlebihan, kurangnya keterampilan manajemen waktu, dan kondisi kesehatan mental, serta faktor eksternal, seperti beban tugas yang berat, persaingan akademik, dan dukungan sosial yang rendah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, melibatkan mahasiswa aktif sebagai responden melalui wawancara mendalam dan pengamatan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berdampak negatif pada kesehatan fisik, emosional, dan mental mahasiswa, mencakup gangguan tidur, pola makan yang tidak teratur, kecemasan, dan depresi. Stres juga memengaruhi performa akademik, seperti rendahnya motivasi belajar dan penurunan prestasi. Temuan penting dari penelitian ini adalah bahwa manajemen waktu yang terstruktur, seperti penyusunan jadwal prioritas, pengaturan waktu istirahat, dan pengurangan kebiasaan menunda tugas, dapat secara signifikan mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental.Penerapan manajemen waktu tidak hanya membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik tetapi juga menciptakan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental. Rekomendasi diberikan kepada institusi pendidikan untuk menyediakan pelatihan manajemen waktu dan layanan konseling guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: stres akademik, manajemen waktu, kesehatan mental, mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, sebuah fase transisi dari remaja menuju dewasa yang penuh dengan perubahan dan tantangan. Kehidupan mahasiswa menuntut mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, mengeksplorasi minat akademik, membangun kemampuan untuk berpikir kritis, serta menyiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Selama proses ini, mahasiswa juga mengahadapi banyak tuntutan akademik, seperti jadwal perkuliahan yang padat, tugas yang banyak dan sulit dipahami, hingga persaingan akademik yang ketat. Selain itu, mahasiswa sering kali harus mengelola tanggung jawab yang beragam, termasuk keterlibatan dalam organisasi, pengelolaan keuangan, hingga menjaga hubungan sosial yang baik dengan teman, keluarga, dan dosen. Hal-hal ini sering kali memicu stres dan tekanan psikologis.

Mahasiswa, dengan berbagai tekanan yang dihadapi, adalah kelompok yang rentan terhadap stres. Tugas kuliah menjadi salah satu faktor utama pemicu stres dalam lingkup akademik. Ketidakmampuan dalam mengatasi stres atau memenuhi tuntutan perkembangan diri dapat menyebabkan gangguan psikologis, menjadikan stres sebagai bagian yang tak terpisahkan dari

JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 4 Bulan: Oktober-Desember Tahun: 2024 | Hal: 142-148

proses perkembangan individu (Ariana, 2006). Stres di kalangan mahasiswa ini memerlukan perhatian serius, karena faktor-faktor pemicu stres akademis sulit atau bahkan mustahil untuk dihilangkan sepenuhnya. Jika tidak ditangani dengan baik, stres dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, fobia, dan gangguan obsesif kompulsif (Suryani, 2004).

Dalam dunia perkuliahan, IP (Indeks Prestasi) merupakan alat utama untuk mengukur kemampuan siswa di kampus. Akibatnya, siswa sering merasa khawatir apabila nilai atau ip yang di dapat tidak sesuai dengan ekspektasi mereka. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Efthim et al., 2001) bahwa harapan mahasiswa untuk memperoleh nilai yang baik dalam pengerjaan tugas atau ujiannya sangat memengaruhi reaksi mahasiswa terhadap stres. Nuran & Nazam (2008) mengatakan bahwa mahasiswa adalah salah satu kelompok di masyarakat yang memiliki tingkat stres tinggi, dan tingkat stres yang dirasakan mahasiswa pada umumnya merupakan stres akademik. Stres akademik ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, performa akademik, serta kesejahteraan mahasiswa. Selain itu, tekanan untuk memenuhi harapan dari orang tua, dosen, atau bahkan diri sendiri sering kali menambah beban emosional yang dirasakan oleh mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki keterampilan yang mendukung mereka dalam menghadapi berbagai tantangan ini, baik secara akademik maupun personal.

Pada era modern ini, keterampilan non-akademik seperti kecerdasan emosional, manajemen waktu, dan kemampuan beradaptasi semakin dibutuhkan untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan yang dihadapinya. Melalui pengembangan keterampilan ini, mahasiswa dapat lebih efektif dalam menyelesaikan permasalahan, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, sehingga siap menghadapi dunia profesional di masa mendatang. Menurut (Govaerts & J, 2004), stres akademik adalah keadaan di mana mahasiswa mengalami tekanan sebagai hasil dari persepsi dan penilaian mengenai penyebab stres akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Penyebab dari stres akademik meliputi adanya harapan yang tinggi dalam mendapatkan nilai yang baik, perasaan tidak dihargai oleh teman ataupun dosen, tugas yang padat dengan kegiatan di luar akademik, tuntutan dari dosen yang saling bertentangan dengan diri sendiri, dan juga batas waktu yang sempit dalam mengumpulkan tugas perkuliahan (Desmita, 2010).

