

PENERAPAN LAYANAN BK DALAM MENGURANGI STRES AKADEMIK

Mariza Rafelita Siswoyo¹, Alysha Ulina Lubis², Qinan Elmukhtary³, Nayla Olivia Putri⁴,
Asbi⁵

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: relita173@gmail.com¹, alyshaalubis@gmail.com², qinannn67@gmail.com³,
naylaoliviaputri06@gmail.com⁴

Abstrak

Tuntutan akademik yang terus meningkat dalam dunia pendidikan tinggi menimbulkan tekanan signifikan pada mahasiswa, yang berpotensi berkembang menjadi stres akademik apabila tidak ditangani secara tepat. Stres ini tidak hanya berdampak pada performa belajar, tetapi juga kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan layanan *bimbingan dan konseling* (BK) sebagai upaya strategis dalam mengurangi stres akademik di kalangan mahasiswa. Metode yang digunakan adalah studi *literature review* terhadap 15 artikel ilmiah nasional dan internasional yang relevan dan diterbitkan antara tahun 2021 hingga 2025. Artikel dipilih berdasarkan kesesuaian tema, kelengkapan data, metode ilmiah yang digunakan, serta kontribusinya terhadap pengembangan layanan BK. Hasil kajian menunjukkan bahwa layanan BK berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres melalui berbagai pendekatan, seperti *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *avoidance coping*, serta pendekatan spiritual dan teknologi, termasuk pemanfaatan *artificial intelligence* (AI). Pendekatan *adaptive coping* yang didukung oleh layanan BK terbukti berhubungan positif dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, sementara *maladaptive coping* cenderung memperburuk kondisi stres. Selain itu, efektivitas layanan BK juga dipengaruhi oleh faktor gender, budaya, dan tingkat tahun akademik. Oleh karena itu, penerapan layanan BK yang responsif, inklusif, dan berbasis kebutuhan menjadi kunci dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa.

Kata Kunci: *Coping*, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa, Stres Akademik, *Teknologi Pendidikan*

Abstract

The increasing academic demands in higher education have led to significant pressure on students, which, if not managed properly, can escalate into academic stress. This stress not only affects learning performance but also impacts students' psychological well-being and overall mental health. This study aims to examine the implementation of guidance and counseling services as a strategic effort to reduce academic stress among university students. A literature review method was employed,

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No
234fdf.756

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.6734/Liberosis. v2I2.3027

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License

ISSN 3026-7889



9 773026 788009

analyzing 15 relevant national and international scientific articles published between 2021 and 2025. Articles were selected based on thematic relevance, data completeness, scientific methodology, and their contribution to the development of guidance and counseling practices. The findings indicate that guidance and counseling services play a vital role in helping students manage stress through various approaches, such as problem-focused coping, emotion-focused coping, avoidance coping, as well as spiritual and technological strategies, including the use of artificial intelligence (AI). Adaptive coping strategies supported by counseling services were positively correlated with improved psychological well-being, while maladaptive coping was found to worsen stress, triggering issues like anxiety, mental fatigue, and decreased motivation. The effectiveness of these services also varies across gender, cultural background, and academic year. Therefore, implementing responsive, inclusive, and needs-based guidance and counseling services is essential to mitigate academic stress and enhance students' quality of life.

Keywords: *Coping, Psychological Well-being, Students, Academic Stress, Educational Technology*

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan yang semakin kompetitif, tuntutan akademik yang tinggi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan para pelajar dan mahasiswa (Dalimunthe & Daulay, 2024). Hal ini mendorong munculnya fenomena yang dikenal sebagai *stres akademik* (*academic stress*), yaitu suatu kondisi psikologis yang timbul akibat tekanan yang dirasakan individu dalam memenuhi tuntutan akademik, seperti menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, mempertahankan nilai, hingga menyeimbangkan waktu antara belajar, kehidupan sosial, dan tanggung jawab pribadi lainnya. *Stres akademik* bukanlah hal yang bisa dianggap remeh, karena jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, performa akademik, serta kualitas hidup secara keseluruhan (Pratiwi et al., 2021). Dalam muncul kebutuhan yang mendesak untuk memahami bagaimana individu, khususnya mahasiswa, mengelola tekanan tersebut melalui berbagai *mekanisme coping* atau strategi penyesuaian diri yang efektif.

Secara umum, *stres* didefinisikan sebagai respons tubuh terhadap tekanan atau ancaman, baik yang bersifat fisik maupun psikologis (Zuknisah, 2024). Ketika berbicara mengenai *stres akademik*, tekanan tersebut lebih bersifat psikologis, berkaitan erat dengan persepsi individu terhadap beban belajar yang harus dihadapi. Mahasiswa sering kali mengalami *overload* tugas, tekanan untuk mencapai nilai tinggi, ketidakpastian mengenai masa depan, serta tuntutan sosial dari keluarga atau lingkungan sekitar (Saputra et al., 2024). Semua hal ini dapat memicu rasa cemas, kelelahan mental, kehilangan motivasi, dan bahkan depresi. Di era modern saat ini, fenomena *burnout* atau kelelahan kronis akibat tekanan akademik menjadi semakin umum, terutama di kalangan mahasiswa perguruan tinggi yang harus menyesuaikan diri dengan transisi kehidupan dewasa muda dan tanggung jawab akademik yang lebih kompleks (Yunalia et al., 2021).

Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam merespon *stres akademik*. Di sinilah konsep *coping mechanism* atau *mekanisme coping* menjadi sangat relevan. *Coping* secara harfiah berarti upaya atau strategi yang digunakan seseorang untuk menghadapi situasi yang

dianggap menekan atau mengancam. Lazarus dan Folkman, dua tokoh penting dalam psikologi, membagi *coping* ke dalam dua jenis utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* merujuk pada upaya mengatasi sumber stres secara langsung, misalnya dengan merencanakan jadwal belajar, meminta bantuan akademik, atau mengatur ulang prioritas tugas. Sementara itu, *emotion-focused coping* berfokus pada pengelolaan emosi negatif yang ditimbulkan oleh stres, seperti meditasi, olahraga, bercerita kepada teman, atau bahkan mengalihkan perhatian dengan aktivitas hiburan (Jeyasingh, 2022).

Namun, tidak semua strategi *coping* bersifat adaptif. Ada pula *maladaptive coping mechanisms* atau mekanisme penyesuaian yang tidak sehat, seperti menghindari tanggung jawab, penggunaan zat adiktif, atau menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Mekanisme semacam ini tidak menyelesaikan masalah yang mendasari, justru berpotensi memperburuk kondisi psikologis dan performa akademik seseorang. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi mahasiswa mengenai berbagai jenis strategi *coping* yang sehat dan efektif dalam menghadapi tekanan akademik (Basri et al., 2022).

Fenomena *stres akademik* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis mahasiswa, tetapi juga memiliki implikasi luas terhadap proses pembelajaran, relasi sosial, dan bahkan kesehatan fisik. Mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung mengalami gangguan konsentrasi, penurunan daya ingat, dan kehilangan minat dalam belajar. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, penundaan kelulusan, hingga keputusan untuk *drop out*. Tak hanya itu, *stres akademik* juga dapat menimbulkan gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan kronis, hingga penurunan sistem kekebalan tubuh (Saputra et al., 2024).

Situasi ini menjadi semakin kompleks ketika dikaitkan dengan faktor-faktor individu seperti kepribadian, latar belakang keluarga, kondisi ekonomi, dan lingkungan sosial. Misalnya, mahasiswa dengan kepribadian *perfectionist* cenderung lebih rentan terhadap *stres akademik* karena memiliki standar diri yang sangat tinggi dan sering kali sulit menerima kegagalan. Begitu pula dengan mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan ekspektasi akademik tinggi atau kondisi keuangan yang terbatas, mereka bisa mengalami tekanan ganda yang memicu stres berlebihan. Selain itu, budaya kompetitif di lingkungan kampus yang menjunjung tinggi prestasi akademik sebagai tolok ukur utama keberhasilan, kerap membuat mahasiswa merasa terisolasi dan cemas jika tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut.

Dalam menghadapi realitas ini, berbagai pihak perlu mengambil peran aktif, baik dari pihak kampus, dosen, maupun lembaga konseling. Penyediaan layanan *counseling*, pelatihan manajemen stres, seminar tentang *mental health*, hingga dukungan sosial dari teman sebaya sangat dibutuhkan untuk membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan *coping* yang positif. Kampus sebagai lembaga pendidikan juga diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih *student-centered*, mendukung *well-being* mahasiswa, serta mengurangi tekanan yang tidak perlu dari sistem penilaian yang terlalu kaku.

Dari perspektif psikologi positif, penting untuk menanamkan *mindset* bahwa *stres akademik* bukanlah sesuatu yang sepenuhnya negatif. Dalam kadar tertentu, stres dapat menjadi motivator yang mendorong individu untuk berkembang, berprestasi, dan lebih disiplin. Yang menjadi persoalan adalah ketika stres tersebut melampaui kapasitas individu untuk mengelolanya. Oleh karena itu, pembangunan *resilience* atau ketangguhan mental menjadi kunci penting dalam membantu mahasiswa menghadapi dinamika kehidupan akademik. *Resilience* bukan berarti tidak pernah merasa tertekan, melainkan kemampuan untuk bangkit dan belajar dari tekanan tersebut dengan cara yang sehat.

Kesadaran akan pentingnya pengelolaan *stres akademik* dan pengembangan *coping mechanism* yang adaptif perlu ditanamkan sejak dini, bahkan sebelum individu memasuki jenjang pendidikan tinggi. Pendidikan karakter, pelatihan *emotional intelligence*, dan

kurikulum yang memperhatikan keseimbangan antara aspek kognitif dan afektif dapat menjadi langkah preventif yang efektif. Di era digital saat ini, berbagai *platform* daring juga dapat dimanfaatkan untuk memberikan edukasi, dukungan psikologis, dan akses terhadap sumber daya kesehatan mental yang lebih luas.

