LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 17 No. 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL MAHASISWA DAN SISWA DI YOGYAKARTA

Ristia Febriyana Rizkiyanti[1], Anindita Putri Ardianti[2]
[12]Fakultas Ilmu Komunikasi Dan Multimedia, Universitas Mercubuana Yogyakarta, Indonesia.

Email: ristiafebriana@gmail.com[1], aitaaranti64@gmail.com[2].

ABSTRAK

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang dialami siswa dan mahasiswa akibat tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas, tekanan pencapaian prestasi, serta keterbatasan waktu belajar. Kondisi ini berpotensi berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental individu apabila tidak dikelola dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan mental siswa dan mahasiswa di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang disebarkan kepada 100 responden siswa SMA/sederajat dan mahasiswa Generasi Z berusia 15–25 tahun, yang ditentukan menggunakan teknik Slovin. Variabel stres akademik diukur melalui indikator tekanan akademik, tekanan dari diri sendiri, beban kerja, manajemen waktu, serta reaksi fisik, emosional, dan perilaku. Sementara itu, kesejahteraan mental diukur melalui aspek kesejahteraan emosional, fungsi psikologis, kesejahteraan sosial, fungsi produktif, dan kemampuan coping terhadap stres. Analisis data dilakukan menggunakan uji validitas, reliabilitas, uji asumsi klasik, serta analisis regresi linier dengan bantuan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh signifikan dan negatif terhadap kesejahteraan mental siswa dan mahasiswa, dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 dan koefisien determinasi sebesar 9%. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan stres akademik diikuti dengan penurunan tingkat kesejahteraan mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengelolaan stres akademik serta dukungan lingkungan pendidikan yang kondusif sangat penting dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa dan mahasiswa.

Keywords: *Stres Akademik, Kesejahteraan mental, Tekanan Akademik*

ABSTRACT

Academic stress is a psychological condition experienced by students due to high academic demands, such as heavy workloads, performance pressure, and limited time for learning activities. If not managed properly, academic stress can negatively affect individuals' mental well-being. This study aims to examine the effect of academic stress on the mental well-being of high school and university students in Yogyakarta. This research employed a quantitative approach using a survey method. Data were collected through online questionnaires distributed to 100 respondents consisting of Generation Z high school and university students aged 15–25 years, selected using the Slovin sampling technique. Academic stress was measured using indicators

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 156
DOI : Prefix DOI : 10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

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

including academic pressure, self-imposed stress, workload, time management, and physical, emotional, and behavioral reactions. Mental well-being was assessed through emotional well-being, psychological functioning, social well-being, productive functioning, and coping with stress. Data analysis was conducted using validity and reliability tests, classical assumption tests, and linear regression analysis with SPSS 25. The results indicate that academic stress has a significant and negative effect on students' mental well-being, with a significance value of 0.002 and a coefficient of determination of 9%. This finding suggests that higher levels of academic stress are associated with lower levels of mental well-being. The study concludes that effective academic stress management and a supportive educational environment are essential to maintaining and improving students' mental well-being.

***Keywords**: academic stress, mental well-being, students*

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang muncul akibat berbagai tuntutan akademik, seperti beban tugas yang berlebihan, tuntutan pencapaian nilai yang tinggi, serta ekspektasi dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar.(Misra & Castillo, 2004) Mahasiswa dan siswa sering mengalami tekanan karena harus mempertahankan prestasi akademik, menghadapi kecemasan saat ujian, serta merasa kewalahan akibat banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Selain itu, stres akademik juga dipicu oleh padatnya materi pembelajaran yang harus dipahami dalam waktu terbatas, terutama bagi mahasiswa yang aktif mengikuti berbagai kegiatan sehingga memiliki keterbatasan waktu belajar. Tekanan akademik tersebut terbukti memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap prestasi belajar. Stres akademik dapat memengaruhi motivasi belajar, kecerdasan emosional, serta kondisi fisik dan mental individu. Apabila tidak dikelola dengan baik, tekanan akademik dapat berkembang menjadi kecemasan, depresi, frustrasi, hingga gangguan perilaku. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa dan siswa untuk memiliki kemampuan pengelolaan stres yang baik serta memperoleh dukungan lingkungan agar dapat mencapai hasil belajar yang optimal.(Shahzad et al., 2024)

Kesejahteraan mental menurut WHO (World Health Organization) adalah kondisi ketika individu berada dalam keadaan sejahtera secara mental, mampu menyadari potensi dirinya, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, mampu bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta berkontribusi bagi komunitasnya. WHO menekankan bahwa kesejahteraan mental tidak hanya berarti ketiadaan gangguan mental, tetapi mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, berpikir secara positif, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta beradaptasi dengan tantangan kehidupan sehari-hari, termasuk tekanan akademik pada mahasiswa dan siswa. Dalam konteks pendidikan, kesejahteraan mental berperan penting karena individu dengan kesejahteraan mental yang baik cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, kemampuan coping yang efektif, serta daya tahan psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi tuntutan akademik.(World Health Organization, 2018)

Dalam dunia pendidikan, stres akademik dan kesejahteraan mental sama-sama berhubungan dengan kondisi psikologis mahasiswa dan siswa saat menjalani kegiatan akademik, termasuk dalam menghadapi tuntutan belajar, proses evaluasi, serta berbagai dinamika yang muncul di lingkungan pendidikan. Dengan demikian, perhatian terhadap kedua aspek tersebut menjadi hal yang penting dalam rangka membangun lingkungan belajar yang sehat dan mendukung, serta menunjang perkembangan individu secara menyeluruh, baik dari sisi

akademik, emosional, maupun psikologis, agar mahasiswa dan siswa dapat mengikuti proses pendidikan secara lebih seimbang dan efektif.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui apakah stress akademik memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan mental mahasiswa dan siswa di Yogyakarta.

TINJAUAN PUSTAKA

Stres Akademik

Menurut suatu penelitian Stres akademik merupakan tekanan akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptasi mahasiswa dan banyak dialami pada tingkat sedang hingga tinggi. Faktor internal seperti pola pikir irasional, rendahnya keyakinan diri, dan rendahnya resiliensi berperan dalam meningkatkan stres akademik. Pelatihan resiliensi berbasis kognitif-perilaku dan relaksasi terbukti efektif menurunkan stres akademik mahasiswa secara signifikan dengan ukuran efek besar, yaitu sekitar 36–40% setelah delapan sesi pelatihan dan tindak lanjut dua minggu dibandingkan kelompok control.(Nurlaila et al., 2024)

Kesepian dan stres akademik terbukti berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa luar Jawa di Purwokerto. Hasil penelitian kuantitatif pada 334 mahasiswa menunjukkan bahwa kesepian berkontribusi sebesar 32,4%, stres akademik sebesar 47,8%, dan secara simultan keduanya menjelaskan 76,4% variasi kesejahteraan psikologis, dengan tingkat signifikansi 0,000. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi kesepian dan stres akademik yang dialami mahasiswa rantau, semakin rendah kesejahteraan psikologisnya, sehingga dukungan sosial dan pengelolaan stres akademik menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa perantau.(Wardatun Toyiba Aulia Putri, Rr. Setyawati, Dinar Sari Eka Dewi, 2025)

Penelitian korelasional dengan 240 mahasiswa menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori sedang, sedangkan prokrastinasi akademik berada pada tingkat tinggi. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik (p=0,000; Somer’s d=0,269), serta hubungan antara ketakutan akan kegagalan dan prokrastinasi akademik (p=0,000; Somer’s d=0,320), meskipun kekuatan hubungannya tergolong lemah. Studi ini menyimpulkan bahwa stres akademik dan ketakutan akan kegagalan berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan.(Fikri Faturahman et al., 2023)

Kesejahteran Mental

Kesehatan mental mahasiswa di era digital menunjukkan kerentanan yang tinggi terhadap stres akademik, kecemasan, dan depresi, yang dipicu oleh tuntutan akademik, kecanduan media sosial, cyberbullying, kelelahan digital, serta berkurangnya interaksi sosial tatap muka. Tinjauan literatur terhadap 25 artikel (2014–2024) menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dikombinasikan dengan penggunaan teknologi berlebihan memperburuk kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dari perspektif psikologi klinis, diagnosis dini dan intervensi seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) serta konseling online dinilai efektif, sedangkan psikologi sosial menekankan pentingnya dukungan sosial, norma digital yang sehat, dan konteks budaya sebagai faktor protektif.(Karyati & Julisawati, 2025)

Kesejahteraan mental mahasiswa dipengaruhi secara signifikan oleh faktor akademik dan psikososial, seperti stres akademik, beban tugas, tekanan prestasi, dan kurangnya dukungan sosial, yang berdampak pada munculnya kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan kualitas hidup. Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik

tinggi cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih rendah, sementara faktor protektif seperti resiliensi, dukungan sosial, dan kemampuan coping adaptif berperan penting dalam menjaga kesehatan mental.(Norhidayah et al., 2025)

Kesejahteraan mental mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi antara stres akademik, tuntutan peran, dan faktor lingkungan sosial, di mana peningkatan beban akademik dan tekanan pencapaian prestasi berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, kelelahan emosional, serta penurunan kepuasan hidup. Literatur menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih rendah, sementara faktor protektif seperti resiliensi, regulasi emosi, dukungan sosial, dan strategi coping adaptif berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis. Intervensi promotif-preventif berbasis kampus, termasuk konseling psikologis, pelatihan keterampilan coping, dan penguatan lingkungan akademik yang suportif, direkomendasikan untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa secara berkelanjutan.(Maha et al., 2025)

METODE PENELITIAN

Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah stress akademik sebagai variable independen, sedangkan kesejahteraan mental sebagai variable dependen. Indikator yang digunakan untuk mengukur variable stress akademik yaitu Pressure (Tekanan Akademik), Self-imposed Stress (Tekanan dari Diri Sendiri), Workload (Beban Kerja Akademik), Time Management (Manajemen Waktu), Reaksi Fisik, Reaksi Emosional, Raksi Perilaku. Sedangkan indikator yang digunakan untuk mengukur variable Kesejahteraan Mental yaitu Emotional Well-being, Psychological Functioning, Social Well-being, Productive Functioning, Coping with Stress . Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif pendekatan rasional untuk memperoleh kebenaran ilmiah. Paradigma ini memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang dapat diamati dan diuji secara empiris. Teknik penelitian yang digunakan adalah survey dengan menyebarkan kuisioner secara online. Poupulasi dalam penilitian ini adalah siswa SMA-sederajat dan mahasiswa Gen z dengan rentang usia 15-25 tahun dengan populasi sebanyak 718.350. Sedangkan sampel penelitiannya menggunakan teknik slovin sebanyak 100 orang. Namun dalam penelitian ini menggunakan 109 responden.

Hasil data menggunakan aplikasi SPSS 25. Pada penelitian ini dilakukan uji instrumen (uji validitas dan uji relialibilitas) untuk menguji kelayakan kuesioner, kamudian uji asumsi klasik (uji normalitas dan linieritas) sebagai syarat melakukan analisis regresi linier, serta analisis regresi untuk mengetahui pengaruh Stres Akademik (variable dependen(X)) terhadap Kesejahteraan mental (variable independent (Y)).

HASIL PEMBAHASAN

UJI INSTRUMEN

Uji Validitas berguna untuk mengetahui kevalidan atau kesesuaian angket yang digunakan untuk memperoleh data dari para responden atau sampel penelitian. Uji Validitas yang digunakan adalah uji validitas product moment pearson correlation yang menggunakan konsep menghubungkan antara masing-masing skor item dengan skor total yang diperoleh dari jawaban kuesioner. Kriteria pengambilan keputusannya dapat dilihat pada nilai r hitung. Jika nilai r hitung lebih dari r tabel, maka item soal kuesioner tersebut dinyatakan valid. Nilai r hitung untuk masing-maisng indicator dapat dilihat pada tabel 1.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 17 No. 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Tabel 1. Nilai r hitung masing-masing item soal

Item Pertanyaan Variabel X (Stres Akademik)	Nilai r hitung	Item Pertanyaan Variabel Y(Kesejahteraan Mental)	Nilai r hitung
P1	.257*	P20	.628***
P2	.347***	P21	.574***
P3	.321***	P22	.704***
P4	.257*	P23	.620***
P5	.673***	P24	.609***
P6	.663***	P25	.717***
P7	.628***	P26	.532***
P8	.623***	P27	.530***
P9	.435***	P28	.603***
P10	.603***	P29	.694***
P11	.576***	P30	.569***
P12	.543***	P31	.650***
P13	.600***	P32	.709***
P14	.658***	P33	.609***
P15	.627***	P34	.593***
P16	.662***		
P17	.388***		
P18	.723***		
P19	.612***		

Untuk n=109 pada signifikan 10% ditemukan nilai r tabel sebesar 0,596, sehingga dapat disimpulkan bahwa masing-maisng item pertanyaan telah valid.

Uji reliabilitas berfungsi untuk mengetahui tingkat konsistensi suatu kuesioner yang digunakan oleh peneliti, sehingga kuesioner tersebut dapat diandalkan untuk mengukur variable penelitian walaupun dilakukan berulang ulang dengan kuesioner yang sama. Kriteria pengambilan keputusannya dilihat pada nilai Cronbach's Alpha, jika ilainya lebih dari 0,60 maka kuesioner dinyatakan reliabel atau konsisten. Diperoleh nilai Cronbach's Alpha untuk pertanyaan variable X sebesar 0,846 dan untuk variable Y sebesar 0,663. Dapat disimpulkan bahwa kuesioner reliabel atau konsisten.

Uji Pengaruh

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas kolmogorof-smirnov. Kriteria pengambilan keputusan dilihat pada nilai signifikansi, jika nilainya lebih dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal. Diperoleh hasil nilai signifikansi penelitian ini sebesar 0,065 > 0.05 artinya data berdistribusi normal.

Uji Linieritas digunakan untuk menguji apakah data yang kita gunakan Memiliki Hubungan yang linier antara variable x dengan variable y. Jika nilai Deviation From Linierity bagian Sig. >0,05, maka data LINIER. 0.197 > 0.05 artinya data sudah linier.