Dalam konteks akademik, mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan stres yang dihadapinya. Mereka dapat mengelola perasaan cemas, marah, atau frustasi dengan lebih efektif, yang pada akhirnya membantu dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kinerja akademik. Bagi mahasiswa, kecerdasan emosi mampu memotivasi diri untuk lebih optimis dalam menyelesaikan setiap permasalahan akademis dan cenderung memiliki pandangan yang positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi pada dirinya (Goleman, 2015).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap situasi yang penuh tekanan. Namun, penerapan kecerdasan emosional dalam mengatasi stres akademik di kalangan mahasiswa belum banyak diteliti secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. dengan harapan dapat memberikan gambaran mendalam mengenai bagaimana tekanan akademik memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dengan memahami pengalaman langsung dari mahasiswa, penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi atau kebijakan yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 4 Bulan: Oktober-Desember Tahun: 2024 | Hal: 142-148

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk memahami pengalaman mahasiswa terkait stress akademik dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Mahasiswa aktif dari berbagai latar belakang dipilih sebagai sumber data menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, seperti pengalaman menghadapi stres selama masa studi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan pedoman semi-terstruktur yang mencakup pertanyaan terbuka, serta pengamatan lapangan untuk mendapatkan gambaran interaksi sosial, beban akademik, dan kondisi lingkungan kampus. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik, yang mencakup langkah-langkah seperti transkripsi wawancara, pengkodean data, pengelompokan tema-tema utama, dan interpretasi hasil untuk menghasilkan pemahaman mendalam terkait fenomena yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stress Akademik dan Kesehatan Mental

Kata stres berasal dari bahasa latin yaitu stringere yang berarti ketegangan. Istilah ini juga sering digunakan untuk menggambarkan situasi yang berkaitan dengan kesusahan atau penderitaan (Sipon et al., 2013) Menurut (Desmita, 2010) yang dikutip oleh Khairul Bariyyah, Stres dalam bidang akademik yang terjadi di lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan tekanan yang disebabkan oleh *academic stressor*, yaitu stres siswa atau mahasiswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar. Faktor-faktor tersebut meliputi tekanan untuk naik kelas, lama durasi dalam belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, kecemasan ujian dan manajemen waktu (Bariyyah & Latifah, 2015). Stres akademik juga didefinisikan sebagai kondisi di mana individu mengalami ketidakcocokan antara tuntutan dari lingkungan akademik dan sumber daya yang mereka miliki, sehingga mereka merasa semakin terbebani oleh tekanan dan tuntutan yang ada (Rahmawati, 2003) dalam (Gatari, 2020).

Dari informasi yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik muncul dari tuntutan-tuntutan yang dihadapi selama proses pembelajaran. Tuntutan ini dipersepsikan oleh mahasiswa sebagai pemicu stress yang melebihi kemampuan mereka untuk menghadapinya, sehingga menimbulkan reaksi fisik, emosional, dan perilaku. Stres akademik juga dapat dikenali dari berbagai faktor, seperti jumlah tugas yang diberikan, persaingan dengan teman sebaya, pengalaman kegagalan, kurangnya hubungan sosial baik antar sesam maupun dengan lingkungan, struktur semester yang ketat, serta keterbatasan sumber belajar menurut Angolia dan Ongiro dalam (Rahmawati, 2012)

Secara umum, kesehatan mental adalah ilmu yang menitikberatkan pada pemeliharaan kondisi mental atau kejiwaan seseorang. Menurut Semium (2006), bidang ini memiliki objek penelitian utama, yaitu manusia itu sendiri. Istilah "kesehatan mental" berasal dari terjemahan "mental hygiene," di mana kata "mental" (dari bahasa Latin: mens, mentis) mengacu pada jiwa, roh, atau nyawa, dan "hygiene" (dari bahasa Yunani: hugine) berarti ilmu kesehatan. Secara keseluruhan, kesehatan mental membahas kehidupan mental manusia dengan pandangan bahwa manusia adalah kesatuan kompleks dari aspek fisik dan psikis.

