PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi
Vol. 2, No. 1, Agustus 2026 - Februari 2027
e-ISSN: 3124-5234
Online Journal System: https://jurnalp4i.com/index.php/psikis

IDENTIFIKASI FAKTOR-FAKTOR STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Atika Olivia Salsabila[1], Aulia Rosani[2], Novriantara Kurnia Sari[3], Nur Atika Hayatunnisa[4], Sofia Anisa[5]
Poltekkes Kemenkes Mataram[1,2,3,4,5]
e-mail: oliviasalsabilaatika@gmail.com, rosaniaulia747@gmail.com, novriantarakurnias@gmail.com, nuratikanu2022@gmail.com, sofiaanisa222@gmail.com

Diterima: *10/10/2026*; Direvisi: *10/10/2026*; Diterbitkan: *24/10/2026*

ABSTRAK

Stres akademik merupakan persoalan yang meluas di kalangan mahasiswa dan berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis maupun proses belajar. Namun, temuan mengenai faktor penyebab dan konsekuensinya masih tersebar pada berbagai studi dengan fokus, konteks, dan metode yang berbeda. Artikel ini bertujuan mengidentifikasi dan mensintesis faktor-faktor stres akademik pada mahasiswa serta menelaah kaitannya dengan prestasi akademik, konsentrasi belajar, kehadiran, dan performa akademik. Kajian dilakukan melalui studi pustaka terhadap 18 publikasi ilmiah tahun 2021–2026 yang terdiri atas studi empiris, tinjauan literatur, dan meta-analisis, kemudian dianalisis secara tematik dan komparatif. Hasil sintesis menunjukkan bahwa stresor akademik bersumber dari empat kelompok faktor yang saling berkaitan, yaitu tuntutan akademik, kondisi personal (pola pikir, perfeksionisme, manajemen waktu, dan kualitas tidur), tekanan sosial dan keluarga, serta konteks situasional seperti masa transisi studi dan pandemi. Hubungan stres dengan prestasi akademik tidak seragam: sebagian studi melaporkan kaitan negatif, sedangkan studi lain tidak menemukan hubungan bermakna, sehingga pengaruh stres tampaknya bekerja secara tidak langsung melalui tidur, motivasi, kesehatan mental, dan strategi koping. Pengaruh terhadap konsentrasi didukung bukti yang lebih kuat daripada pengaruh terhadap kehadiran, yang masih jarang diuji secara langsung. Artikel ini merekomendasikan penguatan layanan konseling, pengelolaan beban studi, dan penelitian empiris lanjutan.

Kata Kunci: stres akademik, mahasiswa, prestasi akademik, konsentrasi belajar, kehadiran, studi pustaka

ABSTRACT

Academic stress is a widespread problem among university students and has the potential to impair both psychological well-being and the learning process. However, findings on its causes and consequences remain scattered across studies with different foci, contexts, and methods. This article aims to identify and synthesize the factors of academic stress among university students and to examine their relationship with academic achievement, learning concentration, attendance, and academic performance. The review was conducted as a literature study of 18 scientific publications from 2021–2026, consisting of empirical studies, literature reviews, and meta-analyses, which were then analyzed thematically and comparatively. The synthesis shows that academic stressors originate from four interrelated groups of factors: academic demands; personal conditions (mindset, perfectionism, time management, and sleep quality); social and family pressure; and situational contexts such as the transition period of study and the pandemic. The relationship between stress and academic achievement is not uniform: some studies report a negative association, whereas others find no significant relationship, so the effect of stress appears to operate indirectly through sleep, motivation, mental health, and coping strategies. The influence on concentration is supported by stronger evidence than the influence on attendance, which has rarely been tested directly. This article recommends

Copyright (c) 2026 PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi

PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi
Vol. 2, No. 1, Agustus 2026 - Februari 2027
e-ISSN: 3124-5234
Online Journal System: https://jurnalp4i.com/index.php/psikis

strengthening counseling services, managing study workload, and conducting further empirical research.

Keywords: academic stress, university students, academic achievement, learning concentration, attendance, literature review

PENDAHULUAN

Kehidupan perkuliahan menuntut mahasiswa menyeimbangkan pencapaian akademik dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, relasi sosial, dan tanggung jawab pribadi. Dalam situasi tersebut, stres akademik muncul sebagai fenomena yang hampir tidak terhindarkan, yaitu ketika mahasiswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikannya sebagai gangguan, bukan sebagai tantangan yang wajar (Bachtiar et al., 2023). Prevalensinya pada mahasiswa Indonesia dilaporkan berada pada rentang 36,7% hingga 71,6% (Siagian et al., 2025), sehingga persoalan ini layak dipandang sebagai isu yang luas, bukan kasus individual semata. Stres akademik berkaitan dengan penurunan capaian belajar, termasuk pada masa pembelajaran daring (Jeyapalan & Blair, 2024; Oducado & Estoque, 2021), dan dipengaruhi faktor internal maupun eksternal seperti *self-efficacy*, motivasi, manajemen waktu, dan dukungan sosial (Ghania & Prihatsanti, 2025).

