

Analisis Stres Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia dan Strategi Penanganannya

Abdul Hakim¹, Muhammad Shabran Sidauruk², Saviola Arya Bramantya³, Thoriq Nashirudin Althof⁴, Nandang Budiman⁵, Ibrahim Al Hakim⁶, Syifa Mudrikah⁷

^{1,2,3,4} Pendidikan Bahasa dan Sastra, Universitas Pendidikan Indonesia

^{5,6,7} Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: abran.sidauruk@gmail.com¹, saviolaarya77@upi.edu²,

thoriqnashirudinalthof55@gmail.com³, ahakim47024@upi.edu⁴,

nandang.budiman@upi.edu⁵, ibrahimalhakim@upi.edu⁶, syifamudrikah22@upi.edu⁷

Abstrak

Stres akademik merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan mahasiswa, termasuk di Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penyebab, gejala, dan strategi penanganan stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab di UPI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 94,12% mahasiswa mengalami stres, dengan penyebab utama meliputi beban akademik, kurangnya pemahaman materi, tekanan waktu, dan ekspektasi tinggi dari diri sendiri maupun pihak eksternal. Gejala stres yang sering ditemukan antara lain sakit kepala, gelisah, penurunan motivasi, dan gangguan tidur. Mahasiswa menggunakan berbagai cara untuk mengatasi stres, seperti berdoa, berolahraga, berbicara dengan orang terdekat, dan mencari tempat yang tenang. Penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan psikologis dan penciptaan lingkungan belajar yang kondusif untuk membantu mahasiswa mengelola stres, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental mereka.

Kata kunci: *Stres Akademik, Mahasiswa, Penanganan*

Abstract

Academic stress was a common phenomenon experienced by students, including those in the Arabic Language Education Program at the Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). This study aimed to analyze the causes, symptoms, and coping strategies of academic stress among students in this program. The results indicated that approximately 94.12% of students had experienced stress, with the main causes being academic workload, lack of understanding of the material, time pressure, and high expectations from both themselves and external parties. The most common symptoms of stress included headaches, restlessness, decreased motivation, and sleep disturbances. Students used various methods to cope with stress, such as praying, exercising, talking to close ones, and finding quiet places. This study highlighted the importance of psychological support and the creation of a conducive learning environment to help students manage stress, as well as improve their physical and mental well-being.

Keywords : *Academic Stress, Students, Coping Strategies*

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu fenomena yang semakin banyak ditemukan di kalangan mahasiswa (Siregar dan Putri, 2019), termasuk di kalangan mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik dan kompetisi yang semakin ketat, mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tekanan yang mempengaruhi kesehatan mental mereka. Stres akademik ini bukan hanya terjadi pada mahasiswa yang menghadapi kesulitan dalam mengikuti mata kuliah atau ujian, tetapi juga pada mereka yang terbebani oleh ekspektasi pribadi dan sosial yang tinggi terkait dengan pencapaian akademik. Sebagai mahasiswa yang terlibat dalam proses pendidikan tinggi, mereka

harus dapat mengelola stres dengan baik agar tidak mengganggu kesejahteraan fisik dan mental mereka (Yusuf dan Yusuf, 2020).

Program Studi Pendidikan Bahasa Arab di UPI, yang mempersiapkan mahasiswa untuk menjadi pendidik Bahasa Arab yang berkualitas, memiliki tantangan tersendiri dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memahami teori dan praktik dalam mengajar bahasa Arab, tetapi juga untuk menguasai keterampilan komunikasi, pengelolaan kelas, serta aspek kultural yang terkait dengan pembelajaran bahasa asing. Semua ini dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa yang merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi akademik yang tinggi, baik dari diri mereka sendiri, keluarga, maupun institusi pendidikan.