Analisis Regresi Linier

Analisis regresi linier digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh variable dependen (X) terhadap variable independent (Y). Telah dipenuhi syarat kelayakan untuk melakukan analisis regresi linier, yaitu data berdistribusi normal, serta terdapat hubungan yang linier antara variable X dengan variabel Y. Maka penelitian ini dapat dilanjutkan pada tahap selanjutnya yaitu menganalisis pengaruh variable stress akademik (X) terhadap kesejahteraan mental (Y) menggunakan analisis regresi linier.

Berdasarkan hasil SPSS diperoleh Persamaan regresi pada penelitian ini adalah

Persamaan Regresi

Berdasarkan table coefficients diperloh nilai a sebesar 50,540 dan nilai b sebesar -0,131

sehingga persamaan regresinya adalah:

Y= 50,540 -0,131 X

Artinya, setiap kenaikan 1 satuan stres akademik, maka kesejahteraan mental akan menurun sebesar 0,131 poin, dengan asumsi variabel lain konstan.

Uji kelayakan model (Uji F) pada tabel ANOVA, diperoleh nilai F sebesar 10,503 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,002. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan layak. Dengan demikian, stres akademik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mental.

Seberapa pengaruh variable x terhadap variable y?

Terdapat nilai r square sebesar 0,090 yang berarti variable x mempengaruh variable y sebesar 9%.

Dan sisanya yaitu sebesar (100-9)% =91% yang dipengaruh oleh variable lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil analisis regresi linear menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan mental siswa dan mahasiswa. Selain itu, berdasarkan persamaan regresi yang diperoleh, terlihat bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang negatif terhadap kesejahteraan mental, artinya semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa dan mahasiswa maka semakin rendah tingkat kesejahteraan mental yang dirasakan. Stres akademik dalam penelitian ini mencakup tekanan tugas, tuntutan akademik, serta beban evaluasi pebelajaran, sedangkan kesejahteraan mental dilihat dari kondisi emosional, psikologis, dan kemampuan siswa mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik sehari-hari.

KESIMPULAN

Hasil penelitian memunjukkan bahwa stress akademik berpengaruh terhadap Kesejahteraan siswa dan mahasiswa di Yogyakarta. Adapun pengaruhnya adalah sebesar 9% sedangkan 91% lainnya dipengaruhi oleh variable lain di luar penelitian. Hal tersebut memungkinkan untuk dilakukan penelitina lanjutan guna mengetahui pengaruh lain yang memengaruhi Kesejahteraan mental mahasiswa dan siswa di Yogyakarta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti sampaikan kepada seluruh mahasiswa dan siswa di Yogyakarta yang telah berkenan menjadi sampel pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Fikri Faturahman, H., Novianty, L., & Rahayu, R. (2023). Hubungan Stres Akademik Dan Ketakutan Akan Kegagalan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi. *Jurnal Health Society*, *12*(2), 105–110. https://doi.org/10.62094/jhs.v12i2.109

Karyati, E., & Julisawati, E. A. (2025). *Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Digital : Tinjauan Literatur Psikologi Klinis dan Sosial*. *1*(2), 442–451. https://doi.org/doi.org/10.63822/pmx2a928

Maha, S., Sohna Simangunsong, I., & Martiati. (2025). Analisis Kesehatan Mental pada Remaja: Literatur Review. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, *3*(3), 66–89. https://scholar.google.com/scholar?as_ylo=2025&q=kesehatan+mental+pada+remaja&hl=id&as_sdt=0,5

Misra, R., & Castillo, L. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, *11*, 132–148. https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132

Norhidayah, M. R., Kusumawati, E., & Rina, A. P. (2025). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pychological Well Being pada Mahasiswa di Indonesia : A Systematic Scoping Review*. *3*.

Nurlaila, S., Hanurawan, F., Eva, N., & Chusniyah, T. (2024). Efektivitas pelatihan resiliensi untuk menurunkan stres akademik mahasiswa : Randomized PreTest , PostTest and Follow-Up Effectiveness of resilience training to reduce academic stress in college students : Abstrak Pendahuluan Stres akademik adalah kondisi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *13*(1), 34–53.

Shahzad, M. F., Xu, S., Lim, W. M., Yang, X., & Khan, Q. R. (2024). Artificial intelligence and social media on academic performance and mental well-being: Student perceptions of positive impact in the age of smart learning. *Heliyon*, *10*(8). https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29523

Wardatun Toyiba Aulia Putri, Rr. Setyawati, Dinar Sari Eka Dewi, I. N. M. (2025). *Mahasiswa Luar Jawa Di Perguruan Tinggi Di Purwokerto*. *2*(2), 191–209.

World Health Organization. (2018). *Mental Health: Strengthening Our Response*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response