Berbagai penelitian telah membahas stres akademik, tetapi dengan fokus, populasi, dan metode yang berbeda-beda. Sebagian mengidentifikasi penyebabnya, sebagian menguji hubungannya dengan prestasi akademik, dan sebagian lain menelaah dampaknya terhadap tidur dan kesehatan mental. Akibatnya, temuan masih tersebar dan belum dirangkum dalam satu kerangka yang utuh. Belum jelas pula faktor mana yang paling konsisten muncul lintas konteks, bagaimana faktor-faktor tersebut saling berkaitan, dan mengapa hubungan stres dengan prestasi akademik tidak seragam antarstudi.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, artikel ini bertujuan (1) mengidentifikasi dan mensintesis faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa, (2) menelaah kaitan stres akademik dengan prestasi akademik, dan (3) menelaah dampaknya terhadap konsentrasi belajar, kehadiran, dan performa akademik. Kajian dilakukan melalui studi pustaka, dan hasilnya diharapkan menjadi rujukan bagi institusi pendidikan dalam merancang kebijakan dan program dukungan kesehatan mental yang lebih tepat sasaran.

METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun dengan metode studi pustaka (*library research*) yang bersifat deskriptif-analitis. Metode ini dipilih karena tujuan kajian adalah menghimpun, membandingkan, dan menyintesis temuan dari berbagai penelitian terdahulu, bukan mengumpulkan data primer dari responden. Seluruh data berupa data sekunder yang bersumber dari publikasi ilmiah. Kajian ini tidak mengikuti protokol tinjauan sistematis penuh dan tidak menghitung ukuran efek gabungan, sehingga kesimpulannya diposisikan sebagai sintesis tematik, bukan estimasi kuantitatif.

Sumber pustaka ditelusuri secara daring melalui mesin pencari akademik dan repositori jurnal, termasuk jurnal akses terbuka dan penerbit ilmiah, dengan kata kunci berbahasa Indonesia dan Inggris, antara lain stres akademik, mahasiswa, prestasi akademik, konsentrasi, kehadiran, perfeksionisme, dan ekspektasi orang tua (academic stress, university students, academic performance, absenteeism). Kriteria inklusi meliputi publikasi tahun 2021 hingga 2026, membahas stres atau tekanan akademik pada mahasiswa atau pelajar pada jenjang yang relevan, berupa artikel jurnal atau tinjauan ilmiah, serta memiliki rujukan yang dapat ditelusuri melalui pengenal digital seperti DOI. Studi pada pelajar usia sekolah dimasukkan secara

Copyright (c) 2026 PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi

PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi
Vol. 2, No. 1, Agustus 2026 - Februari 2027
e-ISSN: 3124-5234
Online Journal System: https://jurnalp4i.com/index.php/psikis

terbatas sebagai pembanding, dan hasilnya diperlakukan dengan kehati-hatian ketika dikaitkan dengan mahasiswa. Tiga publikasi lain, yaitu Hoang (2024), Simães et al. (2026), dan Spătaru et al. (2024), digunakan hanya untuk menopang kerangka teoretis tentang penilaian kognitif dan hubungan tekanan dengan kinerja; ketiganya tidak dihitung dalam korpus analisis dan tidak diperlakukan sebagai bukti utama bagi tujuan kajian. Korpus akhir terdiri atas 18 publikasi berupa studi empiris, tinjauan literatur, dan meta-analisis.

Analisis dilakukan dalam tiga langkah. Pertama, setiap sumber dicatat berdasarkan desain, konteks, dan temuan utamanya. Kedua, temuan dikelompokkan secara tematik ke dalam faktor penyebab stres, hubungan stres dengan prestasi, serta dampaknya terhadap konsentrasi, kehadiran, dan performa akademik. Ketiga, temuan dibandingkan lintas studi untuk menilai konsistensi, mengidentifikasi perbedaan yang perlu dijelaskan, dan menandai celah penelitian. Penilaian kritis memperhatikan desain studi, ukuran dan karakteristik sampel, serta kemungkinan bias yang diakui oleh para penulis sumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kedelapan belas sumber yang dikaji memiliki karakteristik yang beragam, mulai dari studi kualitatif dan survei korelasional hingga tinjauan sistematis dan meta-analisis. Tiga catatan perlu diperhatikan sejak awal. Pertama, studi dari Indonesia umumnya berskala kecil hingga menengah dan banyak berfokus pada mahasiswa rumpun kesehatan. Kedua, sebagian besar studi empiris bersifat *cross-sectional* sehingga arah hubungan sebab-akibat tidak dapat dipastikan. Ketiga, beberapa sumber penting, seperti Steare et al. (2023), berfokus pada pelajar usia sekolah sehingga generalisasi ke mahasiswa harus dilakukan hati-hati. Selain itu, Martincová et al. (2022) dan Brata et al. (2025) berperan dalam korpus ini sebagai peta konteks dan mekanisme, bukan sebagai bukti hubungan langsung antara stres dan hasil belajar.

Studi dari konteks Indonesia memberikan gambaran tentang sumber dan sebaran stres akademik. An Al Rivaldi (2024), melalui studi kualitatif fenomenologis pada mahasiswa di Indonesia, menemukan bahwa beban akademik, adaptasi dengan lingkungan baru, masalah finansial, dan tekanan sosial menjadi sumber stres utama. Bachtiar et al. (2023), dalam studi kuantitatif korelasional pada 130 mahasiswa rumpun kesehatan di Tegal, melaporkan stres berat sebesar 53,1% dan stres sedang sebesar 43,1%. Stres tersebut berhubungan signifikan dengan perubahan psikologis, motivasi, dan kualitas belajar, tetapi tidak selalu dengan perubahan fisiologis. Siagian et al. (2025), melalui studi korelasional pada mahasiswa di Indonesia, tidak menemukan hubungan bermakna antara tingkat stres dan prestasi akademik, serta melaporkan prevalensi stres akademik mahasiswa Indonesia sebesar 36,7%–71,6%. Kurniawan dan Agustina (2026), melalui wawancara mendalam pada mahasiswa di berbagai perguruan tinggi, menemukan bahwa tekanan akademik memicu gangguan tidur, keluhan psikosomatis, dan penarikan diri dari lingkungan sosial, sehingga mereka merekomendasikan penguatan layanan konseling. Zaky Setiawan et al. (2026), melalui tinjauan literatur pada mahasiswa rumpun kesehatan, menunjukkan bahwa stres dan gangguan tidur membentuk siklus yang saling memperburuk, dan bahwa stresor bergeser menurut tahap studi. Djoar dan Anggarani (2024), melalui studi observasional analitik pada 50 mahasiswa tingkat akhir sebuah institusi kesehatan, melaporkan bahwa 77% responden mengalami stres akademik sedang dan motivasi merupakan faktor yang paling berpengaruh. Ghania dan Prihatsanti (2025), melalui tinjauan atas 15 artikel mahasiswa Indonesia, menyimpulkan bahwa *self-efficacy* akademik, motivasi belajar, manajemen waktu, resiliensi, strategi koping, dan dukungan sosial berperan penting dalam pengelolaan stres akademik.

Copyright (c) 2026 PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi

PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi
Vol. 2, No. 1, Agustus 2026 - Februari 2027
e-ISSN: 3124-5234
Online Journal System: https://jurnalp4i.com/index.php/psikis

Studi empiris dari luar Indonesia memperluas gambaran tersebut ke aspek kesejahteraan mental, keluarga, dan perfeksionisme. Barbayannis et al. (2022), melalui survei terhadap 843 mahasiswa, menemukan bahwa stres akademik yang lebih tinggi berkorelasi signifikan dengan kesejahteraan mental yang lebih rendah. Perempuan dan mahasiswa non-biner melaporkan stres lebih tinggi, dan pandemi memperberat stres tersebut. Deng et al. (2022), dengan pemodelan persamaan struktural pada mahasiswa S1 dan S2 di Pakistan, menunjukkan bahwa stres akademik dan stres keluarga mendorong depresi, yang selanjutnya menurunkan prestasi dan capaian belajar. Tibus dan Ledesma (2021), melalui analisis faktor eksploratori pada 250 mahasiswa, menemukan tingkat stres sedang dengan empat faktor, yaitu stres personal yang dipersepsikan, stres kelas, stres kinerja, dan stres manajemen waktu; faktor-faktor tersebut tidak berhubungan bermakna dengan nilai bahasa Inggris mahasiswa. Oducado dan Estoque (2021), melalui studi pada mahasiswa keperawatan di Filipina, melaporkan korelasi negatif yang signifikan antara stres pembelajaran daring dan prestasi akademik. Curran dan Hill (2022), melalui dua meta-analisis pada mahasiswa di Amerika Serikat, Kanada, dan Inggris, menemukan bahwa ekspektasi dan kritik orang tua berkorelasi positif dengan perfeksionisme, dan persepsi terhadap keduanya meningkat sepanjang 1989–2019.

Sumber berupa tinjauan dan meta-analisis menyediakan bukti yang lebih luas, meskipun sebagian tidak secara langsung berfokus pada mahasiswa atau pada stres akademik. Jeyapalan dan Blair (2024), melalui tinjauan sistematis atas delapan tinjauan sistematis tentang mahasiswa kedokteran di Inggris, mengidentifikasi lima tema penyebab stres, yaitu tekanan akademik, dampak institusi, sifat kepribadian, hubungan sosial, dan tekanan finansial, serta menyimpulkan bahwa stres berdampak negatif pada capaian akademik. Steare et al. (2023), melalui tinjauan sistematis terhadap 52 studi pada pelajar usia sekolah, mendapati bahwa 48 studi menemukan asosiasi positif antara tekanan akademik dan minimal satu masalah kesehatan mental, dengan mayoritas studi bersifat *cross-sectional*. Tang dan He (2023), melalui meta-analisis pada mahasiswa masa pandemi COVID-19, melaporkan bahwa kecemasan berkorelasi negatif dengan prestasi akademik ($r = -0{,}211$; $k = 5$; $N = 1.205$). Wunsch et al. (2021), melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis atas empat studi primer, menemukan bahwa aktivitas fisik berhubungan positif dengan prestasi dan negatif dengan stres, sedangkan hubungan stres dengan prestasi belum dapat dipastikan. Terakhir, Martincová et al. (2022), melalui tinjauan sistematis terhadap 38 sumber dari Web of Science dan Scopus, memetakan konteks, konsep, dan rekomendasi riset stres akademik di pendidikan tinggi serta menyusun analisis SWOT atas penelitian tersebut. Brata et al. (2025), melalui tinjauan sistematis terhadap 31 artikel, merumuskan empat landasan teoretis terkait stres, yaitu aspek neurokognitif, neurofisiologi, regulasi epigenetik, dan variasi genetik.

Pembahasan

Dalam teori transaksional, stres tidak dipahami semata-mata sebagai tekanan dari luar, melainkan sebagai hasil penilaian individu terhadap hubungan antara dirinya dan lingkungannya (Simães et al., 2026). Pada penilaian primer, individu menilai apakah suatu situasi mengancam atau menantang; pada penilaian sekunder, ia menimbang apakah sumber daya yang dimilikinya cukup untuk menghadapinya (Simães et al., 2026). Stres muncul ketika tuntutan dinilai melampaui sumber daya tersebut. Kaitan antara penilaian, koping, stres, dan kesehatan mental pada mahasiswa juga telah dikaji secara longitudinal (Spătaru et al., 2024). Kerangka ini menjelaskan mengapa dua mahasiswa dengan beban tugas yang sama dapat mengalami tingkat stres yang berbeda, dan mengapa strategi koping menentukan apakah tekanan berakhir sebagai motivasi atau sebagai beban. Jeyapalan dan Blair (2024)

Copyright (c) 2026 PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi

PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi
Vol. 2, No. 1, Agustus 2026 - Februari 2027
e-ISSN: 3124-5234
Online Journal System: https://jurnalp4i.com/index.php/psikis

menambahkan bahwa beban akademik dapat memicu stres yang pada gilirannya memperburuk capaian akademik sehingga membentuk lingkaran yang saling memperkuat; dengan demikian stres akademik lebih tepat dipandang sebagai kondisi yang menetap sepanjang masa studi daripada peristiwa sesaat.

Hubungan antara tekanan dan kinerja juga lazim dijelaskan melalui kurva U terbalik yang dikenal sebagai hukum Yerkes–Dodson: tekanan sedang dapat meningkatkan kinerja, sedangkan tekanan yang terlalu rendah maupun terlalu tinggi menurunkannya. Hoang (2024), melalui eksperimen pada 1.228 siswa kelas VIII, menemukan bahwa siswa yang berhasil menyelesaikan tugas sulit memperoleh peningkatan hasil paling besar, sedangkan siswa yang gagal menyelesaikan tugas, baik mudah maupun sulit, memperoleh hasil lebih rendah daripada kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak tekanan juga bergantung pada keberhasilan menghadapinya, sehingga penjelasan kurva U terbalik berpotensi terlalu menyederhanakan, meskipun sampelnya adalah siswa sekolah. Gagasan kurva U terbalik tetap berguna untuk memahami mengapa stres dapat bersifat memotivasi pada tahap awal dan merusak pada tahap lanjut, serta mengapa analisis korelasi linear sederhana berpotensi tidak menangkap hubungan yang sebenarnya. Perlu ditegaskan bahwa penerapan hukum ini pada mahasiswa bersifat penalaran konseptual, bukan hasil pengujian pada korpus yang dikaji.

Berdasarkan kedua landasan tersebut, analisis pada bagian berikut bertolak dari alur berpikir sebagai berikut. Tuntutan akademik, kondisi personal, tekanan sosial dan keluarga, serta konteks situasional menjadi masukan bagi proses penilaian. Penilaian menghasilkan respons psikologis dan fisiologis seperti gangguan tidur, kecemasan, depresi, atau penurunan motivasi. Respons tersebut memengaruhi perilaku belajar, yakni konsentrasi dan kehadiran, dan pada akhirnya performa serta prestasi akademik. Alur ini disusun penulis untuk menata sintesis dan bukan model yang diuji secara empiris.

Sintesis terhadap korpus menunjukkan bahwa faktor stres akademik dapat dikelompokkan ke dalam empat ranah yang saling berkaitan. Pengelompokan ini disusun penulis untuk membantu pembacaan lintas studi, dan batas antarranah dalam praktik tidak selalu tegas.

Ranah pertama adalah tuntutan akademik. An Al Rivaldi (2024) menempatkan beban akademik sebagai sumber stres utama, bersama ekspektasi nilai tinggi, penumpukan tugas, dan persaingan antarmahasiswa. Jeyapalan dan Blair (2024) menempatkan tekanan akademik sebagai salah satu tema utama penyebab stres, dan Tibus dan Ledesma (2021) menemukan stres kelas, stres kinerja, dan stres manajemen waktu sebagai faktor stres akademik, sedangkan Zaky Setiawan et al. (2026) menunjukkan bahwa bentuk tuntutan berubah mengikuti tahap studi, dari tekanan adaptasi pada mahasiswa baru hingga tekanan penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan terakhir ini penting secara analitis: intervensi yang seragam bagi seluruh angkatan kemungkinan kurang tepat karena stresor yang dihadapi berbeda. Meski demikian, bukti pergeseran tersebut dalam korpus ini berasal dari satu tinjauan sehingga perlu diuji pada studi lintas angkatan yang lebih besar. Di sisi lain, Bachtiar et al. (2023) mencatat bahwa sebagian responden yang diwawancarai tidak menganggap beban tugas sebagai stresor utama. Perbedaan ini menunjukkan bahwa beban akademik bukan penentu tunggal; maknanya bergantung pada bagaimana mahasiswa menilainya.

Ranah kedua adalah kondisi personal. Ghania dan Prihatsanti (2025) merangkum bahwa *self-efficacy* akademik, motivasi belajar, manajemen waktu, resiliensi, dan strategi koping berperan dalam pengelolaan stres, dan Djoar dan Anggarani (2024) menemukan motivasi sebagai faktor yang paling berpengaruh pada mahasiswa tingkat akhir. Bachtiar et al. (2023) menegaskan bahwa pola pikir dan kepribadian memengaruhi cara mahasiswa merespons beban

Copyright (c) 2026 PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi

PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi
Vol. 2, No. 1, Agustus 2026 - Februari 2027
e-ISSN: 3124-5234
Online Journal System: https://jurnalp4i.com/index.php/psikis

akademik yang sama, sementara An Al Rivaldi (2024) mencatat keterbatasan manajemen waktu sebagai sumber tekanan. Dari sisi psikologis, Curran dan Hill (2022) menunjukkan bahwa perfeksionisme, terutama yang dipicu oleh tuntutan sosial, berkorelasi dengan persepsi ekspektasi dan kritik orang tua. Karena perfeksionisme membuat standar diri sulit dipenuhi, ia berpotensi menjadi pengganda stres dari tuntutan yang secara objektif tidak terlalu berat. Kualitas tidur menempati posisi yang unik. Zaky Setiawan et al. (2026) menggambarkannya bukan hanya sebagai akibat stres, tetapi juga sebagai bagian dari siklus yang memperburuk stres, sehingga ia dapat dibaca sekaligus sebagai dampak dan sebagai faktor pemelihara stres.