Menurut World Health Organization yang dikutip oleh Dewi (2012), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan yang dirasakan seseorang, termasuk kemampuannya mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berpartisipasi di lingkungannya. Kementerian Kesehatan (2018) membagi masalah kesehatan mental menjadi tiga kategori utama: stres, depresi, dan gangguan kecemasan. Pieper dan Uden, seperti yang disampaikan dalam Alifiya (2016),

JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 4 Bulan: Oktober-Desember Tahun: 2024 | Hal: 142-148

mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi di mana seseorang tidak merasa bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki pandangan yang realistis tentang dirinya dan mampu menerima kelemahan-kelemahannya, mampu menghadapi berbagai permasalahan hidup, menikmati kehidupan sosial yang memuaskan, serta merasakan kebahagiaan.

Faktor Penyebab Stress Akademik

Stres pada mahasiswa dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Masing-masing kategori memiliki berbagai elemen yang berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Berikut adalah penjelasan mengenai faktor internal dan eksternal yang dapat menyebabkan stres (Nur & Mugi, 2021):

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu dan melibatkan aspek psikologis, emosional, dan fisik. Berikut adalah beberapa faktorinternal yang umum menyebabkan stres pada mahasiswa:

- Ekspektasi Diri, Tekanan untuk mencapai kesempurnaan dan berprestasi tinggi sering kali berasal dari ekspektasi pribadi yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri mungkin merasa stres jika mereka tidak dapat memenuhi harapan tersebut.
- Kesehatan Mental, Kondisi kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosional lainnya dapat meningkatkan tingkat stres. Masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat memperburuk stres.
- Kesehatan Fisik, Kesehatan fisik yang buruk, seperti kurang tidur, pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik, dapat menyebabkan penurunan energi dan meningkatkan stres.
- Manajemen Waktu yang Buruk, Ketidakmampuan untuk mengatur waktu dengan efektif dapat menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan dengan berbagai tugas dan tenggat waktu. Manajemen waktu yang buruk dapat mengakibatkan penumpukan tugas dan stres yang tinggi.
- Ketidakpastian Masa Depan, Kekhawatiran tentang masa depan, termasuk prospek karir dan kehidupan setelah lulus, dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Ketidakpastian ini sering kali menyebabkan kecemasan tentang kemampuan untuk mencapai tujuan hidup.
- Perkembangan Diri dan Identitas, Proses mencari jati diri dan mengembangkan identitas selama masa kuliah dapat menjadi pengalaman yang menantang dan stres. Mahasiswa sering kali menghadapi tekanan untuk menemukan nilai-nilai pribadi dan menentukan arah hidup.

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari lingkungan sekitar dan melibatkan situasi atau kondisi yang dihadapi oleh individu. Berikut adalah beberapa faktor eksternal yang umum menyebabkan stres pada mahasiswa:

- Tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas yang berat, ujian, dan persaingan akademik, dapat menyebabkan stres. Harapan untuk berprestasi baik secara akademis dapat menjadi tekanan besar bagi mahasiswa.
- Masalah keuangan, Keterbatasan finansial dan beban biaya pendidikan dapat menimbulkan stres. Mahasiswa yang harus bekerja paruh waktu atau mengelola hutang pendidikan sering kali mengalami tekanan finansial yang berat.
- Hubungan social, Konflik dengan teman, pasangan, atau anggota keluarga dapat menyebabkan stres emosional. Masalah dalam hubungan sosial, seperti perselisihan atau putus cinta, sering kali menjadi sumber stres yang signifikan.
- Dukungan social yang kurang, Kurangnya dukungan sosial dari teman, keluarga, atau staf kampus dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk mencari bantuan. Dukungan sosial yang rendah dapat memperburuk kondisi stres.

JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 4 Bulan: Oktober-Desember Tahun: 2024 | Hal: 142-148

Dampak Stress Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Dalam (Tasalim & Cahyani, 2021) terdapat beberapa dampak dari stres akademik, diantaranya:

- Perubahan Status Gizi

Ketika seseorang mengalami stres, maka tubuh akan melepaskan beberapa hormon yang dapat memengaruhi perilaku makan dan pola asupan gizi. Jika perilaku makan yang tidak sehat diterapkan dalam jangka waktu yang lama, makahal tersebut dapat mempengaruhi berat badan individu yang berakibat pada perubahan status gizi.

