

## Respon Calon Guru Sekolah Dasar Terhadap Stres Akademik Antara Intensitas Tugas Dan Kemudahan Tugas

**Sulfiani**

Institut Agama Islam Negeri Sorong

Email: sulfiani006@gmail.com

### Abstract:

*This study aims to investigate the responses of pre-service elementary school teachers toward academic stress arising from task intensity and task ease. A descriptive qualitative approach was employed, with sixth-semester students of the Islamic Elementary Teacher Education (PGMI) program at IAIN Sorong as purposively selected subjects. Data were collected through open-ended questionnaires distributed via Google Form and analyzed using thematic analysis involving three stages: data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings reveal that high task intensity with overlapping deadlines is the primary trigger of academic stress, negatively affecting students' sleep quality, learning motivation, concentration, and emotional well-being. Furthermore, tasks with clear and easily understood instructions were found to reduce academic pressure and enhance students' self-efficacy. Conversely, tasks with unclear instructions intensified anxiety and hindered academic performance. This study concludes that lecturers and educational institutions need to design proportional task loads with clear instructions to foster a healthier learning environment for pre-service elementary school teachers.*

### Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui respon calon guru sekolah dasar terhadap stres akademik yang timbul akibat intensitas tugas dan kemudahan tugas. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek mahasiswa Program Studi PGMI semester 6 di IAIN Sorong yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui angket terbuka berbasis Google Form dan dianalisis menggunakan analisis tematik melalui tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas tugas yang tinggi dengan tenggat waktu berdekatan menjadi faktor utama pemicu stres akademik, yang berdampak pada pola tidur, motivasi belajar, konsentrasi, dan kondisi emosional mahasiswa. Selain itu, tugas dengan instruksi yang jelas dan mudah dipahami terbukti menurunkan tekanan akademik dan meningkatkan efikasi diri mahasiswa. Sebaliknya, tugas yang sulit dipahami memperparah kecemasan dan menghambat penyelesaian kewajiban akademik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dosen dan institusi pendidikan perlu merancang beban tugas yang proporsional dan instruksi yang jelas guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat bagi calon guru sekolah dasar.

### ARTICLE HISTORY

Received: Juli 2026

Revised : Juli 2026

Accepted: Juli 2026

### KEYWORDS

Academic Stress; Task Intensity; Task Ease; Pre-service Teachers; PGMI

### KEYWORDS

Stres Akademik; Intensitas Tugas; Kemudahan Tugas; Calon Guru; PGMI

## PENDAHULUAN

Stres akademik di kalangan mahasiswa dan calon guru merupakan fenomena yang luas dan mendalam secara global. Berbagai studi menunjukkan bahwa tekanan akademik, terutama beban tugas yang tinggi dan tuntutan penilaian yang ketat, sangat berpengaruh

terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa (Pérez-jorge et al., 2025). Misalnya, Barbayannis et al. (2022) menemukan korelasi positif antara persepsi stres akademik dengan penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa akibat workload (beban tugas) dan penilaian akademik yang tinggi. Di konteks global saat ini, mahasiswa sering menghadapi tumpukan tugas, ujian yang menantang, dan ekspektasi prestasi yang tinggi (Yousif & Arbab, 2022). Kondisi ini mengakibatkan banyak mahasiswa melaporkan gejala stres akut, gangguan tidur, kelelahan, dan penurunan motivasi belajar (Qin et al., 2022). Hal ini menegaskan bahwa beban akademik yang berat bukan hanya masalah mahasiswa umumnya, tetapi juga mulai dirasakan oleh mahasiswa calon guru selama masa studi mereka.

Secara lokal, di Indonesia fenomena serupa terjadi. Salah satu contoh konkret adalah pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) semester akhir di perguruan tinggi bagian timur Indonesia, yang harus menyelesaikan banyak tugas kuliah sekaligus menyusun tugas akhir. Tekanan untuk lulus tepat waktu dan harapan akademik yang besar menambah intensitas tugas mereka. Meskipun data empiris skala luas masih terbatas, beberapa survei menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stres sedang hingga tinggi akibat hambatan seperti penentuan topik, gaya pembimbing yang tidak sesuai, serta manajemen waktu yang kurang optimal (Afriliya et al., 2025). Kondisi ini mempertegas pentingnya memahami dinamika stres akademik dalam konteks lokal, khususnya bagi calon guru sekolah dasar yang akan segera memasuki profesi pendidik. Dengan konteks global yang menegaskan pengaruh negatif beban tugas tinggi terhadap kesejahteraan mahasiswa dan konteks lokal berupa tingginya tuntutan akademik di akhir studi, penelitian ini dirancang untuk menjawab bagaimana respons calon guru SD terhadap stres akademik yang timbul dari intensitas tugas dan kemudahan tugas yang mereka alami.

Secara teoritis, stres akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika tuntutan atau beban akademik melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya (Quansah, 2025). Dalam Transactional Model of Stress and Coping oleh Lazarus dan Folkman (1984), stres dipahami sebagai proses dua-arah antara tuntutan eksternal dan penilaian subjektif individu terhadap sumber daya diri. Artinya, seorang mahasiswa akan menilai sejauh mana tugas kuliah dan ujian yang dihadapi (sebagai stresor) mengancam kesejahteraan atau sumber dayanya. Bila tugas tersebut dinilai melebihi kemampuan—misalnya terlalu banyak atau terlalu sulit—maka hasil penilaian ini memicu stres akademik. Sebaliknya, persepsi bahwa tugas-tugas tersebut mudah atau sesuai kemampuan akan cenderung meminimalkan respons stres. Kondisi seperti itu mencerminkan penilaian primer bahwa beban tugas melebihi sumber daya yang dimiliki. Namun, seperti yang diulas oleh Kristensen et al. (2023), pentingnya beban tugas tinggi ini muncul tidak hanya pada objektif beban, tetapi juga bagaimana individu menilai tugas-tugas tersebut secara kognitif.

Keefektifan cara mahasiswa merespons stres tersebut sangat dipengaruhi oleh keyakinan diri. Persepsi kemampuan diri sangat menentukan bagaimana mahasiswa menghadapi situasi stres. Mahasiswa dengan keyakinan diri yang kuat cenderung memandang tugas-tugas berat sebagai tantangan yang dapat dikelola, bukan ancaman. Sebaliknya, persepsi rendah terhadap kemampuan diri cenderung meningkatkan tekanan psikologis ketika menghadapi beban tugas tinggi (Fatimah et al., 2025). Selain itu, teori

Cognitive Load (Sweller) menjelaskan bahwa daya ingat manusia terbatas; jumlah informasi yang terlalu banyak atau kompleks dapat menyebabkan beban kognitif berlebihan dan berujung pada stres akademik (Ilma et al., 2026).

Meski begitu, perlu dipahami bahwa sulitnya tugas tidak selalu berbanding lurus dengan munculnya stres. Stres akademik lebih banyak muncul dari cara mahasiswa mempersepsikan tugas tersebut, bukan semata-mata dari tingkat kesulitannya secara objektif. Seseorang dapat mengerjakan tugas yang sulit tanpa mengalami beban kognitif yang berlebihan, karena stres justru lebih sering muncul dari reaksi emosional yang tidak efisien terhadap tugas yang dihadapi (Atiomo, 2023). Ketika mahasiswa merasa mampu mengelola beban akademiknya, tingkat stres yang dirasakan cenderung lebih rendah meskipun tugasnya cukup berat (Chongjin, 2025). Dengan demikian, persepsi subjektif mahasiswa terhadap kemudahan atau kesulitan tugas menjadi kunci utama yang memoderasi respons stres, sehingga tugas yang dipandang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki akan menghasilkan tekanan akademik yang jauh lebih rendah.