Ranah ketiga adalah tekanan sosial dan keluarga. An Al Rivaldi (2024) mencatat tekanan sosial dan masalah finansial sebagai sumber stres, sedangkan Deng et al. (2022) menemukan bahwa stres keluarga dan stres akademik sama-sama berperan mendorong depresi mahasiswa. Curran dan Hill (2022) memperlihatkan bahwa persepsi ekspektasi dan kritik orang tua meningkat sepanjang tahun 1989 hingga 2019 pada mahasiswa di Amerika Serikat, Kanada, dan Inggris, dengan latar meningkatnya persaingan, individualisme, dan ketimpangan ekonomi. Hasil ini menggeser cara pandang: sumber tekanan tidak hanya berada di ruang kuliah, tetapi juga di rumah dan di lingkungan sosial yang lebih luas. Perlu dicatat bahwa studi Curran dan Hill bersifat korelasional, sehingga tidak dapat menyatakan bahwa ekspektasi orang tua menyebabkan perfeksionisme, hanya bahwa keduanya berkaitan.

Ranah keempat adalah konteks situasional dan karakteristik kelompok. Barbayannis et al. (2022) menemukan bahwa pandemi COVID-19 memperberat stres dan bahwa perempuan serta mahasiswa non-biner melaporkan stres akademik lebih tinggi daripada laki-laki. Temuan ini menandakan bahwa beban stres tidak terdistribusi merata, dan bahwa kebijakan dukungan yang bersifat umum dapat menyisakan kelompok yang lebih rentan. Sampel Barbayannis et al. berasal dari konteks tertentu sehingga pola serupa belum tentu muncul di Indonesia tanpa pengujian lokal. Catatan serupa berlaku bagi Bachtiar et al. (2023), yang respondennya sekitar 83% perempuan; tingginya proporsi stres berat (53,1%) pada studi tersebut dapat dipengaruhi oleh komposisi sampel itu.

Jika keempat ranah dibandingkan, tampak beberapa faktor yang muncul berulang pada lebih dari satu sumber: tuntutan dan beban akademik, penilaian atau pola pikir individu, tekanan keluarga dan sosial, serta kondisi tidur dan kesehatan. Dalam kerangka pertanyaan tentang faktor mana yang paling konsisten, korpus ini mengarah pada tuntutan akademik dan peran persepsi individu sebagai dua faktor yang paling sering muncul, sedangkan tekanan keluarga muncul pada studi dari konteks yang berbeda. Kata konsisten di sini perlu dibaca dengan hati-hati, sebab kajian ini tidak melakukan pembobotan kuantitatif dan banyak sumber menggunakan konstruk serta instrumen yang berbeda.

Perbedaan instrumen itu juga menyulitkan perbandingan angka prevalensi. Siagian et al. (2025) melaporkan rentang 36,7%–71,6% pada mahasiswa Indonesia, Bachtiar et al. (2023) mencatat 53,1% stres berat dan 43,1% stres sedang pada mahasiswa rumpun kesehatan, Djoar dan Anggarani (2024) melaporkan 77% stres akademik sedang pada mahasiswa tingkat akhir, dan Zaky Setiawan et al. (2026) mencatat 64,2% kualitas tidur buruk pada mahasiswa rumpun kesehatan tingkat akhir akibat stres sedang hingga berat. Angka-angka ini mengukur hal yang berbeda pada populasi yang berbeda, sehingga lebih tepat dibaca sebagai indikasi bahwa stres akademik meluas, terutama pada mahasiswa rumpun kesehatan, daripada sebagai angka prevalensi yang dapat dibandingkan langsung.

Yang lebih penting daripada daftar faktor adalah cara faktor-faktor itu berinteraksi, dan di sinilah perbedaan antara faktor internal dan eksternal menjadi kurang tajam. Tuntutan akademik yang bersifat eksternal baru berubah menjadi stres setelah dinilai oleh mahasiswa,

Copyright (c) 2026 PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi

PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi
Vol. 2, No. 1, Agustus 2026 - Februari 2027
e-ISSN: 3124-5234
Online Journal System: https://jurnalp4i.com/index.php/psikis

dan penilaian itu dibentuk oleh pola pikir, perfeksionisme, pengalaman keluarga, dan ketersediaan sumber daya seperti waktu dan dukungan. Deng et al. (2022) mengilustrasikan interaksi ini secara empiris dengan menunjukkan bahwa stres akademik dan stres keluarga bekerja bersama-sama mendorong depresi. Implikasinya, upaya menurunkan stres tidak cukup dengan mengurangi beban tugas; ia juga perlu memperkuat sumber daya dan cara mahasiswa menilai tuntutan.