Stres akademik dapat diartikan sebagai respons psikologis terhadap tuntutan akademik yang tidak sesuai dengan kemampuan atau sumber daya individu. Tuntutan akademik yang dimaksud dapat berupa beban tugas yang berat, ujian yang menekan, atau ekspektasi tinggi terhadap nilai dan prestasi. Selain itu, stres akademik juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal, seperti hubungan sosial dengan teman sekelas, tekanan dari keluarga, dan perasaan kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik (Yusuf dan Yusuf, 2020). Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab, beban akademik bisa semakin meningkat karena mereka tidak hanya harus menguasai bahasa Arab itu sendiri, tetapi juga harus menguasai berbagai teori pendidikan dan metodologi pengajaran yang berbeda-beda.

Berdasarkan pengamatan yang ada, stres akademik sering kali tidak dihadapi dengan baik oleh sebagian besar mahasiswa. Banyak dari mereka yang cenderung mengabaikan atau tidak mampu mengelola stres dengan baik, sehingga berujung pada penurunan kinerja akademik, gangguan kesehatan fisik dan mental, bahkan depresi. Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis mendalam terhadap penyebab stres akademik di kalangan mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab di UPI dan mencari solusi untuk menangani masalah tersebut.

Analisis stres akademik ini tidak hanya akan membantu dalam memahami sejauh mana stres mempengaruhi mahasiswa, tetapi juga penting untuk merumuskan strategi penanganannya. Penanganan stres yang efektif akan membantu mahasiswa untuk lebih fokus dalam mencapai tujuan akademik mereka, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah dengan memberikan dukungan psikologis kepada mahasiswa, yang dapat berupa konseling atau pelatihan keterampilan mengelola stres. Selain itu, penting juga untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, seperti meningkatkan komunikasi antara dosen dan mahasiswa serta memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan tantangan yang mereka hadapi.

Pentingnya analisis stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab di UPI juga tidak dapat dilepaskan dari peran universitas sebagai lembaga pendidikan tinggi. Sebagai lembaga yang bertanggung jawab untuk mencetak generasi penerus bangsa yang terampil dan berkualitas, universitas perlu memberikan perhatian lebih terhadap kesejahteraan mahasiswa. Kesejahteraan ini tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga meliputi kesehatan mental dan emosional mahasiswa. Dengan begitu, mereka dapat belajar dan berkembang secara maksimal, tanpa terhambat oleh tekanan yang berlebihan.

Dalam konteks ini, penelitian tentang stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab di UPI bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang menyebabkan stres akademik serta menganalisis dampaknya terhadap kinerja akademik dan kehidupan pribadi mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengembangkan strategi-strategi penanganan yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres dengan cara yang lebih efektif. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi perbaikan kualitas pendidikan di Program Studi Pendidikan Bahasa Arab UPI, serta memberikan wawasan yang bermanfaat bagi pihak universitas dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan mendukung.

Dalam penelitian ini, penulis akan mengkaji beberapa aspek penting terkait stres akademik, seperti penyebab utama stres yang dialami oleh mahasiswa, dampak yang ditimbulkan oleh stres terhadap proses belajar, serta berbagai strategi yang dapat diterapkan untuk menangani stres tersebut. Penelitian ini juga akan melibatkan wawancara dengan mahasiswa dan dosen di Program Studi Pendidikan Bahasa Arab untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang

masalah yang dihadapi mahasiswa dalam konteks akademik mereka. Dengan pendekatan yang holistik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi yang komprehensif dan aplikatif untuk mengurangi dampak negatif stres akademik pada mahasiswa. Dengan demikian, tulisan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai stres akademik di kalangan mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab di UPI dan memberikan rekomendasi yang dapat membantu pihak universitas dan mahasiswa dalam menciptakan suasana belajar yang lebih sehat dan produktif. Mengingat pentingnya kesejahteraan mental dalam dunia pendidikan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan yang lebih berfokus pada pengembangan intelektual dan emosional mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan bentuk deskriptif untuk mengkaji dan menganalisis masalah stress akademik yang dialami mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Teknik pengumpulan data utama yang digunakan adalah penyebaran angket yang ditujukan kepada mahasiswa program studi Pendidikan Bahasa Arab UPI terkait stress akademik beserta penyebab utama terjadinya stress yang dialami oleh mereka dan cara penanganannya.