Stres akademik merupakan tantangan nyata yang dihadapi oleh hampir setiap mahasiswa, terlepas dari latar belakang sosial, ekonomi, atau budaya. Meski tak dapat dihindari sepenuhnya, tekanan tersebut dapat dikelola secara efektif dengan mengembangkan strategi *coping* yang tepat, membangun dukungan sosial yang kuat, serta menciptakan lingkungan akademik yang lebih inklusif dan peduli terhadap kesehatan mental. Dengan pendekatan yang holistik dan kolaboratif, mahasiswa tidak hanya mampu bertahan dalam tekanan akademik, tetapi juga tumbuh menjadi individu yang lebih tangguh, adaptif, dan berdaya saing tinggi di masa depan.

Fenomena *stres akademik* di kalangan mahasiswa menjadi isu yang semakin menuntut perhatian serius, terutama di tengah tekanan yang kuat untuk terus berprestasi secara akademik. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk unggul dalam capaian nilai dan tugas-tugas perkuliahan, namun juga dihadapkan pada berbagai ekspektasi eksternal seperti harapan orang tua, persaingan antar teman sebaya, serta tuntutan dunia kerja yang menanti setelah lulus. Akumulasi tekanan ini sering kali berdampak pada kesejahteraan mental mahasiswa, menimbulkan gejala seperti kecemasan (*anxiety*), kelelahan mental (*mental fatigue*), bahkan gangguan psikologis yang lebih serius seperti *burnout* atau depresi. Permasalahannya bukan hanya terletak pada adanya tekanan, tetapi juga pada kemampuan dan strategi mahasiswa dalam merespon tekanan tersebut. Banyak mahasiswa belum memiliki *coping mechanism* atau mekanisme penanggulangan stres yang memadai, sehingga stres yang dialami tidak tersalurkan secara sehat dan justru menghambat produktivitas akademik serta kualitas hidup secara umum.

Tujuan dari kajian ini adalah untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk stres akademik yang paling umum dialami oleh mahasiswa, serta mengeksplorasi berbagai mekanisme *coping* yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapinya, baik yang bersifat adaptif (*adaptive coping*) maupun yang maladaptif (*maladaptive coping*). Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami bagaimana faktor-faktor individu dan lingkungan seperti kepribadian, dukungan sosial, dan budaya akademik kampus berkontribusi dalam proses mahasiswa mengelola stres tersebut. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya fokus pada gejala dan dampak stres, tetapi juga mencari solusi konkret dan kontekstual yang dapat diterapkan oleh institusi pendidikan tinggi.

Adapun *research gap* yang menjadi dasar utama penelitian ini adalah masih terbatasnya kajian yang mengkaji secara mendalam hubungan antara jenis stres akademik dengan strategi *coping* yang spesifik digunakan oleh mahasiswa dalam budaya Indonesia. Sebagian besar penelitian terdahulu masih bersifat umum atau mengambil pendekatan kuantitatif tanpa menggali narasi personal mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, literatur yang ada seringkali mengabaikan dinamika sosial-budaya yang turut membentuk persepsi mahasiswa terhadap stres dan cara mereka meresponnya. Padahal, budaya sangat memengaruhi preferensi dan efektivitas strategi *coping* yang digunakan seseorang. Di sinilah celah penelitian (*research gap*) itu muncul dan perlu diisi untuk memperkaya khazanah ilmu psikologi pendidikan dan bimbingan konseling.

Urgensi dari penelitian ini sangat tinggi mengingat peningkatan kasus gangguan mental pada mahasiswa yang dilaporkan dalam beberapa tahun terakhir, terutama pasca pandemi COVID-19 yang memperparah kondisi pembelajaran dan interaksi sosial mahasiswa. Institusi pendidikan, khususnya perguruan tinggi, membutuhkan data dan analisis yang lebih komprehensif agar dapat merancang intervensi psikologis dan program pendampingan yang relevan dengan kebutuhan nyata mahasiswa. Selain itu, dalam jangka panjang, pemahaman yang lebih mendalam mengenai stres akademik dan mekanisme *coping* ini dapat membantu

menghasilkan lulusan yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga tangguh secara emosional dan siap menghadapi tantangan kehidupan di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* sebagai pendekatan utama, dengan tujuan mengkaji secara kritis dan sistematis peran layanan *bimbingan dan konseling* (BK) dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Analisis dilakukan terhadap 15 artikel ilmiah yang terdiri dari 10 artikel internasional dan 5 artikel nasional yang relevan. Artikel dipilih melalui pencarian di berbagai basis data terkemuka seperti *Scopus*, *ScienceDirect*, *PubMed*, serta jurnal nasional terakreditasi.

Kriteria inklusi dalam seleksi literatur meliputi: (1) artikel yang diterbitkan dalam 5-10 tahun terakhir, (2) memiliki fokus pada populasi mahasiswa, (3) membahas faktor penyebab stres akademik, mekanisme *coping*, serta (4) mengevaluasi atau merekomendasikan intervensi melalui layanan BK.