Pertanyaan apakah stres menurunkan prestasi akademik belum dijawab secara seragam oleh korpus. Pada satu sisi, Jeyapalan dan Blair (2024) menyimpulkan dari tinjauannya bahwa stres pada mahasiswa kedokteran berdampak negatif pada capaian akademik, dan Oducado dan Estoque (2021) melaporkan korelasi negatif yang signifikan antara stres pembelajaran daring dan prestasi akademik mahasiswa keperawatan. Deng et al. (2022) menemukan bahwa stres akademik dan stres keluarga menurunkan prestasi melalui depresi, sedangkan Bachtiar et al. (2023) melaporkan hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan motivasi dan kualitas belajar. Pada sisi lain, Siagian et al. (2025) tidak menemukan hubungan bermakna antara tingkat stres dan prestasi mahasiswa Indonesia, Tibus dan Ledesma (2021) tidak menemukan hubungan bermakna antara faktor stres akademik dan nilai bahasa Inggris, serta Wunsch et al. (2021) melaporkan bahwa hubungan stres dengan prestasi belum dapat dipastikan karena jumlah studi primernya sedikit (empat studi) dengan risiko bias sedang hingga tinggi.

Ketidakseragaman ini dapat dijelaskan setidaknya melalui lima alasan yang saling melengkapi. Pertama, pengaruh stres tampaknya tidak langsung. Pada temuan Deng et al. (2022), depresi menjadi perantara antara stres dan prestasi; bila perantara ini tidak diukur, hubungan langsung dapat tampak lemah. Kedua, strategi koping dapat meredam dampak stres. Siagian et al. (2025) menduga bahwa tidak adanya hubungan bermakna disebabkan oleh strategi koping aktif yang diterapkan mahasiswa, dan dugaan ini perlu diuji secara langsung. Kesimpulan serupa dikemukakan Tibus dan Ledesma (2021), yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan stres sedang tampak mampu mengelolanya melalui berbagai mekanisme koping. Ketiga, bentuk hubungan mungkin tidak linear sebagaimana digambarkan hukum Yerkes–Dodson, sehingga korelasi linear dapat menyamarkan pola yang sebenarnya, meskipun hal ini masih berupa penalaran konseptual yang hanya didukung secara terbatas oleh eksperimen pada siswa sekolah (Hoang, 2024). Keempat, ukuran hasil yang dipakai berbeda-beda: sebagian studi menggunakan prestasi, sebagian lain motivasi atau kualitas belajar, sehingga hubungan yang signifikan dengan motivasi dan kualitas belajar tidak otomatis berarti hubungan yang signifikan dengan prestasi. Kelima, keterbatasan desain, karena mayoritas studi bersifat *cross-sectional* dengan sampel terbatas sehingga arah dan kekuatan hubungan sulit ditegakkan.

Bukti pada aspek psikologis memberi petunjuk tambahan. Tang dan He (2023) menemukan korelasi negatif antara kecemasan dan prestasi akademik mahasiswa pada masa pandemi ($r = -0{,}211$; $k = 5$; $N = 1.205$), yang tergolong kecil hingga sedang. Kecemasan bukan sinonim stres akademik, tetapi dapat dibaca sebagai salah satu respons psikologis yang menjembatani stres dan prestasi, sejalan dengan jalur melalui depresi pada Deng et al. (2022). Steare et al. (2023) memperkuat gambaran bahwa tekanan akademik berkaitan dengan masalah kesehatan mental, dengan 48 dari 52 studi menemukan asosiasi positif, tetapi sumbernya adalah pelajar usia sekolah dan sebagian besar bersifat *cross-sectional* sehingga posisinya hanya sebagai pembanding. Dari sisi mekanisme, Brata et al. (2025) menyatakan bahwa dasar konseptual yang menghubungkan mekanisme biologis stres dengan capaian pendidikan masih terfragmentasi, dan mengidentifikasi empat landasan teoretis: aspek neurokognitif, neurofisiologi, regulasi epigenetik, dan variasi genetik. Landasan ini berpotensi menjelaskan

Copyright (c) 2026 PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi

PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi
Vol. 2, No. 1, Agustus 2026 - Februari 2027
e-ISSN: 3124-5234
Online Journal System: https://jurnalp4i.com/index.php/psikis

mengapa respons mahasiswa terhadap stres yang sama dapat bervariasi. Wunsch et al. (2021) juga mencatat bahwa aktivitas fisik berhubungan negatif dengan stres dan positif dengan prestasi, yang menunjukkan bahwa faktor gaya hidup dapat menjadi titik masuk intervensi.

Dengan demikian, hubungan stres dengan prestasi akademik paling tepat dipahami sebagai hubungan tidak langsung dan bergantung pada konteks, bukan sebagai jalur tunggal bahwa stres menurunkan nilai. Penurunan prestasi tampaknya lebih mungkin terjadi ketika stres berlanjut menjadi depresi, kecemasan, gangguan tidur, atau penurunan motivasi, dan ketika sumber daya koping mahasiswa tidak memadai.

Pengaruh stres terhadap konsentrasi belajar adalah yang paling banyak didukung oleh korpus. Zaky Setiawan et al. (2026) menggambarkan siklus destruktif: stres meningkatkan kadar hormon kortisol, kortisol memicu kesulitan tidur, dan kurang tidur menurunkan konsentrasi belajar. Kurniawan dan Agustina (2026) menemukan bahwa tekanan akademik memicu gangguan tidur dan keluhan psikosomatis seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan, kondisi yang secara logis mengganggu kemampuan memusatkan perhatian. Bachtiar et al. (2023) melaporkan hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas belajar, dan Brata et al. (2025) memberi dasar neurokognitif bagi kaitan stres dengan fungsi belajar. Meskipun demikian, bukti dalam korpus terutama berasal dari tinjauan literatur, wawancara kualitatif, dan survei *cross-sectional*, sehingga besar pengaruhnya terhadap konsentrasi belum dapat dipastikan.