Penyebaran angket dipilih sebagai teknik utama agar peneliti dapat memperoleh informasi mengenai dampak yang ditimbulkan oleh stres akademik. Penelitian akan difokuskan untuk menggali informasi dengan menelaah jawaban angket tersebut tentang dampak stres akademik terhadap proses belajar, serta berbagai strategi yang dapat diterapkan untuk menangani stres tersebut. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan instrumen angket yang akan mempertanyakan perilaku mahasiswa ketika mengalami stres dan cara mahasiswa tersebut menanganinya dengan menggunakan google form agar bisa mendapat data persen yang akurat. Penulis juga telah membuat indikator wawancara yang akan diberikan kepada narasumber sebagaimana tercantum pada tabel 1.1

Tabel 1.1

INDIKATOR	TEORI	PERTANYAAN
Stres pada mahasiswa	Mahasiswa merupakan pribadi yang berpotensi besar mengalami stres. Stres adalah reaksi manusia akan stressor, yakni keadaan dan kejadian yang dialami sehingga dapat mengancam dan menghambat kemampuan seseorang dalam penyesuaian (Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf, 2020).	Apakah anda pernah mengalami stres? Apa yang mengakibatkan anda mengalami stres?
Penyebab stres		
Gejala stres		Apa yang anda rasakan ketika stres ?
Cara mengatasi stres	segala usaha yang ditujukan untuk mengendalikan stres baik secara konstruktif maupun yang destruktif disebut juga dengan koping (Agustiniingsih et al., 2019)	Apa yang anda lakukan untuk meredakan stres akibat akademik? Jika ada seseorang yang mengalami stres akibat akademiknya, apa yang akan anda sarankan kepadanya?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Bab ini menyajikan hasil penelitian mengenai analisis stres akademik pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia khususnya di Program Studi Pendidikan Bahasa Arab serta strategi penanganannya yang telah kami peroleh dari wawancara dengan 17 mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab melalui angket secara daring. Berdasarkan indikator pertama yang sudah disajikan penulis, yaitu mengalami stres, hasil wawancara menunjukkan 16 dari 17 orang

narasumber mengalami stres dengan faktor yang berbeda beda. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh narasumber yakni sekitar 94,12 mengalami stres baik karena akademik, keluarga, pekerjaan dan lain sebagainya.

Berdasarkan indikator kedua yang disajikan penulis, yaitu penyebab stres, penulis mendapatkan hasil bahwa 11 dari 17 atau sekitar 64,71% mahasiswa mengalami stres yang disebabkan oleh akademik baik karena kurangnya pemahaman dalam penguasaan materi yang diberikan dan juga karena banyaknya tugas atau praktek yang memerlukan banyak waktu dan tenaga yang diberikan oleh pengajar.

Selanjutnya, berdasarkan indikator ke tiga yang penulis sajikan, yaitu gejala stres, penulis mendapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa mengalami penurunan motivasi dan semangat dalam kegiatan pembelajaran, gejala yang paling sering dialami diantaranya adalah sakit kepala, gelisah, dan malas untuk melakukan kegiatan khususnya pada kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan indikator terakhir yang telah kami sajikan, yakni cara mengatasi stres akademik, hasil wawancara menunjukkan bahwa cara penanganan yang mereka lakukan berbeda beda, akan tetapi semua merujuk pada beberapa tujuan yang sama seperti mengevaluasi diri akan problematika yang mereka telah dan sedang dihadapi kemudian juga menenangkan diri dengan pola yang berbeda beda pula seperti mengunjungi tempat yang tenang, beribadah, serta melakukan istirahat ditempat tinggal masing-masing

Pembahasan

Pembahasan dari bab ini merupakan hasil penelitian mengenai stres yang dialami oleh kalangan mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia khususnya di Program Studi Pendidikan Bahasa Arab. Hasil penelitian mendalam didapat dari data yang diperoleh dari pembagian angket kepada mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab. Berikut adalah pembahasannya secara rinci:

1. Stres Pada Mahasiswa

Hampir setiap mahasiswa pasti pernah mengalami stres yang disebabkan oleh masalah akademik. Akademik adalah salah satu masalah yang mempengaruhi naik dan turunnya stres pada setiap mahasiswa, masalah akademik bisa muncul disebabkan dengan banyaknya tugas yang diberikan kepada mahasiswa, apalagi ketika tugas-tugas yang diberikan memiliki batas waktu pengerjaan atau *deadline* yang berdekatan. Selain tugas stres bisa muncul disebabkan oleh masalah pekerjaan. Hal ini mengacu kepada penelitian yang dilakukan oleh Sharma & Kaur yang menyebutkan bahwa pekerjaan dapat menimbulkan stress akademi karena pekerjaan dapat menghambat seseorang untuk mengerjakan tugas akademis sehingga tugas tersebut menjadi tertunda sampai waktu yang berdekatan dengan *deadline* atau batas waktu pengerjaan.

2. Penyebab Stres

Tidak sedikit dari mahasiswa yang mengalami stres dari masalah pekerjaan, pekerjaan dapat menimbulkan stres apalagi dikalangan mahasiswa yang tengah menjalani kuliah. Mahasiswa yang bekerja sambil menjalani kuliah akan mengalami penurunan produktivitas dalam bekerja, begitupun sebaliknya, mahasiswa yang bekerja sambil kuliah akan kesulitan untuk mengatur waktu sehingga akan menyebabkan penurunan nilai yang disebabkan ditinggalnya tugas tugas yang diberikan. Hal ini dapat menimbulkan stres karena mencakup dua aspek yaitu masalah akademik dan masalah pekerjaan. Mahasiswa yang mengalami masalah ini biasanya mahasiswa yang mengalami masalah finansial yang dimana mahasiswa tersebut sangat membutuhkan pekerjaan.

Masalah keuangan merupakan masalah yang sangat umum dialami oleh berbagai kalangan, salah satunya adalah mahasiswa, keuangan adalah baban yang cukup berat untuk mahasiswa. Dalam perkuliahan dibutuhkan berbagai biaya yang harus ditanggung seperti biaya buku dan keperluan akademik lainnya, selain itu keuangan dapat menimbulkan munculnya masalah sulit fokus belajar, gangguan tidur, perubahan pola makan dan juga masalah emosional yang semua disebabkan oleh masalah keuangan.

3. Gejala Stres

Setiap mahasiswa memiliki perasaan yang berbeda-beda ketika mengalami masalah stres pada pembahasan sebelumnya. Mahasiswa akan merasa pusing dan susah tidur karena

terlalu memikirkan masalah yang membuatnya stres. Bukan hanya itu, stres bisa menimbulkan masalah kejiwaan seperti gelisah, merasa tertekan, cemas dan lain-lain. Selain itu stres bisa membuat menurunnya semangat berkegiatan yang menimbulkan rasa malas-malasan. Stres juga bisa mengubah perilaku mahasiswa.

Perubahan perilaku disebabkan oleh stress yang dialami oleh mahasiswa. Mereka mungkin akan mengalami perubahan emosional menjadi lebih mudah marah dan mudah tersinggung walaupun singgungan tersebut hanyalah candaan. Kegiatan belajar pun terganggu karena tidak dapat fokus. Stres juga dapat mengubah kegiatan sehari-hari mahasiswa, yang tadinya hari mahasiswa tersebut penuh dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat menjadi malas karena memikirkan masalah yang menyebabkan stres. Selain itu stres juga dapat membuat seseorang menjadi lebih murung, sering merenung, bahkan sampai menangis.

Penanganan untuk meredakan atau melepas stres sangat penting untuk dilakukan. Setiap mahasiswa memiliki cara yang berbeda-beda untuk melepas stres, sebagian melepaskan stres dengan melakukan hobi, seperti bermain game, menonton youtube, menonton drama sampai berolahraga, tidak sedikit juga yang melepas stres dengan beribadah, seperti membaca Al-Qur'an, Sholat, dan mendekat kepada Allah. Adapun yang melepaskan stres dengan cara menenangkan diri seperti meminum kopi sambil mendengarkan musik, jalan-jalan, berdiam diri di tempat yang tenang dan jauh dari keramaian dan ada juga yang melepas stresnya cukup dengan tidur.

Stres akademik bisa dialami bukan hanya mahasiswa, stres akademik juga bisa dialami oleh orang terdekat mahasiswa. Ketika itu terjadi, saran yang diberikan mahasiswa kepada orang terdekatnya bisa dalam berbagai bentuk, salah satunya menyarankan untuk tidak sungkan berkonsultasi kepada orang terdekatnya, stres bisa diatasi dengan berkonsultasi dengan orang terdekat, orang terdekat dapat memberikan saran atau solusi untuk menyelesaikan masalah berdasarkan pengalamannya.

Mahasiswa juga dapat menjadi teman curhat bagi teman nya yang sedang mengalami stres dengan menanyakan situasi akademik lalu menjadi teman curhat nya untuk meluapkan stres yang dipendam sendiri. Saran yang diberikan mahasiswa juga bisa berupa nasihat, seperti contohnya menasihati teman untuk membuat to do list untuk membuat rincian apa saja yang harus dilakukan seperti mengerjakan tugas sedikit demi sedikit dan juga menyarankan untuk melakukan kegiatan yang dapat mengalihkan stres seperti malakukan hobi, olahraga, istirahat dengan cukup, dan masih banyak lagi.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis stres akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan masalah umum yang angka kejadiannya tinggi. Hampir 94,12% responden dalam penelitian ini mengalami stres karena berbagai penyebab utama, antara lain beban akademik yang berat, kurangnya pemahaman terhadap konten, tekanan waktu, dan ekspektasi yang tinggi dari diri sendiri maupun pemangku kepentingan eksternal. Masalah keuangan dan karier juga merupakan pemicu stres utama bagi mahasiswa yang bekerja sambil belajar.

Gejala yang dialami mahasiswa antara lain perubahan emosi seperti gelisah, cemas, stres psikologis, serta menurunnya motivasi dan produktivitas akademik. Secara fisik, stres ditandai dengan sakit kepala dan gangguan tidur. Secara perilaku, mahasiswa cenderung menarik diri, tidak aktif, dan mudah tersinggung.

Untuk mengatasi stres, mahasiswa menggunakan berbagai strategi, antara lain berdoa, berolahraga, menekuni hobi, istirahat, berbicara dengan orang tersayang, dan mencari tempat yang tenang. Sarankan juga kepada teman Anda untuk merencanakan kegiatan dan mengatur waktunya dengan baik.

Penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan psikologis untuk membantu mahasiswa mengelola stres dan menyeimbangkan kehidupan akademis dan pribadi mereka, serta penciptaan lingkungan belajar yang kondusif di universitas. Untuk meningkatkan kualitas pendidikan, perlu dikembangkan strategi seperti konseling, pelatihan manajemen stres, dan peningkatan komunikasi

antara siswa dan instruktur, dengan fokus tidak hanya pada aspek intelektual mahasiswa tetapi juga pada kesejahteraan

DAFTAR PUSTAKA

- M. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Agustiningsih, N., Yael, E., Prayoga, A., & Arya, A. (2019). Stress kerja di blablabla. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 7(1), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>