Metode ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan terkini mengenai dinamika stres akademik, respons psikologis mahasiswa, serta efektivitas intervensi layanan BK dalam pendidikan tinggi. Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik, yang mengelompokkan temuan ke dalam tema-tema besar seperti jenis stres yang dialami mahasiswa, sumber tekanan akademik, bentuk mekanisme *coping*, serta bentuk dukungan yang diberikan oleh layanan BK dan institusi pendidikan.

Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan landasan teoretis dan praktis untuk pengembangan program BK yang lebih adaptif, responsif, dan berbasis kebutuhan nyata mahasiswa di Indonesia.

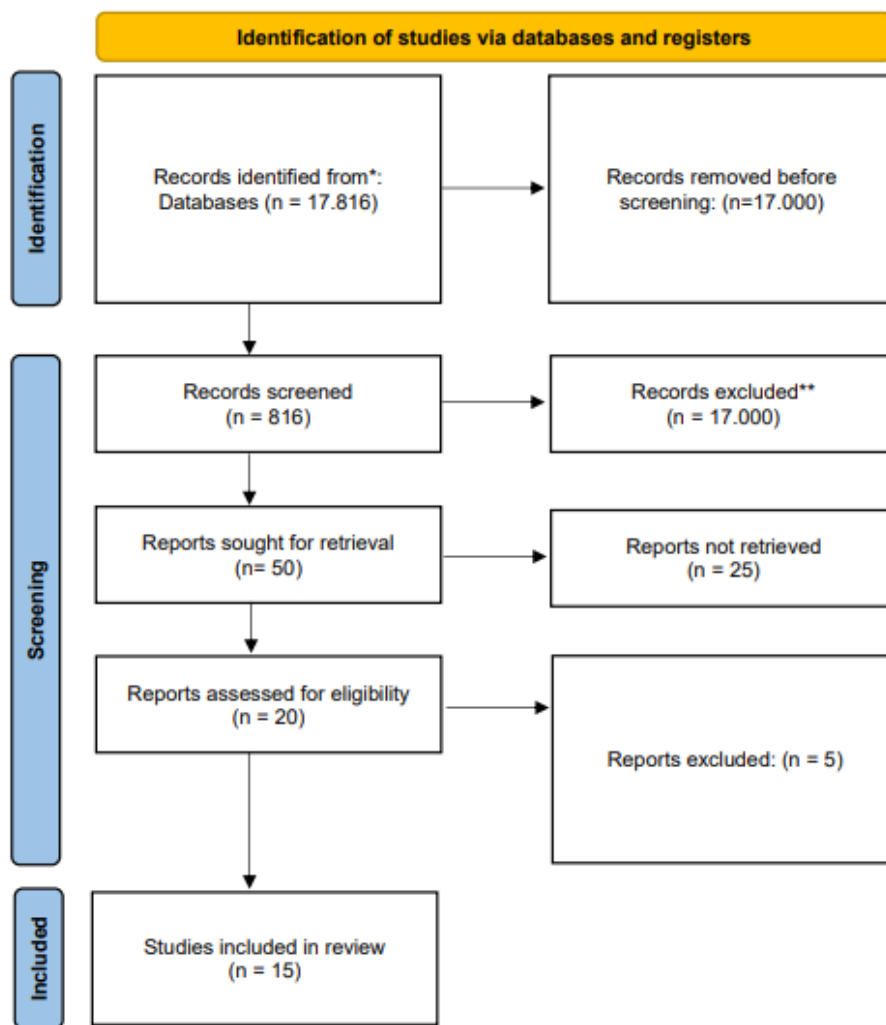


Figure 1. PRISMA diagram flowchart

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Table 1. List of Articles Used in Reviews

No	Judul	Penulis	Penerbit	Tujuan	Metode	Sampling	Hasil
1	Hubungan Antara Praktik Inabah dan Mekanisme Coping pada Mahasiswa Mengalami Stres Akademik	(Zuknisah, 2024)	Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu Vol. 8 No. 7 (2024)	Menjelaskan hubungan praktik Inabah sebagai pendekatan spiritual terhadap stres akademik mahasiswa	<i>Literature review</i>	-	Praktik Inabah dapat menjadi mekanisme <i>coping</i> efektif dalam mengatasi stres akademik
2	Classification of Academic Stress Levels and Coping	(Sari & Marsino, 2023)	Seminar Nasional Official Statistics 2023	Mendeskripsikan tingkat stres akademik dan mekanisme coping	Kuantitatif dengan algoritma <i>decision tree</i> C5.0	360 mahasiswa STIS T.A 2022/2023	70.6% mahasiswa berada di tingkat stres sedang; mayoritas menggunakan

	Mechanisms for Student (Politeknik Statistika STIS)			mahasiswa serta klasifikasinya			<i>adaptive coping</i>
3	Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus	(Kinkie et al., 2025)	AKADEMIK : Jurnal Mahasiswa Humanis Vol. 5 No. 1 (2025)	Menganalisis hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa akhir yang terlambat lulus	Kuantitatif korelasional	100 mahasiswa (purposive sampling)	Korelasi negatif signifikan antara stres akademik dan <i>psychological well-being</i> ($r = -0.814$)
4	Peran Stres Akademik dan Strategi Coping pada Psychological Well-being Mahasiswa Baru di Masa Pandemi	(Pratiwi et al., 2021)	Seminar Nasional Society 5.0	Menguji pengaruh stres akademik dan coping terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru	Kuantitatif (regresi ganda)	198 mahasiswa baru di Yogyakarta (purposive sampling)	Stres akademik dan strategi coping berpengaruh signifikan terhadap <i>psychological well-being</i>
5	Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau dari Jenis Kelamin	(Dalimunthe & Daulay, 2024)	GANAYA: Jurnal Ilmu Sosial Vol. 7 No. 4 (2024)	Mengetahui perbedaan coping berdasarkan jenis kelamin antara mahasiswa dan mahasiswi	Kuantitatif komparatif (<i>t-test</i>)	50 mahasiswa (25 laki-laki, 25 perempuan)	Mahasiswa laki-laki lebih tinggi dalam <i>problem-focused coping</i> ; perempuan lebih tinggi dalam <i>emotion-focused coping</i>
6	<i>Do you have AI dependency? The roles of academic self-efficacy, academic stress, and performance expectations on problemati</i>	(Zhang et al., 2024)	<i>International Journal of Educational Technology in Higher Education</i> (Open Access)	Meneliti penyebab dan konsekuensi dari ketergantungan AI, khususnya penggunaan ChatGPT dalam pendidikan	Model I-PACE; survei	300 mahasiswa	Ketergantungan terhadap AI dimediasi oleh stres akademik dan ekspektasi kinerja. Dampak negatif mencakup meningkatnya kemalasan, penyebaran misinformasi, penurunan kreativitas, serta berpikir kritis dan mandiri.

	<i>c AI usage behavior</i>						
7	<i>Coping Strategies for Adolescents Dealing with Academic Stress</i>	(Jeyasingh, 2022)	<i>Saudi Journal of Nursing and Health Care</i>	Mengidentifikasi penyebab dan strategi coping terhadap stres akademik pada remaja	Studi literatur / ulasan	-	Menekankan pentingnya strategi coping sehat seperti manajemen waktu, peningkatan harga diri, serta lingkungan belajar yang tidak menekan.
8	<i>Academic stress as a predictor of mental health in university students</i>	(Córdova Olivera et al., 2023)	<i>Educational Psychology & Counseling</i>	Menganalisis hubungan stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa	Korelasi Pearson & regresi linier bertahap	1.265 mahasiswa Bolivia	Ditemukan bahwa stres yang ditimbulkan sendiri (self-inflicted stress) sangat berpengaruh terhadap risiko kesehatan mental buruk (Languishing Mental Health).
9	<i>Academic stress, coping, emotion regulation, affect and psychosomatic symptoms in higher education</i>	(Teixeira et al., 2022)	<i>Current Psychology</i>	Meneliti hubungan antara stres akademik, coping, regulasi emosi, afek, dan gejala psikosomatik pada mahasiswa	Survei	183 mahasiswa tahun pertama	Regulasi emosi berperan penting dalam menghubungkan stres dengan gejala psikosomatik dan afek negatif. Perbedaan gender juga signifikan dalam strategi coping dan gejala yang dirasakan.
10	<i>Academic Stress, Academic Self-efficacy, and Psychological Distress: A Moderated Mediation of Within-person Effects</i>	(Kristensen et al., 2023)	<i>Journal of Youth and Adolescence</i>	Menganalisis pengaruh stres akademik terhadap distress psikologis dan peran mediasi efikasi diri akademik secara longitudinal	Model cross-lagged panel	1.508 remaja Norwegia	Stres akademik berdampak langsung pada distress psikologis. Efikasi diri berperan sebagai mediator, dengan perbedaan pengaruh antara laki-laki dan perempuan.

11	Gender Differences in Perceived Stress and Coping among College Students	(Graves et al., 2021)	PLOS ONE	Menganalisis perbedaan gender dalam stres yang dirasakan dan mekanisme coping di kalangan mahasiswa.	Kuantitatif, Perceived Stress Scale & Brief COPE, uji-t	448 mahasiswa S1 jurusan ilmu olahraga	Mahasiswi melaporkan tingkat stres lebih tinggi dan lebih sering menggunakan coping emosional seperti self-distraction, dukungan emosional, dan venting.
12	Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students	(Alkhalid et al., 2023)	The Scientific World Journal (Hindawi)	Mengeksplorasi tingkat stres, faktor stres, dan gaya coping mahasiswa.	Cross-sectional, Student-Life Stress Inventory (SSI) dan Coping Strategies Indicator (CSI)	676 mahasiswa universitas di Yordania & Oman	2/3 mahasiswa mengalami stres sedang. Mahasiswa yang tinggal sendiri lebih menggunakan coping avoidance, lebih sedikit memakai social support.
13	The Effect of Academic Stress and Mental Anxiety among the Students of Khulna University	(Md. Fajlay Rabbi & Md. Sefatul Islam, 2024)	Edukasia: Jurnal Inovasi Pendidikan	Mengkaji hubungan stres akademik dan kecemasan mental terhadap kesejahteraan mahasiswa.	Mixed-method: survei kuantitatif dan wawancara kualitatif	-	76.8% mahasiswa mengalami stres di suatu waktu; 16.7% mengalami kecemasan sangat parah. Diperlukan pendekatan holistik untuk mendukung kesehatan mental.
14	Do Academic Stress, Burnout and Problematic Internet Use Affect Perceived Learning?	(Basri et al., 2022)	Sustainability (MDPI)	Menilai pengaruh stres, burnout, dan penggunaan internet terhadap persepsi pembelajaran selama pandemi.	Kuantitatif, cross-sectional, dengan SPSS & SmartPLS	350 mahasiswa manajemen di Karnataka, India	Stres tidak berpengaruh langsung terhadap pembelajaran, tapi ada efek negatif tidak langsung via burnout & penggunaan internet. Resiliensi penting sebagai mediasi.
15	Assessment of Academic Stress and Its Coping Mechanisms	(Joseph et al., 2021)	Current Psychology	Menilai tingkat stres akademik, faktor penyebab,	Kuantitatif, kuesioner terstandarisasi	400 mahasiswa kedokteran Midwestern	77.3% mengalami stres sedang; coping mayoritas bersifat rata-rata. Mahasiswa

	among Medical Undergradu ate Students			dan gaya koping mahasiswa kedokteran.		n University	perempuan lebih sering gunakan coping aktif- problem. Coping pria cenderung pasif.
--	---	--	--	--	--	-----------------	---

Stres akademik telah menjadi isu sentral dalam dunia pendidikan tinggi, terutama ketika tuntutan akademik tidak diimbangi dengan kapasitas adaptif mahasiswa dalam mengelola tekanan tersebut. Hasil *literature review* terhadap 15 artikel nasional dan internasional mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres yang berkisar dari sedang hingga tinggi. Stres ini berasal dari berbagai faktor seperti tekanan akademik, ekspektasi sosial dan keluarga, kurangnya manajemen waktu, kesulitan dalam adaptasi lingkungan kampus, hingga ketergantungan terhadap teknologi. Dalam peran layanan *bimbingan dan konseling* (BK) menjadi sangat relevan dan strategis sebagai salah satu intervensi yang dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi beban psikologis yang mereka alami.

Beberapa studi menekankan pentingnya pendekatan spiritual, emosional, dan teknologi dalam mengatasi stres. Artikel pertama oleh Zuknisah (2024) menyoroti praktik *Inabah* sebagai pendekatan spiritual yang efektif untuk menenangkan mahasiswa dalam tekanan akademik. Pendekatan ini sejalan dengan dimensi layanan BK yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan spiritual mahasiswa. Dalam hal ini, konselor dapat berperan sebagai fasilitator yang mendorong mahasiswa untuk menemukan makna dan ketenangan batin dalam menghadapi beban akademik. Peran ini tentu memperluas cakupan layanan BK ke ranah yang lebih holistik, di mana konseling tidak hanya bersifat reaktif terhadap masalah, tetapi juga proaktif dalam membentuk ketahanan mental mahasiswa.

Lebih jauh, hasil studi oleh Sari & Marsisno (2023) menggunakan algoritma *decision tree* untuk mengklasifikasikan tingkat stres akademik dan mekanisme *coping* mahasiswa. Ditemukan bahwa 70,6% mahasiswa berada dalam kategori stres sedang, dengan mayoritas menggunakan *adaptive coping*. Temuan ini memperkuat argumen bahwa layanan BK perlu secara aktif mengidentifikasi kelompok mahasiswa yang rentan mengalami stres, dan menyediakan program intervensi berbasis data untuk mendorong penggunaan strategi *coping* adaptif, seperti pemecahan masalah dan regulasi emosi positif. Penggunaan teknologi dalam layanan BK, seperti aplikasi asesmen digital atau chatbot berbasis AI, dapat diintegrasikan sebagai bagian dari inovasi layanan konseling modern.

Sementara itu, penelitian oleh Kinkie et al. (2025) menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara stres akademik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang terlambat lulus. Ini memperlihatkan bahwa tanpa adanya pendampingan psikologis dan dukungan institusional yang memadai, stres dapat berkembang menjadi kondisi kronis yang menghambat penyelesaian studi. Layanan BK dalam hal ini memiliki fungsi penting untuk memberikan bimbingan akademik sekaligus dukungan emosional, khususnya bagi mahasiswa yang menghadapi masa studi yang diperpanjang. Program konseling akademik yang disertai pendekatan personal dapat mengurangi rasa gagal, malu, dan kecemasan yang sering muncul pada mahasiswa dalam kondisi tersebut.

Penelitian lain oleh Pratiwi et al. (2021) dan Dalimunthe & Daulay (2024) secara eksplisit mengaitkan strategi *coping* dengan faktor gender, yang menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki cenderung lebih menggunakan *problem-focused coping*, sementara perempuan lebih banyak menggunakan *emotion-focused coping*. Temuan ini penting untuk dijadikan dasar dalam pengembangan layanan BK yang lebih sensitif gender. Konselor dapat merancang program pelatihan atau pendampingan dengan pendekatan yang sesuai dengan gaya *coping* masing-

masing gender, misalnya dengan menggabungkan pelatihan manajemen stres berbasis solusi untuk laki-laki, dan penguatan kapasitas regulasi emosi serta *support group* untuk perempuan.

Dalam global, artikel oleh Zhang et al. (2024) menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap AI seperti *ChatGPT* dapat dipicu oleh stres akademik dan ekspektasi kinerja yang tinggi, serta berdampak negatif terhadap kreativitas dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa. Fenomena ini menjadi peringatan penting bagi institusi pendidikan untuk memperhatikan sisi psikologis dalam penggunaan teknologi pendidikan. Layanan BK harus turut mengedukasi mahasiswa mengenai penggunaan AI secara sehat dan etis, serta memperkuat kepercayaan diri dan efikasi diri akademik mahasiswa melalui sesi konseling yang mendalam. Selain itu, layanan BK juga perlu bekerja sama dengan dosen dan tenaga pengajar untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kemampuan realistik mahasiswa.

Penelitian oleh Córdova Olivera et al. (2023) dan Teixeira et al. (2022) menunjukkan bahwa stres akademik yang tidak terkelola berkaitan erat dengan munculnya gejala psikosomatik dan kesehatan mental yang buruk. Regulasi emosi dan dukungan sosial menjadi perantara penting dalam hubungan ini. Ini memperkuat urgensi layanan BK untuk menyediakan pelatihan keterampilan emosional seperti *mindfulness*, *stress management*, serta teknik relaksasi yang dapat diintegrasikan dalam sesi konseling individu maupun kelompok. Peran konselor dalam menciptakan ruang aman untuk mengekspresikan emosi dan mengembangkan mekanisme adaptif sangat penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa.

Temuan dari Kristensen et al. (2023) dan Graves et al. (2021) turut menekankan peran mediasi *academic self-efficacy* dan perbedaan gender dalam hubungan antara stres dan *psychological distress*. Dalam implementasi layanan BK, penting untuk mengintegrasikan penguatan *self-efficacy* sebagai fokus intervensi. Hal ini dapat dilakukan melalui program mentoring, pelatihan *goal setting*, serta pengembangan *growth mindset* yang membantu mahasiswa melihat tantangan akademik sebagai peluang untuk tumbuh, bukan sebagai ancaman.

Artikel lain seperti yang disusun oleh Alkhawaldeh et al. (2023) dan Joseph et al. (2021) mendukung bahwa mahasiswa dengan keterbatasan sosial, seperti tinggal jauh dari keluarga atau hidup mandiri, lebih rentan mengalami stres tinggi dan lebih sering menggunakan *avoidance coping*. Oleh karena itu, layanan BK juga perlu memperluas jangkauannya dengan menyediakan layanan berbasis komunitas, memperkuat peran *peer counseling*, serta membangun jaringan dukungan sosial melalui kegiatan kampus yang sehat dan inklusif.

Di sisi lain, studi oleh Rabbi & Islam (2024) dan Basri et al. (2022) menunjukkan bahwa stres akademik yang tidak ditangani dapat menyebabkan *burnout*, kecemasan tinggi, bahkan penggunaan internet yang tidak adaptif, yang pada akhirnya memengaruhi persepsi dan kualitas pembelajaran. Dalam hal ini, layanan BK harus mampu bertindak sebagai detektor dini terhadap indikasi *burnout* akademik dan menyediakan layanan preventif serta kuratif, seperti *resilience training* dan konseling preventif sebelum ujian atau saat beban tugas meningkat.

Hasil kajian menunjukkan bahwa layanan *bimbingan dan konseling* memiliki posisi strategis dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. Layanan ini tidak hanya berfungsi sebagai respons terhadap masalah yang telah terjadi, tetapi juga sebagai sistem dukungan yang proaktif, pencegahan, dan penguatan kapasitas diri mahasiswa untuk menghadapi tantangan akademik. Dalam penerapannya, layanan BK di perguruan tinggi harus bertransformasi mengikuti perkembangan zaman: lebih adaptif terhadap dinamika psikososial mahasiswa, lebih inklusif terhadap keragaman latar belakang, serta lebih integratif dengan pemanfaatan teknologi pendidikan yang tepat guna.