Bukti mengenai pengaruh stres terhadap kehadiran jauh lebih lemah. Tidak ada sumber dalam korpus yang menguji hubungan stres akademik dengan kehadiran kuliah secara langsung. Petunjuk yang tersedia bersifat tidak langsung: Kurniawan dan Agustina (2026) melaporkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, yang secara konseptual dapat berkaitan dengan berkurangnya partisipasi di kampus. Secara analitis, jalur yang masuk akal adalah stres menimbulkan gangguan tidur, keluhan fisik, dan penurunan motivasi yang pada gilirannya mengurangi kehadiran. Namun, jalur ini masih berupa hipotesis dan memerlukan pengujian dengan data kehadiran yang terukur. Inilah celah penelitian yang paling jelas dalam korpus ini.

Untuk performa akademik, gambaran korpus bersifat campuran. Deng et al. (2022) dan Tang dan He (2023) menunjukkan jalur yang merugikan melalui depresi dan kecemasan, serta Jeyapalan dan Blair (2024) dan Oducado dan Estoque (2021) menyimpulkan dampak negatif pada capaian akademik, sedangkan Siagian et al. (2025), Tibus dan Ledesma (2021), dan Wunsch et al. (2021) tidak menemukan atau tidak dapat memastikan hubungan. Penilaian yang paling dapat dipertanggungjawabkan adalah bahwa stres akademik berkaitan dengan penurunan performa terutama ketika diikuti oleh gangguan psikologis dan gangguan tidur, tetapi besarnya efek berbeda antarkonteks. Meringkas kekuatan bukti pada setiap aspek.

Secara keseluruhan, analisis menunjukkan tiga hal. Pertama, stres akademik bersumber dari faktor yang berlapis dan saling berinteraksi, dengan tuntutan akademik dan penilaian individu sebagai faktor yang paling sering muncul. Kedua, konsekuensinya bekerja terutama secara tidak langsung melalui tidur, kesehatan mental, motivasi, dan koping. Ketiga, kekuatan bukti tidak merata: pengaruh terhadap konsentrasi lebih kuat, hubungan dengan prestasi tidak seragam, dan pengaruh terhadap kehadiran masih berupa celah penelitian.

Kajian ini memiliki beberapa keterbatasan. Korpus hanya terdiri atas 18 publikasi sehingga tidak mewakili seluruh literatur, dan tidak dilakukan pembobotan kuantitatif antarstudi. Studi dari Indonesia dalam korpus berskala kecil hingga menengah dan banyak berfokus pada mahasiswa rumpun kesehatan, sebagian besar studi bersifat *cross-sectional*, dan sebagian sumber berasal dari pelajar usia sekolah. Pengelompokan empat ranah faktor juga

Copyright (c) 2026 PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi

disusun penulis sehingga bersifat interpretatif. Oleh karena itu, temuan kajian ini sebaiknya dibaca sebagai peta awal yang menata bukti, bukan sebagai kesimpulan kausal.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi pustaka terhadap 18 publikasi ilmiah tahun 2021–2026, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa terkelompok dalam empat ranah yang saling berkaitan, yaitu tuntutan akademik, kondisi personal (pola pikir, perfeksionisme, manajemen waktu, dan kualitas tidur), tekanan sosial dan keluarga, serta konteks situasional seperti masa transisi studi dan pandemi. Tuntutan akademik dan penilaian individu terhadap tuntutan tersebut merupakan dua faktor yang paling sering muncul, dan keduanya tidak dapat dipisahkan karena tuntutan eksternal baru menjadi stres setelah dinilai oleh mahasiswa.

Hubungan stres akademik dengan prestasi akademik tidak seragam. Sebagian studi melaporkan kaitan negatif, sedangkan studi lain tidak menemukan hubungan bermakna atau belum dapat memastikannya. Pengaruh stres tampaknya bekerja secara tidak langsung melalui tidur, motivasi, kesehatan mental, dan strategi koping, serta bergantung pada konteks dan ukuran hasil yang dipakai.

Dampak stres akademik terhadap konsentrasi belajar didukung bukti yang lebih kuat dibandingkan dampaknya terhadap kehadiran, yang belum diuji secara langsung dalam korpus yang dikaji. Terhadap performa akademik, gambaran yang muncul bersifat campuran, dengan penurunan performa yang lebih mungkin terjadi ketika stres diikuti oleh gangguan psikologis dan gangguan tidur.

Bagi perguruan tinggi, layanan konseling perlu diperkuat dan dibuat mudah dijangkau, sebagaimana direkomendasikan oleh Kurniawan dan Agustina (2026). Beban studi perlu dikelola, misalnya melalui pengaturan distribusi tugas dan tenggat antarmata kuliah. Dukungan sebaiknya disesuaikan dengan tahap studi, yakni pendampingan adaptasi bagi mahasiswa baru dan pendampingan penyusunan skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir, mengingat stresor bergeser menurut tahap studi (Zaky Setiawan et al., 2026). Dukungan keluarga dan teman serta upaya menjaga motivasi, khususnya pada tahap penyusunan tugas akhir, juga perlu diperhatikan (Djoar & Anggarani, 2024). Perguruan tinggi juga perlu mendata kelompok yang lebih rentan di lingkungannya sendiri sebelum merancang dukungan khusus, karena temuan Barbayannis et al. (2022) belum teruji di Indonesia.