Selain itu, stres akademik akan memberikan konsekuensi serius jika stres berlangsung kronis. Mahasiswa dengan tingkat stres tinggi sering menunjukkan gejala fisik dan psikologis seperti hipertensi, insomnia, kelelahan kronis, hingga penurunan motivasi belajar yang drastis (Gong et al., 2023). Dapat dikatakan bahwa stres akademik yang tidak dikelola dapat bereskalasi menjadi kelelahan atau bahkan ketidakmampuan memenuhi tuntutan akademik. Oleh karena itu, studi tentang stres akademik di lingkungan pendidikan guru sangat relevan. Fakta bahwa stres muncul sejak masa studi bukan hanya setelah berprofesi menunjukkan pentingnya pengelolaan stres sejak di bangku kuliah.

Banyak penelitian terdahulu telah menyoroti faktor-faktor penyebab stres akademik di kalangan mahasiswa dan calon guru. Secara konsisten ditemukan bahwa beban tugas kuliah termasuk yang dominan memicu stres (Wahyuni et al., 2025). Dalam penelitian Quansah (2025) ditemukan bahwa tugas akademik yang berat dan ekspektasi pendidikan tinggi merupakan penyebab utama stres pada mahasiswa PGMI di Ghana. Di samping itu, aspek kontekstual seperti lingkungan sosial dan tingkat persaingan juga dibahas sebagai pemicu stres akademik oleh (Hariyani et al., 2025). Namun, sebagian besar kajian tersebut bersifat kuantitatif dan lebih berfokus pada prevalensi atau korelasi umum stres akademik dengan beban tugas tanpa membedakan secara spesifik antara intensitas tugas dan persepsi kemudahan tugas. Dengan kata lain, literatur masih jarang meneliti bagaimana persepsi individu terhadap kemudahan tugas dapat memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Kesenjangan penelitian ini semakin terlihat karena masih terbatasnya kajian pada konteks lokal Indonesia, khususnya pada mahasiswa PGMI semester akhir.

Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif pada mahasiswa umum, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman psikologis calon guru sekolah dasar di perguruan tinggi bagian timur Indonesia.

Berdasarkan tinjauan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana respon calon guru sekolah dasar terhadap stres akademik yang timbul akibat intensitas tugas yang mereka terima serta bagaimana persepsi kemudahan tugas

memengaruhi respons stres akademik tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam memperkaya kajian stres akademik, khususnya terkait persepsi mahasiswa terhadap intensitas dan kemudahan tugas. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi perguruan tinggi dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa dan merancang beban tugas yang lebih sesuai dengan kemampuan mahasiswa calon guru sekolah dasar.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Metode ini digunakan untuk menggambarkan secara mendalam dan memahami fenomena stress akademik yang terjadi dikalangan mahasiswa secara nyata. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena tidak bermaksud mengukur variabel secara statistik. Sebaliknya, tujuan penelitian adalah untuk mempelajari komponen penyebab, dampak, dan pendekatan yang digunakan siswa untuk mengatasi stres akademik secara kontekstual dan menyeluruh (Sugiyono, 2019).

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) semester 6 di IAIN Sorong. Semua subjek dipilih secara purposive, artinya hanya mahasiswa yang aktif mengikuti kelas dan dinilai memiliki pengalaman langsung dengan tekanan akademik, terutama dalam mengelola tugas kuliah. Jumlah responden penelitian, yang berkisar antara sepuluh dan dua puluh siswa, dianggap cukup untuk memenuhi persyaratan penelitian kualitatif deskriptif.

Data dikumpulkan melalui metode angket terbuka yang digunakan oleh Google Form yang disebar secara online kepada semua peserta. Metode ini dipilih karena memungkinkan peserta untuk mengungkapkan pengalaman dan perasaan mereka secara bebas tanpa terbatas oleh pilihan jawaban yang sudah ditentukan, sehingga data yang dikumpulkan menjadi lebih kaya dan akurat. Angket ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data tentang variabel yang menyebabkan stres akademik, dampak yang dirasakan, dan persepsi kemudahan tugas.

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul secara berulang dalam jawaban responden. Proses analisis terdiri dari tiga tahap utama: pengurangan data dengan memilah informasi yang relevan, penyampaian data dalam bentuk uraian deskriptif yang mengacu pada tema yang ditemukan, dan penarikan kesimpulan dari semua data yang dianalisis. Untuk memastikan bahwa hasil yang dihasilkan konsisten, proses triangulasi sumber membandingkan jawaban responden untuk menjaga keabsahan data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Intensitas Tugas sebagai Penyebab Stres Akademik**

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa banyaknya tugas kuliah menjadi faktor utama munculnya stres akademik. Mahasiswa merasa tugas yang diberikan sering datang secara bersamaan dengan tenggat waktu yang singkat.

Salah satu responden menyatakan:

*"Kalau tugas datang bersamaan, saya sering begadang sampai larut malam untuk menyelesaikannya."*

Responden lain juga mengungkapkan:

*“Kadang merasa panik karena deadline tugas terlalu dekat dan tugasnya banyak.”*

Beberapa mahasiswa mengaku harus begadang hingga larut malam untuk menyelesaikan tugas kuliah yang diberikan secara bersamaan. Kondisi tersebut membuat mahasiswa mengalami kelelahan fisik maupun mental karena waktu istirahat yang berkurang. Tidak sedikit mahasiswa yang merasa kesulitan membagi waktu antara mengerjakan tugas kuliah, mengikuti kegiatan organisasi, aktivitas pribadi, hingga memenuhi kebutuhan istirahat. Akibatnya, pola tidur mahasiswa menjadi tidak teratur dan kondisi tubuh menjadi mudah lelah selama menjalani aktivitas perkuliahan.

Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan tekanan akademik yang semakin meningkat ketika tugas menumpuk dalam waktu yang bersamaan dengan tenggat pengumpulan yang berdekatan. Mahasiswa merasa panik, cemas, dan bingung menentukan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa kehilangan fokus belajar, menunda pengerjaan tugas, hingga mengalami penurunan motivasi belajar. Bahkan, beberapa mahasiswa mengaku sering merasa overthinking dan khawatir tidak mampu menyelesaikan seluruh tugas tepat waktu. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas tugas yang tinggi dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi emosional dan kesejahteraan mahasiswa.

### **Pengaruh Kemudahan Tugas terhadap Tingkat Stres**

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa merasa lebih nyaman ketika tugas yang diberikan memiliki instruksi yang jelas dan mudah dipahami. Mahasiswa menyatakan bahwa tugas yang sesuai kemampuan mereka cenderung tidak terlalu menimbulkan tekanan.

Salah satu mahasiswa menyampaikan:

*“Kalau tugasnya jelas dan mudah dipahami, saya lebih tenang mengerjakannya.”*

Mahasiswa lain mengatakan:

*“Tugas yang terlalu sulit membuat saya bingung harus mulai dari mana.”*

Sebaliknya, tugas yang sulit dipahami, memiliki instruksi yang kurang jelas, atau tidak disertai penjelasan yang rinci membuat mahasiswa merasa bingung dalam mengerjakannya. Mahasiswa membutuhkan waktu yang lebih lama untuk memahami maksud tugas dan menentukan langkah pengerjaannya. Kondisi tersebut sering kali membuat mahasiswa merasa panik, terutama ketika tenggat waktu pengumpulan tugas sudah dekat. Selain itu, kebingungan dalam memahami tugas juga menyebabkan mahasiswa menjadi kurang percaya diri terhadap hasil pekerjaan yang dibuat sehingga meningkatkan tekanan akademik yang dirasakan.

Berdasarkan hasil wawancara, beberapa mahasiswa mengaku harus mencari bantuan tambahan seperti bertanya kepada teman, mencari referensi di internet, hingga menggunakan media sosial dan kecerdasan buatan untuk membantu memahami tugas yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesulitan tugas dapat memengaruhi kondisi emosional dan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan kewajiban akademiknya.

Dengan demikian, tingkat kemudahan tugas memiliki pengaruh terhadap respon mahasiswa terhadap tekanan akademik. Tugas yang mudah dipahami dan memiliki instruksi yang jelas cenderung membuat mahasiswa lebih tenang dan percaya diri dalam mengerjakannya, sedangkan tugas yang sulit dipahami dapat meningkatkan rasa cemas, stres, dan kelelahan akademik mahasiswa.

### **Dampak Stres Akademik terhadap Mahasiswa**

Respon mahasiswa terhadap stres akademik ditunjukkan melalui berbagai kondisi emosional dan fisik. Beberapa mahasiswa mengaku merasa mudah marah, kehilangan motivasi belajar, sulit tidur, hingga merasa kelelahan berkepanjangan.

Salah satu responden mengatakan:

*“Kalau tugas terlalu banyak, saya jadi cepat lelah dan sulit fokus saat belajar.”*

Responden lainnya menyampaikan:

*“Saya pernah merasa ingin menyerah karena tugas terus-menerus datang.”*

Sebagian mahasiswa juga mengaku mengalami penurunan konsentrasi saat mengikuti proses perkuliahan karena pikiran mereka terus tertuju pada tugas-tugas yang belum selesai. Kondisi tersebut membuat mahasiswa sulit fokus memahami materi yang disampaikan dosen dan kurang maksimal dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas. Selain itu, beberapa mahasiswa merasa takut dan khawatir tidak mampu menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu yang telah ditentukan. Rasa cemas tersebut sering kali menimbulkan tekanan emosional yang membuat mahasiswa menjadi lebih sensitif, mudah lelah, dan kehilangan semangat belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik dan proses belajar mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki pola tidur yang tidak teratur, mudah kelelahan, kurang istirahat, hingga mengalami penurunan daya tahan tubuh. Di sisi lain, tekanan akademik juga menyebabkan menurunnya motivasi belajar, konsentrasi, serta kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas secara optimal. Dengan demikian, stres akademik menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan keberhasilan belajar mahasiswa selama menjalani perkuliahan.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tugas kuliah yang datang secara bersamaan dengan tenggat waktu yang berdekatan menjadi faktor paling utama dari munculnya stress akademik pada mahasiswa. Mahasiswa mengaku kesulitan membagi waktu antara tugas kuliah, kegiatan organisasi serta kebutuhan istirahat sehingga mahasiswa sering begadang hingga larut malam. Kondisi tersebut membuat pola tidur menjadi tidak teratur dan kelelahan fisik maupun mental berkepanjangan. Ada banyak mahasiswa yang mengatakan bahwa mereka menjadi cemas, khawatir, dan kebingungan saat menentukan tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu, yang mengakibatkan penurunan efektivitas belajar mereka.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rohmah & Mahrus (2024) yang mengidentifikasi bahwa faktor stress akademik mahasiswa ada dua jenis utama, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal mencakup tuntutan akademik yang tinggi, lingkungan belajar, kurangnya dukungan sosial, dan tekanan dari lingkungan akademik yang secara langsung memberatkan mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Tingginya intensitas tugas yang diberikan secara bersamaan jelas masuk ke dalam kategori tekanan akademik eksternal tersebut. Hal serupa pula ditegaskan dalam penelitian Edison et al. (2023) bahwa manajemen waktu yang buruk dapat memperparah kondisi stres akademik, terutama ketika mahasiswa merasa tertekan oleh tuntutan akademik, kesulitan mengerjakan tugas, dan banyaknya aktivitas perkuliahan. Beban akademik dapat meningkatkan stres psikologis.

Kondisi penumpukan tugas yang dialami siswa tidak hanya membuat mereka lelah secara fisik, tetapi juga menyebabkan perilaku penundaan atau prokrastinasi. Ketika tugas menumpuk dan tenggat waktu semakin dekat, siswa cenderung merasa kewalahan dan tidak tahu harus memulai dari mana, sehingga beberapa memilih untuk menunda tugas untuk menghindari ketidaknyamanan. Ini sejalan dengan temuan Inayah & Muhidin (2025), yang menemukan bahwa stres akademik berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan kontribusi sebesar 39,9%. Selain itu, Puspita & Kumalasari (2022) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara prokrastinasi dan stres akademik. Oleh karena itu, prokrastinasi, penumpukan tugas, dan stres akademik saling mengikat dan dapat membentuk siklus yang berbahaya yang menghambat kemajuan akademik mahasiswa.

Hal tersebut menunjukkan bahwa intensitas tugas yang tinggi bukanlah hanya persoalan beban kerja biasa, melainkan sebuah kondisi yang secara sistemik dapat merusak rutinitas belajar, kondisi emosional, dan motivasi akademik mahasiswa secara bersamaan. Oleh karena itu, perencanaan pemberian tugas yang mempertimbangkan beban kumulatif dan jeda antar tenggat waktu menjadi aspek penting yang perlu mendapat perhatian dari pihak dosen maupun institusi pendidikan.

Penelitian ini pun menunjukkan bahwa kemudahan tugas berperan penting dalam menurunkan tingkat stress akademik yang dirasakan mahasiswa. Ketika instruksi untuk tugas mudah dipahami dan tidak menimbulkan kebingungan, mahasiswa merasa lebih tenang, lebih percaya diri, dan lebih fokus. Sebaliknya, ketika instruksi sulit dipahami atau tidak jelas, mahasiswa cenderung panik dan merasa tidak mampu, terutama ketika tenggat waktu pengumpulan semakin dekat. Kondisi ini menunjukkan bahwa kondisi emosional siswa saat memenuhi tuntutan akademik secara langsung dipengaruhi oleh persepsi mereka tentang kemudahan tugas. Dengan demikian, Rahman et al. (2022) menyatakan bahwa salah satu penyebab penurunan motivasi belajar adalah rendahnya kepercayaan diri mahasiswa, yang terlihat dari kurangnya keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran, terutama saat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Dengan kata lain, kemudahan tugas bukanlah hanya komponen teknis dalam desain pembelajaran, itu adalah faktor psikologis yang secara langsung menentukan seberapa percaya diri dan termotivasi siswa untuk belajar.

Hasil ini terkait erat dengan konsep efikasi diri, yang merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka sendiri untuk menyelesaikan tugas yang ditetapkan. Handara & Irafahmi (2021) menunjukkan secara empiris bahwa efikasi diri memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap stres akademik; dengan kata lain, semakin tinggi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas, semakin rendah pula stres akademik yang mereka alami. Jika tugas yang diberikan sulit dipahami dan sesuai dengan kemampuan mereka, mahasiswa secara alami merasa lebih yakin dan mampu mengerjakannya. Jika tugasnya mudah dipahami, tekanan emosional yang muncul menjadi lebih rendah.

Selain itu, Sari & Rahayu (2022) melakukan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir dan menemukan hasil yang konsisten bahwa siswa yang efektif dengan diri mereka sendiri memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah, dengan efikasi diri menyumbang 67,3% dari total stres. Ini menunjukkan bahwa rasa percaya diri terhadap tugas yang telah dilakukan merupakan faktor perlindungan yang sangat penting yang

melindungi siswa dari tekanan akademik. Karena tugasnya mudah dipahami, mahasiswa tidak perlu menghabiskan banyak tenaga kognitif hanya untuk memahami apa yang diminta sebelum dapat mulai mengerjakan.

Selain berpengaruh terhadap tingkat stres, kemudahan tugas juga berhubungan langsung dengan motivasi belajar mahasiswa. Kepercayaan diri yang rendah pada mahasiswa dapat memengaruhi motivasi belajar akademik mereka, dan nilai atau hasil yang baik dalam mengerjakan tugas dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa yang pada gilirannya juga memperkuat motivasi belajarnya. Artinya, ketika mahasiswa berhasil mengerjakan tugas dengan baik karena instruksinya jelas dan mudah dipahami, rasa percaya diri mereka meningkat dan motivasi untuk terus belajar pun ikut tumbuh. Kondisi ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Mukitasari et al. (2023), yang menemukan bahwa stres akademik memiliki dampak positif dan signifikan terhadap keinginan mahasiswa untuk belajar. Kondisi lingkungan belajar dan tekanan akademik secara bersamaan menentukan dorongan mahasiswa untuk belajar yang tinggi, sehingga mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih rendah dan faktor motivasi belajar mereka lebih rendah.

Penelitian ini juga menemukan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga berpengaruh pada proses pembelajaran serta kondisi fisik. Mahasiswa melaporkan bahwa mereka kehilangan konsentrasi, menjadi marah, kehilangan keinginan untuk belajar, kesulitan tidur, dan keinginan untuk menyerah dalam menjalani tuntutan perkuliahan. Karena fokus mereka pada tugas-tugas yang belum selesai, beberapa mahasiswa mengaku tidak mampu fokus memahami materi di kelas. Akibatnya, partisipasi aktif mereka dalam pembelajaran menurun.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Bachtiar et al. (2023) yang secara empiris, ditemukan bahwa stres akademik memengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk perubahan psikologis dan fisiologis, motivasi belajar, dan kualitas belajar mahasiswa, dengan nilai  $p = 0,029$  ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa stres akademik secara bersamaan memengaruhi kesehatan siswa dan berbagai aspek kehidupan akademik mereka. Artinya, dampak stres akademik mencakup hampir semua aspek perkembangan siswa.

Dampak yang paling menonjol dari stress akademik salah satunya kualitas tidur mahasiswa yang terganggu. Ketika pikiran penuh dengan kekhawatiran tentang tugas dan tenggat waktu, sulit bagi tubuh untuk mencapai tingkat relaksasi yang diperlukan untuk tidur yang baik. Stres akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan mahasiswa, termasuk kesehatan mental, fungsi kognitif, dan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kualitas tidur yang buruk dapat dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih tinggi.

Selain itu, data yang dikumpulkan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa masalah ini bukan kasus yang terjadi secara terisolasi. Sebanyak 41,3% siswa di Indonesia mengalami stres tingkat sedang hingga berat. Jika stres ini tidak dikelola dengan baik, itu dapat menyebabkan gangguan mental yang lebih serius seperti depresi, gangguan kecemasan, atau bahkan kelelahan akademik, yang berdampak pada keberhasilan akademik mahasiswa selama bertahun-tahun (Ibrahim et al., 2025). Temuan ini mempertegas bahwa dampak stres akademik perlu ditangani secara serius dan

komprehensif, bukan hanya oleh diri mahasiswa itu sendiri, tetapi juga oleh seluruh ekosistem pendidikan tinggi.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa adalah fenomena yang rumit dan dipengaruhi oleh banyak variabel yang saling berkaitan. Tekanan akademik dipicu oleh banyak tugas dengan tenggat waktu yang berdekatan, yang berdampak langsung pada kondisi fisik, psikologis, motivasi belajar, dan kualitas tidur mahasiswa. Tugas yang diberikan dengan instruksi yang jelas dan sesuai kemampuan juga terbukti dapat menurunkan tekanan emosional dan meningkatkan efikasi diri mahasiswa.

Dalam menghadapi tekanan ini, mahasiswa menunjukkan respons adaptif dengan menggunakan dua strategi pengendalian. Strategi yang berfokus pada masalah, misalnya, mengatur waktu dan berbicara dengan teman, dan strategi yang berfokus pada emosi, seperti bermain-main dan beristirahat, terbukti efektif dalam menjaga stabilitas emosional mahasiswa selama perkuliahan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dosen dan lembaga pendidikan harus memberi perhatian lebih besar pada membuat beban tugas yang proporsional, memberikan instruksi yang jelas, dan memberikan dukungan psikologis yang mudah diakses bagi siswa untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan membantu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afriliya, N., Febriyanti, W., Azizah, A. F., Fatwa, Y. F., Susetyo, A. M., Jember, U. M., Sumpersari, K., Sumpersari, K., & Jember, K. (2025). *Survei Tingkat Stres Mahasiswa Fkip Angkatan 2022 Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Universitas*. 3(12). <https://doi.org/10.62281>
- Atiomo, W. (2023). *Emotional Well-Being , Cognitive Load and Academic Attainment [ version 1 ]*. 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.15694/mep.2020.000118>.
- Bachtiar, N., Hasan, M. I., & Andono, C. (2023). *Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan Terhadap Perubahan Psikologis, Fisiologis, Perubahan Motivasi Dan Kualitas Belajar Mahasiswa*. 14(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36308/jik.v14i2.539>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., & Baquerizo, H. (2022). *Academic Stress and Mental Well-Being in College Students : Correlations , Affected Groups , and*. 13(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Chongjin, W. (2025). *Examining the Effects of Academic Stress , Self-Efficacy , Cognitive – Behavioral Outcomes , Psychological Distress , and Prosocial Behavior : A Moderated-Mediation Model*. 2016, 1–14. <https://doi.org/10.1002/brb3.70907>
- Edison, Anuar, A. Bin, Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). *Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif*. 3, 5070–5084. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Fatimah, S., Alim, J. A., & Ulya, Z. (2025). *Analisis Tingkat Stres Akademik Mahasiswa PGSD dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah*. September.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/hardik.v2i4.2404>
- Gong, Z., Wang, H., Zhong, M., & Shao, Y. (2023). *College students ' learning stress , psychological resilience and learning burnout: status quo and coping strategies.* 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12888-023-04783-z>
- Handara, M. F., & Irafahmi, D. T. (2021). *Self-Efficacy Dan Stress Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi.* 2006, 14–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/liabilities.v5i2.11349.g7700>
- Hariyani, I., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2025). *Hubungan antara tingkat stres dan interaksi sosial pada mahasiswa.* 6, 3812–3819. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.43124>
- Ibrahim, M. C., Pomalango, Z. B., & Suleman, I. (2025). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama Dalam Menjalani Perkuliahan Di Universitas Negeri Gorontalo An Overview of Stress Levels of First-Year Nursing Students During Their Studies at Gorontalo State University.* 8(11), 7036–7048. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i11.9248>
- Ilma, L. S., Muhid, A., & Rofiq, A. A. (2026). Reducing Academic Stress through Autonomy Fulfillment: A Self Determination Theory Solution in the Context of Students' Cognitive Load. *Academia Open*, 11(1 SE-Education), 10.21070/acopen.11.2026.13017. <https://doi.org/10.21070/acopen.11.2026.13017>
- Inayah, & Muhidin, A. (2025). *Pengaruh Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik.* 5(2), 178–184.
- Kristensen, S. M., Danielsen, A. G., & Kristensen, S. M. (2023). *Academic Stress , Academic Self-ef fi cacy , and Psychological Distress : A Moderated Mediation of Within-person Effects.* 1512–1529. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Mukitasari, F. S., Wolor, C. W., & Marsofiyati. (2023). *Pengaruh Lingkungan Belajar , Fasilitas Belajar , dan Stres Akademik Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.* 1(4).
- Pérez-jorge, D., Boutaba-alehyan, M., González-contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 1–13. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). *Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa.* 3441. <https://doi.org/http://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818> Abstract
- Qin, L., Lu, J., Zhou, Y., Wijaya, T. T., Huang, Y., & Fauziddin, M. (2022). *Reduction of Academic Burnout in Preservice Teachers: PLS-SEM Approach.* <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/su142013416>
- Quansah, F. (2025). *Survey of Preservice Teachers ' Examination Stress Patterns:*

- Contextualising the Transactional Stress Model in High - Stakes Testing.*  
<https://doi.org/10.1002/hsr2.71596>
- Rahman, A., Darmiany, & Husniati. (2022). *Korelasi Self Confidence ( Kepercayaan Diri ) Dengan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas IV SDN Gugus I Kecamatan Bolo Kabupaten Bima Tahun Pelajaran.* 8(1), 922–928.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). *Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya.* 5, 36–43.  
<https://ejournal.staidapondokkrempyang.ac.id/index.php/jiem/article/view/638>
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). *Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.* 10(4), 741–751.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (cetakan ke). Alfabeta.
- Wahyuni, N. F., Fabestian, A., Anindita, S. W., & Wulandari, A. (2025). *Analisis Pengaruh Beban Tugas Akademik terhadap Stres Belajar Siswa di SMK PGRI 7 Surabaya.* 9, 36594–36600.
- Yousif, M. A., & Arbab, A. H. (2022). *Perceived Academic Stress , Causes , and Coping Strategies Among Undergraduate Pharmacy Students During the COVID-19 Pandemic.* February, 189–197.