Dengan menggabungkan pendekatan psikologis, sosial, spiritual, dan teknologi, layanan BK dapat menjadi garda terdepan dalam membangun generasi mahasiswa yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara emosional dan mental. Oleh karena itu,

hasil penelitian ini merekomendasikan perlunya penguatan struktur kelembagaan layanan BK di perguruan tinggi, pelatihan konselor yang berkelanjutan, serta pengembangan kebijakan kampus yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa secara komprehensif dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap 15 artikel nasional dan internasional yang dikaji secara kritis, dapat disimpulkan bahwa *stres akademik* merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan meluas di kalangan mahasiswa, yang ditimbulkan oleh berbagai tekanan internal maupun eksternal seperti beban akademik yang tinggi, ekspektasi sosial dan keluarga, persaingan akademik, keterbatasan waktu, serta tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan tinggi. Stres yang tidak dikelola secara efektif dapat memicu berbagai dampak negatif, mulai dari penurunan performa akademik, kelelahan mental, kecemasan berlebih, hingga gangguan kesehatan mental jangka panjang. Dalam penerapan layanan *bimbingan dan konseling (BK)* memainkan peran yang sangat penting sebagai intervensi strategis yang dapat membantu mahasiswa memahami sumber stres mereka, mengenali emosi secara lebih sadar, serta mengembangkan keterampilan *coping* yang adaptif dan sehat, seperti *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan strategi pengelolaan waktu. Layanan BK yang efektif juga terbukti dapat meningkatkan *academic self-efficacy*, memperkuat *psychological well-being*, serta membentuk pola pikir positif dalam menghadapi tantangan akademik. Selain itu, layanan ini berfungsi sebagai wadah dukungan sosial yang aman dan empatik, yang dapat mengurangi perasaan isolasi, serta memberikan akses pada pendekatan-pendekatan tambahan seperti konseling spiritual, pemanfaatan teknologi berbasis AI, hingga pembinaan resiliensi diri. Temuan juga menunjukkan bahwa pendekatan layanan BK harus memperhatikan dimensi individual seperti perbedaan gender, latar belakang budaya, dan tingkat pendidikan, agar intervensi yang diberikan benar-benar sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk memperkuat sistem layanan BK melalui pelatihan konselor profesional, penyediaan program yang relevan dengan mahasiswa saat ini, serta penciptaan lingkungan kampus yang mendukung kesejahteraan mental secara berkelanjutan. Dengan mengintegrasikan layanan BK secara strategis dalam kehidupan akademik, institusi pendidikan tidak hanya membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, tetapi juga mendorong terciptanya generasi pembelajar yang sehat secara mental, tangguh secara emosional, dan siap berkontribusi secara produktif dalam masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkhawaldeh, A., Al Omari, O., Al Aldawi, S., Al Hashmi, I., Ann Ballad, C., Ibrahim, A., Al Sabei, S., Alsaraireh, A., Al Qadire, M., & Albashtawy, M. (2023). Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students. *Scientific World Journal*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/2026971>
- Basri, S., Hawaldar, I. T., Nayak, R., & Rahiman, H. U. (2022). Do Academic Stress, Burnout and Problematic Internet Use Affect Perceived Learning? Evidence from India during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability (Switzerland)*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/su14031409>
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>

- Dalimunthe, S. I., & Daulay, A. A. (2024). Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(4), 91-102.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS ONE*, 16(8 August), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Jeyasingh, E. S. (2022). Coping Strategies for Adolescents Dealing with Academic Stress. *Saudi Journal of Nursing and Health Care*, 5(1), 7-11. <https://doi.org/10.36348/sjnhc.2022.v05i01.002>
- Joseph, N., Nallapati, A., Machado, M. X., Nair, V., Matele, S., Muthusamy, N., & Sinha, A. (2021). Assessment of academic stress and its coping mechanisms among medical undergraduate students in a large Midwestern university. *Current Psychology*, 40(6), 2599-2609. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00963-2>
- Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331-341.
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic Stress, Academic Self-efficacy, and Psychological Distress: A Moderated Mediation of Within-person Effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1512-1529. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Md. Fajlay Rabbi, & Md. Sefatul Islam. (2024). The Effect of Academic Stress and Mental Anxiety among the Students of Khulna University. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(3), 280-299. <https://doi.org/10.56916/ejip.v3i3.723>
- Pratiwi, R., Rahmatulloh, A. R., Sari, D. S., & Nihayah, M. (2021). Peran Stress Akademik Dan Strategi Coping Pada Psychological Well Being Mahasiswa Baru Di Masa Pandemi. *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, Dan Peduli Di Era Society 5.0*.
- Saputra, A., Lestari, S. M. P., Utami, D., & Sandayanti, V. (2024). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahap Transisi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(10), 1943-1955.
- Sari, D. D. W., & Marsisno, W. (2023). Klasifikasi Tingkat Stres Akademik dan Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa. *Seminar Nasional Official Statistics*, 2023(1), 203-212.
- Teixeira, R. J., Brandão, T., & Dores, A. R. (2022). Academic stress, coping, emotion regulation, affect and psychosomatic symptoms in higher education. *Current Psychology*, 41(11), 7618-7627. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01304-z>
- Yunalia, E. M., Jayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan emosional dan mekanisme koping berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 869-878.
- Zhang, S., Zhao, X., Zhou, T., & Kim, J. H. (2024). Do you have AI dependency? The roles of academic self-efficacy, academic stress, and performance expectations on problematic AI usage behavior. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-024-00467-0>
- Zuknisah, D. N. (2024). HUBUNGAN ANTARA PRAKTIK INABAHA DAN MEKANISME COPING PADA MAHASISWA MENGALAMI STRES AKADEMIK. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(7).