Bagi mahasiswa, pengelolaan waktu, penggunaan strategi koping yang aktif, penjagaan kualitas tidur, dan aktivitas fisik yang teratur dapat menjadi langkah awal mengurangi dampak stres (Ghania & Prihatsanti, 2025; Siagian et al., 2025; Wunsch et al., 2021; Zaky Setiawan et al., 2026). Mahasiswa juga dianjurkan memanfaatkan layanan konseling sedini mungkin ketika tekanan mulai mengganggu tidur, konsentrasi, atau relasi sosial.

Bagi peneliti selanjutnya, diperlukan studi longitudinal yang menguji peran perantara tidur, depresi, kecemasan, dan koping dalam hubungan stres dengan prestasi. Kehadiran perlu diukur menggunakan data presensi yang terukur agar pengaruhnya dapat diuji secara langsung. Penelitian di Indonesia juga perlu diperluas ke berbagai rumpun ilmu dan lintas angkatan dengan instrumen yang seragam, serta menguji perbedaan antarkelompok seperti jenis kelamin dan tahap studi.

Copyright (c) 2026 PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi

DAFTAR PUSTAKA

An Al Rivaldi. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 2*(4), 11–18. https://doi.org/10.55606/detector.v2i4.4378

Bachtiar, N., Hasan, M. I., & Andodo, C. (2023). Stres akademik mahasiswa kesehatan terhadap perubahan psikologis, fisiologis, perubahan motivasi dan kualitas belajar mahasiswa. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, 14*(2), 11–20. https://doi.org/10.36308/jik.v14i2.539

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology, 13*, 886344. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344

Brata, W. W. W., Susanto, H., & Zubaidah, S. (2025). Theoretical underpinnings and future research on academic stress in biological and educational perspectives. *Humanities and Social Sciences Communications, 12*, 146. https://doi.org/10.1057/s41599-025-04484-w

Curran, T., & Hill, A. P. (2022). Young people's perceptions of their parents' expectations and criticism are increasing over time: Implications for perfectionism. *Psychological Bulletin, 148*(1–2), 107–128. https://doi.org/10.1037/bul0000347

Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and academic stress and their impact on students' depression level and academic performance. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 869337. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.869337

Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal, 6*(1), 52–59. https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064

Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia: Studi literatur. *Jurnal EMPATI, 14*(3), 253–264. https://doi.org/10.14710/empati.2024.50074

Hoang, A.-D. (2024). The impact of short-term pressures on students' performances: An experimental study. *International Education Journal: Comparative Perspectives, 23*(1), 58–79. https://openjournals.library.sydney.edu.au/IEJ/article/view/17344

Jeyapalan, T., & Blair, E. (2024). The factors causing stress in medical students and their impact on academic outcomes: A narrative qualitative systematic review. *International Journal of Medical Students, 12*(2), 195–203. https://doi.org/10.5195/ijms.2024.2218

Kurniawan, R., & Agustina, L. (2026). Dampak stres akademik terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Interdisciplinary Journal of Medical Education, 1*(1), 9–13. https://doi.org/10.70716/ijmed.v1i1.125

Martincová, J., Fridrichová, S., & Bílá, M. (2022). Analysis of the pedagogical aspects of academic stress research at university: A systematic review. *Journal of Higher Education Theory and Practice, 22*(13), 185–198. https://doi.org/10.33423/jhetp.v22i13.5512

Oducado, R. M. F., & Estoque, H. (2021). Online learning in nursing education during the COVID-19 pandemic: Stress, satisfaction, and academic performance. *Journal of Nursing Practice, 4*(2), 143–153. https://doi.org/10.30994/jnp.v4i2.128

Copyright (c) 2026 PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi

Siagian, I. O., Linda, S., & Melia, S. (2025). Relationship between stress levels and students' academic achievement. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 10*(1), 114–119. https://doi.org/10.30651/jkm.v10i1.24537

Simães, C., Morais, C., Fontes, L., Seixas, A., & Gomes, R. (2026). Evaluating how university students adapt to stress: Psychometric validation of a psychological instruments battery. *Epidemiologia, 7*(2), 49. https://doi.org/10.3390/epidemiologia7020049

Spătaru, B., Podină, I. R., Tulbure, B. T., & Maricuțoiu, L. P. (2024). A longitudinal examination of appraisal, coping, stress, and mental health in students: A cross-lagged panel network analysis. *Stress and Health, 40*(5), e3450. https://doi.org/10.1002/smi.3450

Steare, T., Gutiérrez Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders, 339*, 302–317. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028

Tang, Y., & He, W. (2023). Meta-analysis of the relationship between university students' anxiety and academic performance during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Frontiers in Psychology, 14*, 1018558. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1018558

Tibus, E. D., & Ledesma, S. K. G. (2021). Factors of academic stress: Do they impact English academic performance? *International Journal of Evaluation and Research in Education, 10*(4), 1446–1454. https://doi.org/10.11591/ijere.v10i4.21296

Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The tridirectional relationship among physical activity, stress, and academic performance in university students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(2), 739. https://doi.org/10.3390/ijerph18020739

Zaky Setiawan, R., Rahmadan, R., Ekaputra, M. F. N. A., & Mulyeni, S. (2026). Analisis hubungan pola tidur dan stres akademik pada mahasiswa. *Journal of Student Research, 4*(1), 17–29. https://doi.org/10.55606/jsr.v4i1.4300

Copyright (c) 2026 PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi