

Rahasia Dibalik Strategi Mahasiswa: Cara Kreatif Mengelola Stres di Dunia Perkuliahan

Alifyah Ika Putri¹, Sindy Nurhaliza², Tasya Rahmatika Basitu³

Program Studi Ilmu Kesehatan, Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: 1alifyahikap@gmail.com, 2sindynrh1z@gmail.com, 3tasyarahmatikabasitu@gmail.com

Corresponding author: alifyahikap@gmail.com

ABSTRAK

Informasi Artikel:

Terima: 12-01-2025

Revisi: 16-01-2025

Disetujui: 21-01-2025

Stres merupakan masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa di dunia perkuliahan. Berbagai tantangan, baik akademik maupun sosial, kerap memunculkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi-strategi kreatif yang digunakan oleh mahasiswa dalam mengelola stres selama menjalani kehidupan kampus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam kepada mahasiswa dari berbagai jurusan dan observasi terhadap aktivitas mereka sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengandalkan beberapa metode kreatif, seperti manajemen waktu yang baik, penggunaan teknik relaksasi, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta berbagi pengalaman dan dukungan dengan teman-teman sebaya. Selain itu, banyak mahasiswa yang juga memanfaatkan hobi atau minat pribadi untuk meredakan stres, seperti seni, olahraga, dan musik. Penelitian ini menyarankan pentingnya pengembangan keterampilan kreatif dalam mengelola stres, serta perlunya dukungan sosial yang kuat di kalangan mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya pemberian fasilitas dan program yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, termasuk workshop atau pelatihan manajemen stres yang dapat mengajarkan teknik-teknik kreatif untuk menghadapi tekanan dalam dunia perkuliahan.

Kata Kunci: *Stres, Mahasiswa, Strategi Kreatif, Manajemen Waktu, Teknik Relaksasi, Kegiatan Ekstrakurikuler, Dukungan Sosial, Kesejahteraan Mental.*

ABSTRACT

Stress is a common issue faced by students in university life. Various challenges, both academic and social, often create psychological pressures that impact students' mental well-being. This study aims to explore the creative strategies employed by students to manage stress during their time in university. A qualitative approach was used, involving in-depth interviews with students from various disciplines and observations of their daily activities. The results of the study show that students frequently rely on several creative methods, such as effective time management, relaxation techniques, involvement in extracurricular activities, and peer support and experience-sharing. Additionally, many students also use personal hobbies or interests, such as arts, sports, and music, to relieve stress. This research suggests the importance of developing creative skills to manage stress and emphasizes the need for strong social support networks among students. The

Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 3 Nomor: 1 (Mei: 2025) hal: 97-109

implications of this study highlight the necessity of providing facilities and programs that support students' mental well-being, such as workshops or stress management training that can teach creative techniques for dealing with pressures in university life.

Keywords: *Stress, Students, Creative Strategies, Time Management, Relaxation Techniques, Extracurricular Activities, Social Support, Mental Well-being.*

PENDAHULUAN

Stres di kalangan mahasiswa merupakan fenomena yang kerap terjadi seiring dengan banyaknya tekanan yang dihadapi, baik dari segi akademik, sosial, maupun kehidupan pribadi. Kehidupan perkuliahan yang penuh dengan tuntutan, seperti penyelesaian tugas-tugas, ujian, serta adaptasi dengan lingkungan sosial yang baru, sering kali menimbulkan kecemasan dan tekanan psikologis. Mahasiswa baru khususnya sering kali merasa tertekan dengan peran barunya, di mana mereka harus menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan adaptasi sosial yang mempengaruhi kesejahteraan mental mereka (Milasari, Listyaningrum, 2023). Seiring berjalannya waktu, stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa, bahkan mempengaruhi kinerja akademik mereka.

Sebagai respons terhadap tekanan tersebut, mahasiswa mencari berbagai cara untuk mengelola stres. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah melalui strategi kreatif, yang mencakup teknik relaksasi, manajemen waktu, hingga kegiatan yang melibatkan minat dan hobi pribadi. Salah satu metode efektif dalam mengatasi stres adalah dengan memanfaatkan kreativitas, seperti berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, yang tidak hanya memberikan ruang bagi mahasiswa untuk beristirahat tetapi juga membantu dalam membangun keterampilan sosial dan emosional yang penting. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam tentang bagaimana mahasiswa mengaplikasikan strategi kreatif dalam mengelola stres, serta bagaimana pendekatan ini dapat memberikan kontribusi pada kesejahteraan mental mereka di lingkungan kampus.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih lanjut mengenai cara-cara kreatif yang diterapkan oleh mahasiswa dalam menghadapi stres di dunia perkuliahan, serta untuk memberikan gambaran tentang pentingnya pengelolaan stres yang efektif bagi mahasiswa. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan strategi pengelolaan stres yang lebih efektif di kalangan mahasiswa, serta mendorong lembaga pendidikan untuk menyediakan program dukungan mental yang lebih terstruktur dan terintegrasi.

Manajemen stres pada mahasiswa, khususnya mahasiswa semester akhir, menjadi isu yang sangat penting dalam dunia pendidikan tinggi. Penelitian oleh Jaha dan Prasetya (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa pada semester akhir sering mengalami tingkat stres yang tinggi karena berbagai faktor, seperti tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir, ujian akhir, serta ketidakpastian terkait masa depan karier mereka setelah lulus (Jaha & Prasetya, 2022). Stres ini dapat berdampak buruk terhadap kinerja akademik, kesehatan mental, dan fisik mahasiswa, sehingga perlu adanya upaya yang efektif dalam mengelola stres yang mereka alami.

Menurut Jaha dan Prasetya (2022), mahasiswa pada semester akhir Program Studi

Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 3 Nomor: 1 (Mei: 2025) hal: 97-109

Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Citra Bangsa mengalami stres yang cukup signifikan terkait dengan proses penulisan skripsi dan tugas akhir lainnya. Faktor-faktor seperti tenggat waktu yang ketat, kesulitan dalam menemukan topik penelitian yang relevan, serta kurangnya dukungan emosional turut memperburuk kondisi stres yang mereka hadapi. Salah satu solusi yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah pentingnya manajemen stres yang baik, yang dapat dilakukan dengan cara-cara yang lebih terstruktur dan didukung oleh lingkungan sosial yang positif.

Selain itu, penelitian ini juga menyoroti perlunya dukungan dari pihak kampus, seperti bimbingan dari dosen pembimbing, dukungan sosial dari teman-teman seangkatan, serta fasilitas yang dapat membantu mahasiswa untuk lebih tenang dalam menghadapi tekanan akademik. Penerapan teknik relaksasi, seperti meditasi, olahraga, serta manajemen waktu yang baik, turut ditemukan sebagai metode yang efektif dalam mengurangi stres pada mahasiswa semester akhir (Jaha & Prasetya, 2022). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengadopsi berbagai strategi coping yang tidak hanya mengandalkan kemampuan akademik mereka, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan emosional dan psikologis mereka selama masa kuliah, terutama saat menghadapi tantangan berat di semester akhir.

Stres akademik pada mahasiswa merupakan masalah yang banyak ditemui dalam dunia pendidikan tinggi. Faktor-faktor penyebab stres akademik antara lain adalah tuntutan akademik yang tinggi, jadwal yang padat, serta ekspektasi dari diri sendiri dan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti et al. (2024) menunjukkan bahwa stres akademik di kalangan mahasiswa sering kali berhubungan dengan kesulitan dalam mengelola waktu, tekanan untuk mencapai prestasi akademik, dan tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan. Salah satu kelompok yang rentan terhadap stres akademik adalah mahasiswa yang menghadapi beban tugas yang berat dan tenggat waktu yang ketat, seperti mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir (Widyastuti et al., 2024).

Salah satu pendekatan yang ditemukan dalam penelitian ini untuk mengatasi stres akademik adalah dengan menggunakan teknik manajemen stres yang efektif, seperti latihan pernapasan, meditasi, dan olahraga. Teknik-teknik ini membantu mahasiswa untuk lebih tenang dan fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang ada. Selain itu, dukungan sosial juga menjadi faktor penting dalam menurunkan tingkat stres akademik. Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengelola stres mereka dibandingkan dengan mereka yang merasa terisolasi. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan fasilitas yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, seperti program pelatihan manajemen stres, konseling, dan kegiatan yang dapat memperkuat hubungan sosial antar mahasiswa.

Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pengelolaan stres yang baik dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa, serta menekankan bahwa stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kinerja akademik, kesehatan fisik, dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman kita mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa, serta cara-cara kreatif dan efektif yang dapat diterapkan untuk mengelola stres dalam situasi akademik yang menantang. Hasil temuan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program dukungan psikologis dan akademik di perguruan tinggi yang

Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 3 Nomor: 1 (Mei: 2025) hal: 97-109

lebih adaptif terhadap kebutuhan mahasiswa..

Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan menganalisis berbagai strategi kreatif yang digunakan oleh mahasiswa dalam mengelola stres di dunia perkuliahan. Stres akademik sering kali menjadi masalah yang dihadapi mahasiswa, terutama dengan tekanan untuk menyelesaikan tugas-tugas, ujian, serta memenuhi ekspektasi akademik dan sosial. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana mahasiswa mengembangkan cara-cara kreatif dalam mengurangi stres yang mereka alami selama masa perkuliahan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai teknik dan pendekatan yang diterapkan oleh mahasiswa, seperti manajemen waktu, teknik relaksasi, serta aktivitas ekstrakurikuler yang dapat membantu mengurangi stres. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai pentingnya keterampilan kreatif dalam mengelola stres, serta memberikan rekomendasi tentang bagaimana institusi pendidikan dapat mendukung mahasiswa dalam mengatasi stres akademik dengan menyediakan berbagai fasilitas dan program yang mendukung kesejahteraan mental mereka (Nurmaliyah, 2014). Dengan demikian, penelitian ini akan berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik mengenai cara-cara efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan di dunia perkuliahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan oleh Erindana et al. (2021) menunjukkan pentingnya penyesuaian diri dalam mengelola stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Penyesuaian diri yang baik, baik dalam aspek sosial maupun akademik, terbukti dapat mengurangi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Dalam konteks dunia perkuliahan, mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tekanan dan tantangan yang dapat meningkatkan stres, terutama pada masa transisi awal. Oleh karena itu, strategi kreatif yang digunakan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik sangat berperan dalam mengelola stres mereka. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa mahasiswa yang lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan sosial cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesejahteraan mental mereka selama perkuliahan (Erindana et al., 2021).

Dalam penelitian ini, untuk menggali lebih dalam mengenai strategi kreatif mahasiswa dalam mengelola stres di dunia perkuliahan, penulis menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan wawancara mendalam. Wawancara dilakukan dengan beberapa mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), yang terpilih secara purposive untuk memperoleh informasi yang relevan dan mendalam terkait pengalaman mereka dalam mengelola stres akademik selama masa perkuliahan.

Wawancara ini dirancang untuk menggali lebih dalam tentang faktor-faktor penyebab stres yang dirasakan mahasiswa, serta berbagai strategi kreatif yang mereka terapkan untuk mengelola stres tersebut. Beberapa pertanyaan yang diajukan kepada responden antara lain: "Bagaimana Anda mendefinisikan stres yang Anda alami selama menjalani perkuliahan, dan faktor apa saja yang paling sering memicunya?", "Strategi apa yang Anda gunakan untuk mengelola stres agar tidak mengganggu aktivitas akademik dan keseharian Anda?", "Apakah Anda merasa dukungan dari teman, keluarga, atau dosen memengaruhi kemampuan Anda dalam mengatasi stres? Jelaskan pengalaman Anda.", "Bagaimana peran kegiatan non-akademik, seperti olahraga atau hobi, dalam membantu

Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 3 Nomor: 1 (Mei: 2025) hal: 97-109

Anda menjaga keseimbangan mental selama masa perkuliahan?”, “Menurut Anda, apa yang dapat dilakukan oleh universitas untuk membantu mahasiswa mengelola stres secara lebih efektif?”. Wawancara dilakukan di lingkungan kampus Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Wawancara dilakukan pada tanggal 29 Oktober 2024.

Data yang diperoleh melalui wawancara kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis tematik, di mana penulis mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari respon mahasiswa terkait cara-cara mereka mengelola stres. Temuan dari wawancara ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang strategi kreatif yang dapat diadopsi oleh mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik di UINSU. Pendekatan ini juga memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pentingnya dukungan sosial, pengelolaan waktu, serta teknik relaksasi yang digunakan oleh mahasiswa untuk menjaga kesejahteraan mental mereka selama perkuliahan.

Dengan wawancara mendalam ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai cara-cara kreatif yang digunakan mahasiswa di UINSU dalam mengatasi stres dan mengoptimalkan pengalaman perkuliahan mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres akademik di dunia perkuliahan tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tetapi juga oleh faktor sosial dan emosional yang dihadapi mahasiswa. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih holistik, yang menggabungkan manajemen waktu, teknik relaksasi, dan keterlibatan sosial, sangat penting dalam mengelola stres secara efektif. Strategi-strategi kreatif yang ditemukan dalam penelitian ini dapat diterapkan di berbagai universitas sebagai bagian dari upaya mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan stres secara kreatif, perguruan tinggi dapat membantu mereka mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan pribadi, yang sangat penting untuk sukses dalam dunia perkuliahan (Setiani & Haryanto, 2019).

Sebagian besar mahasiswa melaporkan bahwa pengelolaan waktu yang baik adalah kunci utama dalam mengurangi stres. Mereka mengatur jadwal harian dengan memperhatikan waktu untuk belajar, beristirahat, dan berinteraksi sosial. Teknik manajemen waktu ini membantu mahasiswa menghindari penumpukan tugas yang dapat meningkatkan kecemasan dan stres. Mahasiswa juga mengungkapkan pentingnya fleksibilitas dalam mengatur waktu, karena perkuliahan yang padat seringkali menyebabkan stres tambahan.

Selain itu, banyak mahasiswa yang mengandalkan teknik relaksasi untuk meredakan stres, seperti meditasi, pernapasan dalam, dan olahraga ringan. Kegiatan-kegiatan ini dianggap efektif untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental yang mereka rasakan selama perkuliahan. Aktivitas ini juga membantu mereka menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan pribadi. Keterlibatan dalam kegiatan sosial dan ekstrakurikuler juga berperan penting dalam mengurangi stres. Mahasiswa yang terlibat dalam komunitas kampus atau organisasi sosial sering kali merasa lebih terhubung dengan lingkungan sekitar dan mendapatkan dukungan emosional yang sangat diperlukan. Dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Ambarwati et al. 2019).

Mahasiswa dengan kecenderungan perfeksionis cenderung mengalami stres yang

Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 3 Nomor: 1 (Mei: 2025) hal: 97-109

lebih tinggi, karena mereka selalu merasa tidak puas dengan hasil akademik yang diperoleh. Dalam riset ini, ditemukan bahwa beberapa mahasiswa yang memiliki standar tinggi terhadap diri mereka sendiri merasa tertekan ketika tidak bisa memenuhi ekspektasi tersebut. Untuk mengatasi hal ini, mahasiswa sering kali menerapkan teknik relaksasi seperti yoga dan meditasi untuk menenangkan diri serta melepaskan ketegangan yang mereka alami (Yusuf & Yusuf, 2020).

Beberapa pertanyaan mencakup penelitian kami tentang Rahasia dibalik Strategi Mahasiswa: Cara Kreatif Mengelola Stres di Dunia Perkuliahan:

Definisi Stres dan Faktor Pemicu

1. Nur Azizah Chairuna Balqis Tanjung: "Stres yang saya alami biasanya terkait dengan beban akademik yang semakin meningkat, terutama menjelang ujian dan deadline tugas. Terkadang, banyaknya mata kuliah yang harus diprioritaskan dalam waktu yang terbatas membuat saya merasa tertekan."
2. Atika Zahra Harahap: "Bagi saya, stres dalam perkuliahan adalah perasaan cemas dan tertekan ketika saya merasa tidak bisa menyelesaikan semua tugas tepat waktu. Faktor utama yang memicunya adalah prokrastinasi, karena menunda-nunda pekerjaan membuat saya merasa lebih stres saat waktu semakin mepet."
3. Sri Nurhalija: "Stres itu perasaan cemas dan kelelahan mental akibat tekanan tugas dan ujian yang menumpuk. Selain itu, terkadang ada tekanan sosial dari teman atau ekspektasi tinggi dari orang tua yang juga bisa menjadi pemicu."
4. Azkya Sofia: "Saya mendefinisikan stres sebagai perasaan kewalahan dan takut gagal dalam menyelesaikan tugas atau mencapai nilai yang diharapkan. Faktor penyebab stres saya biasanya adalah beban tugas yang bertumpuk dan kurangnya waktu untuk beristirahat".

Strategi Mengelola Stres

1. Nur Azizah Chairuna Balqis Tanjung: "Saya biasanya mengatur waktu dengan membuat jadwal belajar yang terperinci dan memprioritaskan tugas yang paling mendesak. Selain itu, saya juga berusaha untuk meluangkan waktu sejenak untuk diri sendiri dengan beristirahat atau melakukan aktivitas ringan seperti jalan-jalan."
2. Atika Zahra Harahap: "Saya menggunakan aplikasi untuk mengatur waktu dan membuat daftar tugas. Teknik ini sangat membantu untuk menghindari penundaan tugas dan mengurangi rasa cemas. Saya juga mencoba untuk tetap tenang dan fokus pada satu hal, bukan terburu-buru mengerjakan banyak hal sekaligus."
3. Sri Nurhalija: "Setelah mengidentifikasi tugas yang paling mendesak, saya berusaha untuk menyelesaikan satu per satu. Saya juga lebih memperhatikan kesehatan tubuh dengan berolahraga ringan dan tidur yang cukup agar tubuh dan pikiran saya tetap segar."
4. Azkya Sofia: "Saya mengelola stres dengan cara berbicara dengan teman atau keluarga untuk melepaskan perasaan saya. Selain itu, saya melakukan yoga atau meditasi untuk menenangkan pikiran yang cemas."

Dukungan Sosial

Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 3 Nomor: 1 (Mei: 2025) hal: 97-109

1. Nur Azizah Chairuna Balqis Tanjung: "Dukungan dari teman sangat mempengaruhi saya. Kami sering berdiskusi tentang tugas atau berbagi pengalaman tentang perkuliahan yang membuat saya merasa tidak sendirian. Saya juga merasa didukung ketika keluarga saya memahami kesulitan yang saya hadapi."
2. Atika Zahra Harahap: "Saya merasa dukungan dari dosen cukup membantu, terutama ketika mereka memberi penjelasan lebih lanjut atau memberi kesempatan untuk mengerjakan tugas lebih lama jika saya membutuhkan waktu tambahan. Dukungan dari teman dan keluarga sangat penting karena mereka memberi saya kekuatan untuk terus maju."
3. Sri Nurhalija: "Dukungan keluarga sangat berperan penting. Ketika saya merasa stres, mereka selalu ada untuk mendengarkan dan memberi saran yang menenangkan. Teman-teman juga sangat membantu, terutama ketika kami saling membantu dalam belajar bersama."
4. Azkya Sofia: "Dukungan dari teman dan keluarga sangat berarti bagi saya. Teman-teman sering memberi semangat atau menemani saya saat belajar, dan keluarga saya memberi dukungan moral yang membantu saya untuk tetap tenang dan tidak merasa terbebani."

Peran Kegiatan Non-Akademik

1. Nur Azizah Chairuna Balqis Tanjung: "Olahraga, seperti jogging, sangat membantu saya untuk mengurangi stres. Selain itu, saya juga suka melukis sebagai hobi, yang memberi saya waktu untuk fokus pada sesuatu selain tugas akademik."
2. Atika Zahra Harahap: "Hobi saya membaca novel dan menggambar, dan itu memberi saya waktu untuk bersantai sejenak. Kegiatan ini sangat membantu dalam menjaga keseimbangan mental karena saya merasa lebih rileks setelahnya."
3. Sri Nurhalija: "Olahraga seperti yoga dan berenang memberikan saya kesempatan untuk melepaskan ketegangan fisik yang saya rasakan setelah belajar. Saya merasa lebih segar dan lebih siap menghadapi tugas-tugas kuliah."
4. Azkya Sofia: "Bermain musik adalah kegiatan non-akademik saya. Ketika saya merasa stres, memainkan alat musik memberi saya kesempatan untuk fokus pada hal yang menyenangkan dan memberi efek relaksasi."

Peran Universitas dalam Mengelola Stres

1. Nur Azizah Chairuna Balqis Tanjung: "Menurut saya, universitas seharusnya menyediakan lebih banyak program dukungan mental, seperti konseling atau seminar tentang manajemen stres. Hal ini dapat membantu mahasiswa lebih siap dalam menghadapi tekanan akademik."
2. Atika Zahra Harahap: "Universitas perlu memberikan lebih banyak kegiatan yang memadukan aspek akademik dan non-akademik, seperti workshop manajemen stres dan olahraga. Program seperti ini bisa membantu mahasiswa lebih mudah mengelola stres mereka."
3. Sri Nurhalija: "Saya berharap universitas menyediakan ruang relaksasi atau pusat konseling yang dapat diakses mahasiswa setiap saat. Program untuk mendukung

Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 3 Nomor: 1 (Mei: 2025) hal: 97-109

kesehatan mental mahasiswa perlu lebih diperhatikan."

4. Azkya Sofia: "Universitas bisa menyediakan sesi konseling lebih sering atau membuat ruang- ruang kegiatan relaksasi seperti yoga atau meditasi. Dengan begitu, mahasiswa bisa belajar mengelola stres dengan cara yang lebih sehat."

Dampak Negatif Jika Mahasiswa Mengalami Kondisi Stres:

1. Mahasiswa yang mengalami stres berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Perasaan tertekan yang berkepanjangan dapat mengurangi kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mereka.
2. Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu konsentrasi, mempengaruhi daya ingat, dan menyebabkan kesulitan dalam memahami materi kuliah. Hal ini berujung pada penurunan prestasi akademik, seperti nilai ujian yang buruk dan kesulitan menyelesaikan
3. Stres kronis dapat menyebabkan masalah fisik, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan (seperti maag), dan kelelahan yang berlebihan. Stres yang tidak ditangani juga dapat memicu peningkatan tekanan darah dan masalah kesehatan jangka panjang lainnya.
4. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung merasa kewalahan dengan tugas-tugas mereka, yang dapat menyebabkan penundaan pekerjaan atau prokrastinasi. Akibatnya, pekerjaan menjadi menumpuk dan menambah stres, menciptakan siklus negatif yang sulit diatasi.
5. Stres dapat menyebabkan mahasiswa menarik diri dari teman-teman, keluarga, atau kegiatan sosial lainnya. Isolasi sosial ini bisa memperburuk perasaan cemas, merasa kesepian, dan semakin menambah tingkat stres.
6. Stres yang terus-menerus dapat menyebabkan mahasiswa merasa tidak puas dengan kehidupan mereka, baik dari sisi akademik maupun pribadi. Mereka mungkin merasa terjebak dalam rutinitas yang penuh tekanan dan tidak mampu menikmati pengalaman kuliah yang seharusnya memuaskan.
7. Stres dapat membuat mahasiswa lebih mudah marah, frustrasi, dan kurang sabar, yang pada akhirnya dapat merusak hubungan interpersonal mereka. Ketegangan dalam hubungan dengan teman, keluarga, atau dosen dapat semakin memperburuk keadaan stres mereka.

Adapun dokumentasi wawancara yang kami lakukan dengan 4 orang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara adalah sebagai berikut.

Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 3 Nomor: 1 (Mei: 2025) hal: 97-109

Pewawancara: Sindy Nurhaliza

Narasumber: Atika Zahra Harahap



Pewawancara: Sindy Nurhaliza

Narasumber: Nur Azizah Chairuna Balqis Tanjung

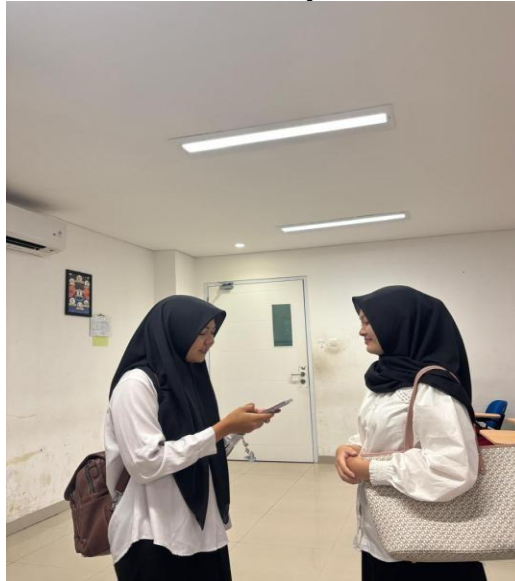


Pewawancara: Alifyah Ika Putri

Narasumber: Sri Nurhalijah



**Pewawancara: Alifyah Ika Putri
Narasumber: Azkya Sofia**



Solusi Jitu Agar Mahasiswa Tidak Stres

1. Mahasiswa perlu membuat jadwal harian atau mingguan untuk mengatur tugas kuliah, kegiatan sosial, dan waktu istirahat. Dengan merencanakan dan mengatur prioritas, mahasiswa dapat menghindari penundaan dan mengurangi rasa kewalahan yang menyebabkan stres.
2. Menjaga pola makan sehat, cukup tidur, dan berolahraga secara rutin dapat membantu tubuh dan pikiran tetap bugar. Tidur yang cukup (7-9 jam) penting untuk pemulihan fisik dan mental, sementara olahraga ringan dapat mengurangi ketegangan dan memperbaiki suasana hati.
3. Berbicara dengan teman, keluarga, atau dosen dapat memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan untuk menghadapi tekanan akademik. Menjalinkan hubungan sosial yang positif juga dapat memperkuat jaringan dukungan dan mengurangi perasaan kesepian atau terisolasi.
4. Menyisihkan waktu untuk kegiatan non-akademik seperti berlibur, mengikuti hobi, atau bersosialisasi dengan teman dapat membantu mahasiswa melepaskan stres dan mengembalikan energi. Kegiatan rekreasi dapat menyegarkan pikiran dan meningkatkan keseimbangan hidup.
5. Mahasiswa harus mencari keseimbangan antara studi, aktivitas sosial, dan waktu pribadi untuk menghindari kelebihan beban. Mengingat bahwa kehidupan kampus bukan hanya tentang akademik, tetapi juga kesejahteraan pribadi, akan membantu mengurangi stres jangka panjang.

Terapi Mindfulness

Salah satu solusi yang dapat diterapkan oleh mahasiswa untuk mengelola stres secara efektif adalah melalui terapi mindfulness. Menurut Yuliana, Safitri, dan Ardianti (2022), terapi mindfulness dapat membantu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa,

Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 3 Nomor: 1 (Mei: 2025) hal: 97-109

khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sering menghadapi tekanan besar terkait tugas akhir, ujian, dan kelulusan. Mindfulness merupakan suatu teknik yang mengajarkan individu untuk hadir sepenuhnya di saat ini, menerima pengalaman mereka tanpa menghakimi, dan memperhatikan pikiran serta perasaan dengan kesadaran penuh.

Dalam konteks perkuliahan, stres sering kali muncul akibat kecemasan terhadap ujian, deadline tugas, atau perasaan tertekan akan masa depan. Mindfulness dapat menjadi alat yang sangat berguna untuk mengurangi perasaan tertekan ini, karena teknik ini membantu mahasiswa untuk lebih fokus pada pernapasan dan tubuh mereka, sehingga dapat mengalihkan perhatian dari pikiran yang mengganggu dan meningkatkan ketenangan mental. Selain itu, mindfulness dapat membantu mahasiswa untuk lebih mudah mengenali tanda-tanda awal stres dan menghadapinya dengan cara yang lebih sehat.

Penerapan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa dapat dimulai dengan latihan pernapasan dalam, meditasi singkat, atau aktivitas yang menggabungkan konsentrasi penuh pada pengalaman tubuh, seperti yoga. Dengan melakukan latihan mindfulness secara teratur, mahasiswa dapat meningkatkan keterampilan dalam mengelola stres, meningkatkan konsentrasi dalam belajar, dan mengurangi tingkat kecemasan yang mungkin muncul saat menghadapi tugas akademik yang menumpuk.

Pentingnya mindfulness dalam mengelola stres di dunia perkuliahan juga didukung oleh temuan dalam penelitian Yuliana et al. (2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti sesi mindfulness mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan. Dengan demikian, terapi mindfulness dapat menjadi solusi kreatif yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres mereka dan tetap dapat menjaga keseimbangan mental serta performa akademik yang optimal.

SIMPULAN

Stres adalah masalah umum yang dihadapi oleh banyak mahasiswa, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Beberapa faktor penyebab stres, seperti beban tugas yang berat, tekanan ujian, dan ekspektasi diri yang tinggi, telah teridentifikasi melalui wawancara dengan mahasiswa. Untuk mengatasi stres, mahasiswa menggunakan berbagai strategi kreatif, mulai dari manajemen waktu yang baik, dukungan sosial, hingga kegiatan non-akademik seperti olahraga dan hobi. Selain itu, terapi mindfulness juga terbukti menjadi solusi efektif dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa. Melalui teknik mindfulness, mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran diri, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki keseimbangan mental. Praktik mindfulness membantu mahasiswa untuk fokus pada saat ini, mengelola perasaan dan pikiran dengan lebih baik, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Dengan demikian, penting bagi mahasiswa untuk terus mengembangkan strategi dan teknik untuk mengelola stres dengan baik, seperti mindfulness, manajemen waktu yang efisien, serta mencari dukungan sosial yang positif. Penerapan strategi ini akan membantu mahasiswa tidak hanya untuk mengatasi stres, tetapi juga untuk menjaga keseimbangan hidup mereka selama menjalani dunia perkuliahan yang penuh tantangan. Universitas juga dapat berperan penting dengan menyediakan sumber daya dan program-program dukungan untuk membantu mahasiswa mengelola stres mereka secara lebih efektif.

Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 3 Nomor: 1 (Mei: 2025) hal: 97-109

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Usiono, M.Pd, selaku dosen pengampu mata kuliah Bahasa Indonesia, yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berharga dalam penyusunan mini riset ini. Tanpa dukungan beliau, riset ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.

Selain itu, kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada teman-teman mahasiswa yang telah berpartisipasi aktif dalam survei dan wawancara yang menjadi bagian penting dari penelitian ini. Kontribusi kalian dalam berbagi pengalaman dan wawasan mengenai cara kreatif mengelola stres di dunia perkuliahan sangat berarti dan memberikan perspektif yang lebih dalam mengenai tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam mengelola stres akademik.

Semoga hasil dari mini riset ini dapat memberikan kontribusi positif bagi mahasiswa lainnya dalam menghadapi stres perkuliahan dan menjadi referensi dalam menciptakan strategi yang efektif untuk menjaga keseimbangan mental selama menjalani kehidupan kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Pedhu, Y., & Date Doni, A. M. (2022). Kontrol Diri Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psiko Edukasi*, 20(2), 165-175. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3540>
- D. A. J. Jaha and C. Prasetia Ate. (2024). Manajemen Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Citra Bangsa. *hinef*. 3(2). 276-282. <https://doi.org/10.37792/hinef.v3i2.1334>
- <https://doi.org/10.18860/psi.v16i1.7531>
- J Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Self Adjustment and Academic Stress in First-Year University Student. *Journal Psikologi*, 4(1), 11-18. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Milasari, E. ., & Listyaningrum, L. (2023). Strategi Pengelolaan Stress Mahasiswa dalam Perannya sebagai Mahasiswa Baru Tahun Angkatan 2023. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(02), 344-349. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i02.2875>
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self- instruction. *Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/view/4469/951>
- Psyche 165 Journal*, 13(2), 235-239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Setiani, T. P., & Haryanto, H. C. (2019). Efektivitas psikoedukasi terhadap kemampuan adaptasi sosial pada mahasiswa baru. *Psikoislamika*, 16(1), 1-8.

Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 3 Nomor: 1 (Mei: 2025) hal: 97-109

- Widyastuti, M., et al. (2024). Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa. *Kreasi: Jurnal Kreativitas dan Inovasi*, 2(2), 38-43. <https://ojs.unm.ac.id/kreasi/article/view/63387>
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardianti, Y. (2022). Penerapan terapi mindfulness dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 11(2), 154-163. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1117>
- Yusuf, N. M. ., & Yusuf, J. M. . (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.