- Gejala Gastrointestina

Gejala ini berkaitan dengan saluran pencernaan, stress juga dapat memengaruhi fungsi saluran pencernaan, menyebabkan berbagai gejala fisik yang mengganggu. Gejala yang umum dirasakan meliputi nyeri perut, gangguan pada kerongkongan, lambung, atau usus, serta masalah pada pola buang air besar. Gangguan ini sering kali terjadi karena stress memengaruhi siistem saraf yang berperan dalam pengaturan fungsi perencanaan, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan dalam kinerjanya.

- Sindrom Dispepsia Fungsional

Individu yang mengalami stres cenderung akan merasakan gejala dari sindrom dispepsia fungsional, yaitu cepat merasakan kenyang, nyeri pada ulu hati.Tingginya tingkat stres yang dialami individu, maka dapat meningkatkan sekresi asam lambung.

- InsomniaInsomnia atau gangguan tidur, hal ini dapat terjadi pada individu yang mengalamistres. Menurut Saswati & Maulani dalam (Tasalim & Cahyani, 2021) insomnia yang dialami individu dapat berdampak seperti hilangnya konsentrasi saat belajar, stres yang meningkat, lesu dan pusing hampir di setiap bangun tidur.
- Penurunan Prestasi Belajar Individu yang mengalami stres akan mempengaruhi nilai indeks prestasi yang rendah, hal tersebut dikarenakan oleh kurangnya minat individu tentang jurusan keilmuan yang diambil, kurangnya motivasi belajar dan kemampuan untuk mengatasi sebuah persoalan.

Menurut Smeltzer & Bare, stres tidak selalu berdampak negatif; dalam kondisi tertentu, stres dapat memberikan efek positif berupa peningkatan perkembangan diri serta meningkatkan kreativitas selama individu tersebut masih bisa mengontrol stres yang dialami (Sosiady & Ermansyah, 2020). Hernawati menekankan bahwa stres juga dapat memengaruhi individu secara emosional dan fisik, dengan dampak yang bervariasi tergantung pada kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan tersebut (Barseli et al., 2017)

Strategi Mengatasi Stres Akademik dan Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa

Manajemen waktu yang baik merupakan salah satu kunci utama dalam mengatasi stress akademik sekaligus meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Menurut (Puspitasari, 2013), menentukan prioritas memerlukan kriteria yang jelas untuk mengetahui pekerjaan mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Manajemen waktu mencakup aspek perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan terhadap produktivitas waktu. (Forsyth, 2009) juga mengungkapkan bahwa "Manajemen waktu adalah cara bagaimana membuat waktu menjadi terkendali sehingga menjamin terciptanya sebuah efektifitas dan efisiensi juga produktivitas". Dengan menerapkan waktu yang baik, mahasiswa dapat memfokuskan diri pada penyelesaian tugas-tugas yang memiliki konsekuensi tinggi untuk segera di selesaikan dan mengurangi waktu untuk bersantai/bermain.dengan demikian, mahasiswa dapat mengurangi tekanan akibat tugas yang menumpuk dan tenggat waktu yang ketat sehingga mendorong keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental.

JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 4 Bulan: Oktober-Desember Tahun: 2024 | Hal: 142-148

Aspek-aspek penting dalam manajemen waktu mencakup beeberpa langkah penting yaitu menentukan penjadwalan, pengukuran dan pelaporan kemajuan, perbandingan antara jadwal yang direncanakan dengan kemajuan progress sebenarnya di lapangan, identifikasi dampak dari perbedaan yang terjadi antara jadwal dan progres, perancangan solusi untuk mengatasi perbedaan tersebut, dan pembaruan jadwal berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan. Pendekatan ini bertujuan untuk memastikan penggunaan waktu yang lebih terarah, efektif, dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Mooduto, 2014). Dalam praktiknya, mahasiswa menerapkan manajemen waktu melalui berbagai langkah strategis. Mereka menyusun jadwal khusus untuk mengerjakan tugas pada waktu tertentu yang telah dijadwalkan, mengurangi waktu bersantai dan bermain dibandingkan sebelum menghadapi stress akademik, serta memperbanyak jadwal pengerjaan tugas. Dengan memprioritaskan penyelesaian tugas yang mendesak, mereka dapat mengurangi beban akademik, yang secara otomatis membantu mengurangi stres. Selain itu, mahasiswa cenderung menciptakan lingkungan yang kondusif untuk meningkatkan konsentrasi mereka dan membangun suasana hati yang baik saat menyelesaikan tugas. Berdasarkan langkah-langkah tersebut, dapat disimpulkan bahwa mereka telah berhasil menerapkan manajemen waktu dalam melakukan aktivitas mereka untuk mengelola tekanan akademik secara efektif.

Strategi manajemen waktu dalam menghadapi stres akademik melibatkan penyusunan jadwal kegiatan, pencatatan jenis-jenis tugas yang harus diselesaikan, persiapan sebelum memulai aktivitas, perencanaan waktu efektif untuk menyelesaikan tugas, pencarian bahan-bahan pendukung serta pembagian waktu antara menyelesaikan tugas dan beristirahat. Dari penjelasan tersebut, dapat di simpulkan bahwa penerapan manajemen waktu bertujuan untuk mempercepat penyelesaian tugas sekaligus mengurangi dampak stres akademik. Dengan mengelola waktu secara efektif dan efisien, mahasiswa dapat menghindari kebiasaan menunda pekerjaan, sehingga tujuan mereka dapat tercapai lebih cepat dan tekanan akademik yang dirasakan dapat diminimalkan.

KESIMPULAN

Stress akademik merupakan salah satu tantangan yang kerap dialami oleh mahasiswa selama menempuh pendidikan tinggi. Hal ini muncul akibat dari tuntutan internal seperti ekspektasi diri yang terlalu tinggi, kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu, kondisi kesehatan fisik yang kurang baik, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Selain itu, stress akademik juga di sebabkan oleh faktor eksternal seperti beban tugas yang berat, persaingan akademik, masalah keuangan serta kurangnya dukungan sosial. Stres akademik ini berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Secara fisik, stres dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia dan perubahan pola makan yang berujung pada penurunan atau kenaikan berat badan. Secara emosional, stres dapat memicu perasaan cemas, frustrasi, hingga depresi yang mengganggu kesehatan mental. Dalam jangka panjang, tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar, seperti kesulitan berkonsentrasi, kurangnya motivasi, dan rendahnya indeks prestasi mahasiswa. Salah satu strategi efektif yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress akademik adalah dengan menerapkan manajemen waktu yang terencana. Melalui perencanaan yang terstruktur, mahasiswa dapat memprioritaskan tugas-tugas yang penting sehingga tidak menunda-nunda pekerjaan dan dapat mengelola tenggat waktu secara efisien. Langkah-langkah seperti menyusun jadwal, membuat daftar prioritas, serta mengatur waktu untuk beristirahat dan bersantai dapat membantu mengurangi tekanan akademik sekaligus memberikan rasa kendali atas situasi. Selain itu, kemampuan dalam mengelola emosi dan membangun dukungan sosial yang kuat, baik dari teman, keluarga, maupun dosen, juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental. Sebagai langkah

lanjutan, institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap pengelolaan stres mahasiswa dengan menyediakan program pelatihan manajemen waktu, penyediaan layanan konseling psikologis, serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Penelitian selanjutnya dapat difokuskan pada pengembangan strategi intervensi yang lebih spesifik dan efektif dengan memperhatikan keragaman latar belakang budaya dan sosial mahasiswa untuk membantu mahasiswa beradaptasi dengan tekanan akademik.

REFERENSI

Bariyyah, K., & Latifah, L. (2015). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang. *Universitas Pelita Harapan Surabaya 1*, 270–284.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*(3), 143–148. https://doi.org/10.29210/119800

Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.

Efthim, P. W., Kenny, M. E., & Mahalik, J. R. (2001). Gender role stress in relation to shame, guilt, and externalization. *Journal of Counseling and Development : JCD*.

Forsyth, P. (2009). *Jangan sia-siakan waktumu*. PT Garailmu.

Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, *8*(1), 79–89. https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739

Goleman, D. (2015). *Emotional intelligence [Kecerdasan emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ]* (cet 8). Gramedia Pustaka Utama.

Govaerts, S., & J, G. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 261--271.

Mooduto, M. A. (2014). *Manajemen Waktu Belajar Siswa Madrasah Aliyah AlHidayah Duminanga Kecamatan Analisis Bolaang Uki Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan*.

Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, *18*(1), 20–30. https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281

Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, *2*.

Rahmawati, D. (2012). Pengaruh self efficacy terhadap stres akademik pada siswa kelas 1 rintisan sekolah bertaraf internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan. *Jurnal Psikologi Universitas Semarang.*

Sipon, S., Othman, K., & Rahman, O. A. (2013). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Universiti Sains Islam.

Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal EL-RIYASAH*, *11*(1), 14. https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961

Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia.