

PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PALANGKARAYA

Syifa Zaesya⁽¹⁾, Nisa Lestari⁽²⁾, Syaira Azzahra⁽³⁾

¹²³Jurusan Sosiologi, Universitas Palangka Raya, Kota Palangka Raya
e-mail: syifazaesya@gmail.com

ABSTRACT

The phenomenon of academic stress at Palangka Raya University (UPR) has become a collective reality driven by the high demands of the curriculum, accumulating academic assignments, and pressure to achieve competitive grade point averages. This study focuses on analyzing the effect of academic stress on the subjective well-being of students at Palangka Raya University, considering the growing urgency of mental health issues within the increasingly dynamic higher education environment. In this study, the academic stress variable is based on the theory proposed by Gadzella and Masten (2005). According to this theory, academic stress consists of five dimensions: personal inadequacy, fear of failure, interpersonal difficulties with teachers, teacher-pupil relationship/teaching methodology, dan inadequate study facilities. Meanwhile, the subjective well-being variable refers to the concept of subjective well-being, which comprises two main components: the cognitive component and the affective component. The purpose of this study is to describe the conditions of academic stress and students' subjective well-being based on data obtained from respondents, without implementing any treatment or experimental intervention. Data were collected through the distribution of questionnaires containing statements related to academic stress and subjective well-being. The results indicate that academic stress significantly affects students' subjective well-being. The higher the levels of anxiety, academic pressure, and workload experienced by students, the greater the likelihood of experiencing feelings of distress, worry, and reduced comfort in managing their academic lives. These findings are consistent with the theory of Gadzella and Masten (2005), which explains that academic stress arises when educational demands are perceived as exceeding an individual's ability to cope with them.

Keywords : : *Academic Stress, Subjective Well-Being, University Students, University of Palangka Raya.*

ABSTRAK

Fenomena stres akademik di Universitas Palangka Raya (UPR) saat ini telah menjadi realitas kolektif yang dipicu oleh tingginya tuntutan kurikulum, beban tugas yang menumpuk, serta tekanan untuk mencapai standar indeks prestasi yang kompetitif. Penelitian ini berfokus pada analisis pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Universitas Palangkaraya, mengingat urgensi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi yang kian dinamis. Dalam penelitian ini, variabel stres akademik menggunakan teori yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten (2005). Menurut teori tersebut, stres akademik terdiri atas lima dimensi, yaitu *personal inadequacy, fear of failure, interpersonal difficulties with teachers, teacher-pupil relationship/teaching methodology*, dan *inadequate study facilities*. Sementara itu, variabel kesejahteraan subjektif mengacu pada konsep *subjective well-being* yang terdiri atas dua komponen utama, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Tujuan penelitian

ini adalah menggambarkan atau mendeskripsikan kondisi stres akademik dan kesejahteraan subjektif mahasiswa berdasarkan data yang diperoleh dari responden, tanpa melakukan perlakuan atau eksperimen. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang berisi pernyataan mengenai stres akademik dan kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kecemasan, tekanan akademik, dan beban tugas yang dirasakan mahasiswa, maka semakin besar kemungkinan munculnya perasaan tertekan, khawatir, dan berkurangnya kenyamanan dalam menjalani kehidupan akademik. Kondisi ini sejalan dengan teori (Gadzella and Masten 2005) yang menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika tuntutan pendidikan dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya.

Kata kunci : Stres Akademik, Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa, Universitas Palangka Raya

1. Pendahuluan

Stres adalah ketegangan emosional atau fisik yang dapat berasal dari setiap peristiwa atau pikiran yang membuat seseorang merasa frustrasi, marah, atau gugup (Wilujeng et al. 2023). Saat ini lebih dari 450 juta penduduk dunia hidup dengan gangguan jiwa. Prevalensi gangguan mental pada populasi penduduk dunia menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2000 memperoleh data gangguan mental sebesar 12%, tahun 2001 meningkat menjadi 13%. Tahun 2002 hasil survei menunjukkan bahwa 154 juta orang secara global mengalami depresi dan 25 juta orang menderita skizofrenia, 15 juta orang berada di bawah pengaruh penyalahgunaan zat terlarang, 50 juta orang menderita *epilepsy* dan sekitar 877.000 orang meninggal karena bunuh diri tiap tahunnya. Diprediksikan pada tahun 2015 menjadi 15%, dan pada negara-negara berkembang prevalensinya lebih tinggi (Putri et al. 2015). Stres akademik disebabkan oleh *academic stres*. *Academic stres* yaitu stres yang berpangkal dari pembelajaran atau hal yang berkaitan dengan pembelajaran yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, serta keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Khaira 2023).

Fenomena stres akademik di Universitas Palangkaraya (UPR) saat ini telah menjadi realitas kolektif yang dipicu oleh tingginya tuntutan kurikulum, beban tugas yang menumpuk, serta tekanan untuk mencapai standar indeks prestasi yang kompetitif. Mahasiswa sering kali terjebak dalam kondisi tekanan mental yang berat karena ketidakmampuan menyeimbangkan antara ekspektasi akademik dan kapasitas diri, yang secara langsung menggerus tingkat kesejahteraan subjektif mereka baik dari aspek kepuasan hidup maupun keseimbangan emosi positif. Studi literatur menunjukkan bahwa stres akademik yang berkepanjangan tidak hanya menurunkan motivasi belajar, tetapi juga memicu kecemasan dan ketidakpuasan terhadap kehidupan kampus. Di lingkungan UPR, fenomena ini diperparah oleh dinamika transisi akademik dan faktor lingkungan lokal yang memaksa mahasiswa untuk beradaptasi lebih cepat, sehingga tanpa strategi koping yang efektif, stres tersebut secara signifikan berkontribusi pada rendahnya kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama masa studi (Barseli and Ifdil 2017).

Kondisi ini menegaskan bahwa stres belajar bukan hanya persoalan personal, melainkan juga refleksi dari sistem pendidikan yang belum sepenuhnya memperhatikan keseimbangan antara

beban akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Di Kalimantan Tengah, termasuk di Universitas Palangka Raya, fenomena serupa juga terlihat melalui laporan dosen dan konselor kampus yang mencatat meningkatnya keluhan mahasiswa terkait kelelahan emosional, kecemasan berlebih, dan kesulitan manajemen waktu selama menjalani proses

pembelajaran (Sukmaputra et al. 2025). Masalah kesehatan mental mahasiswa semakin mengkhawatirkan, khususnya di tingkat perguruan tinggi, sebagaimana ditunjukkan oleh meningkatnya kasus stres akademik, kecemasan, *burnout*, dan bahkan bunuh diri (Aprilita et al. 2025). Stres akademik menjadi salah satu permasalahan umum dialami mahasiswa dan memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur. Tingginya tuntutan akademik, seperti beban tugas, tekanan ujian, penyusunan skripsi, serta ekspektasi dari lingkungan akademik, menjadi sumber utama stres yang berdampak pada terganggunya pola dan kualitas tidur mahasiswa (Gunawan et al. 2026). Stres akademik merupakan respon tubuh ketika adanya suatu stresor yang didapatkan oleh adanya tuntutan akademik yang mengharuskan seorang mahasiswa untuk mampu memenuhi setiap tugas dan kewajibannya sebagai mahasiswa. Persentase stres akademik secara global sebesar 38 - 71%, di Asia sebesar 39,6 - 61,3%, dan di Indonesia sebesar 36,7 - 71,6% Stres akademik didominasi oleh mahasiswa kedokteran jika dibandingkan dengan populasi umum lainnya (Etwiory 2023). Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa meliputi situasi yang monoton, kebisingan, beban tugas yang terlalu banyak, diacuhkan oleh dosen, kehilangan kesempatan dalam berprestasi, aturan yang menekan, dan tenggat waktu tugas perkuliahan (Putri 2024). Stres dapat didefinisikan sebagai kondisi atau perasaan yang dialami ketika ekspektasi pada seseorang melebihi

kemampuan yang dimiliki (Sondakh and Theresa 2020).

Studi-studi terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa stres akademik merupakan faktor determinan yang secara signifikan menggerus kesejahteraan subjektif mahasiswa, sebagaimana dibuktikan oleh (Aditya and Suhesty 2025) yang menemukan korelasi negatif kuat antara tekanan beban kuliah dengan kepuasan hidup. Selain itu, landasan teoretis dari (Barseli and Ifdil 2017) menjelaskan bahwa mekanisme stres ini berakar dari ketidakmampuan mahasiswa dalam memproses tuntutan kurikulum, sementara studi (Aprilita et al. 2025) di FEB UPR menekankan bahwa rendahnya kesejahteraan subjektif tersebut dapat dimitigasi melalui peningkatan resiliensi dan manajemen stres yang efektif. Secara kolektif, literatur ini menegaskan bahwa fenomena stres akademik di UPR memerlukan perhatian serius karena pengaruhnya yang luas mulai dari 43% hingga 73% terhadap stabilitas emosional dan kebahagiaan mahasiswa selama menempuh pendidikan tinggi.

Dalam penelitian ini, variabel stres akademik menggunakan teori yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten (2005). Menurut teori tersebut, stres akademik terdiri atas lima dimensi, yaitu *personal inadequacy*, *fear of failure*, *interpersonal difficulties with teachers*, *teacher-pupil relationship/teaching methodology*, dan *inadequate study facilities*. Kelima dimensi tersebut digunakan untuk menggambarkan berbagai sumber tekanan akademik yang dialami mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan. Sementara itu, variabel kesejahteraan subjektif mengacu pada konsep *subjective well-being* yang terdiri atas dua komponen utama, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif berkaitan dengan penilaian individu terhadap kehidupannya, sedangkan komponen afektif berkaitan dengan pengalaman emosi positif maupun

negatif yang dirasakan individu dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini berfokus pada analisis pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Universitas Palangkaraya, mengingat urgensi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi yang kian dinamis. Topik ini menarik untuk diteliti karena stres akademik, yang bersumber dari tuntutan tugas dan tekanan prestasi, merupakan faktor determinan yang dapat mendegradasi kepuasan hidup serta keseimbangan emosi mahasiswa, terlebih

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Karena tujuan penelitian ini adalah menggambarkan atau mendeskripsikan kondisi stres akademik dan kesejahteraan subjektif mahasiswa berdasarkan data yang diperoleh dari responden, tanpa melakukan perlakuan atau eksperimen. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Universitas Palangka Raya dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga setiap mahasiswa memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang berisi pernyataan mengenai stres akademik dan kesejahteraan subjektif. Variabel stres akademik mengacu pada teori (Gadzella and Masten 2005) yang terdiri atas lima dimensi, yaitu *personal inadequacy*, *fear of failure*, *interpersonal difficulties with teachers*, *teacher-pupil relationship/teaching methodology*, dan *inadequate study facilities*. Sementara itu, variabel kesejahteraan subjektif terdiri atas komponen kognitif dan afektif.

Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan analisis univariat. Analisis ini digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan

dalam konteks lokal Universitas Palangkaraya yang memiliki karakteristik lingkungan sosial dan akademik yang unik. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat stres mahasiswa secara empiris, menganalisis sejauh mana tekanan tersebut menurunkan derajat kesejahteraan mereka, serta memberikan landasan data bagi pihak universitas dalam merancang strategi intervensi psikologis yang tepat untuk mendukung kualitas hidup mahasiswa (Gadzella and Masten 2005).

persentase jawaban responden pada setiap indikator penelitian sehingga dapat memberikan gambaran mengenai tingkat stres akademik dan kesejahteraan subjektif mahasiswa Universitas Palangka Raya.

3. Hasil dan Pembahasan

Stres Akademik Di Kalangan Mahasiswa Universitas Palangka Raya

Berdasarkan data penelitian responden terbagi beberapa usia, yaitu dapat dijelaskan bahwa mayoritas responden pada usia 21 tahun, yaitu sebanyak 33,3%, responden berusia 19 tahun berjumlah 23,3%, diikuti usia 20 tahun sebanyak 20,0%, responden yang berusia 22 tahun memiliki persentase 13,3%, sedangkan jumlah responden paling sedikit berada pada usia 18 tahun, yaitu 10,0%.

Pada Dimensi *Personal Inadequacy* pertanyaan “Saya Merasa Cemas Saat Menghadapi Ujian” sebanyak 66,7% responden menyatakan setuju, selanjutnya, sebesar 26,7% responden yang menyatakan tidak setuju sedangkan 6,7% responden menyatakan sangat setuju. Berdasarkan data dari temuan penelitian, mengenai pertanyaan “Saya Sering Merasa Materi Perkuliahan Di Kampus Terlalu Sulit Untuk Saya Pahami”, diketahui bahwa responden yang menyatakan setuju sebesar 46,7%, sementara responden yang menyatakan tidak setuju juga sebesar 46,7%. Selain itu, terdapat 6,7% responden

yang menyatakan sangat tidak setuju. Tidak terdapat responden yang memilih kategori setuju maupun sangat setuju dalam jumlah yang lebih dominan dibanding kategori lainnya. Berdasarkan dari data, mengenai pertanyaan "Saya Merasa Tertekan Menjelang Ujian", diketahui bahwa sebesar 46,7% responden menyatakan setuju, dan sebesar 36,7% responden menyatakan tidak setuju, 10,0% menyatakan sangat setuju, dan 6,7% menyatakan sangat tidak setuju. Sementara dari data, mengenai pertanyaan "Saya Sulit Berkonsentrasi Saat Mengerjakan Ujian", diketahui bahwa 50,0% responden menyatakan setuju, 46,7% menyatakan tidak setuju, dan 3,3% menyatakan sangat tidak setuju. Tidak terdapat responden yang memilih kategori sangat setuju. Dan mengenai pertanyaan "Saya Merasa Sulit Untuk Mempertahankan Fokus Saat Belajar di Kelas", diperoleh hasil bahwa responden yang setuju dan tidak setuju memiliki persentase yang sama, yaitu masing-masing persentasenya sebanyak 46,7%. Sementara itu, hanya 6,7% responden yang sangat tidak setuju terhadap pernyataan tersebut. Berdasarkan data, mengenai pertanyaan "Saya Merasa Beban Tugas Akhir Nanti Akan Terlalu Berat Untuk Saya Selesaikan", diketahui bahwa sebagian besar responden menyatakan setuju sebesar 63,3%, sebanyak 30,0% responden menyatakan tidak setuju terhadap pernyataan tersebut. Sementara itu, responden yang memilih sangat tidak setuju dan sangat setuju masing-masing sebesar 3,3%.

Pada dimensi *Fear of Failure* mengenai pertanyaan "Saya Khawatir Terhadap Hasil Ujian Yang Saya Peroleh", diketahui bahwa sebagian besar responden menyatakan setuju sebesar 70,0%. Selanjutnya, sebanyak 16,7% responden menyatakan sangat setuju, sedangkan 13,3% responden menyatakan tidak setuju. Tidak terdapat responden yang memilih kategori sangat tidak setuju. Berdasarkan data, mengenai pertanyaan "Saya

Menghindari Tantangan Karena Takut Gagal", sebagian besar responden menyatakan tidak setuju sebesar 60,0%. Selanjutnya, 16,7% responden menyatakan sangat tidak setuju, 20,0% responden menyatakan setuju, dan 3,3% responden menyatakan sangat setuju. Sementara mengenai pertanyaan "Saya Merasa Cemas Saat Menghadapi Tugas Kuliah", diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tidak setuju sebesar 50,0%. Sementara itu, 46,7% responden menyatakan setuju, dan 3,3% responden yang sangat setuju bahwa mereka merasa cemas saat menghadapi tugas kuliah. Berdasarkan data, mengenai pertanyaan "Saya Kehilangan Motivasi Setelah Mengalami Kegagalan Akademik", diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden tidak setuju dengan persentase 50,0%. Selanjutnya, 40,0% responden menyatakan setuju, 6,7% menyatakan sangat tidak setuju, dan 3,3% menyatakan sangat setuju. Dan mengenai pertanyaan "Saya Merasa Terbebani Dengan Tugas Yang Menumpuk", diperoleh hasil bahwa 60,0% responden setuju, 13,3% sangat setuju, 23,3% tidak setuju, dan 3,3% sangat tidak setuju.

Sementara *Interpersonal Difficulties with Teachers* pada pertanyaan "Saya Mengalami Kesulitan Berkomunikasi Dengan Dosen", diperoleh hasil bahwa 50,0% responden tidak setuju, 36,7% setuju, 10,0% sangat tidak setuju, dan 3,3% sangat setuju. Berdasarkan data, mengenai pernyataan "Saya Merasa Kurang Memiliki Hubungan Yang Baik Dengan Dosen", diperoleh hasil bahwa 80,0% responden tidak setuju, 10,0% setuju, dan 10,0% sangat tidak setuju. Sementara itu berdasarkan data, mengenai pertanyaan "Saya Takut Terhadap Penilaian Dari Dosen", diperoleh hasil bahwa 60,0% responden setuju, 10,0% sangat setuju, 23,3% tidak setuju, dan 6,7% sangat tidak setuju. Diketahui bahwa sebagian besar responden menyatakan tidak setuju terhadap pertanyaan "Saya

Takut Terhadap Kritik Dari Dosen" dengan hasil responden sebesar 46,7%. Selanjutnya, 43,3% responden menyatakan setuju, 6,7% responden menyatakan sangat tidak setuju, dan hanya 3,3% responden yang sangat setuju. Mayoritas responden menyatakan tidak setuju terhadap pertanyaan "Saya pernah mengalami konflik dengan dosen" dengan persentase sebesar 66,7%. Sebanyak 20,0% responden menyatakan sangat tidak setuju, sedangkan 13,3% responden menyatakan setuju. Dan tidak terdapat responden yang menyatakan sangat setuju. Sebagian besar responden menyatakan tidak setuju terhadap pertanyaan "Saya pernah mengalami ketegangan dengan dosen" dengan persentase sebesar 46,7%. Sementara itu, 40,0% responden menyatakan setuju, dan 13,3% responden menyatakan sangat tidak setuju. Dan tidak terdapat responden yang menyatakan sangat setuju. Berdasarkan data sebagian besar responden menyatakan setuju pada pernyataan "Saya Merasa Komunikasi Saya Dengan Dosen Masih Perlu Ditingkatkan" yaitu sebesar 73,3%. Selain itu, 20,0% responden menyatakan sangat setuju. Sementara itu, hanya 3,3% responden yang tidak setuju dan 3,3% yang sangat tidak setuju. Berdasarkan data, sebagian besar responden menyatakan setuju pertanyaan "Saya Berharap Mendapatkan Lebih Banyak Dukungan Dari Dosen Dalam Perkuliahan" yaitu sebesar 66,7%. Selain itu, 30,0% responden menyatakan sangat setuju, sedangkan hanya 3,3% yang menyatakan tidak setuju.

Pada Dimensi *Teacher Pupil Relationship/Teaching Methodology* sebanyak 50,0% responden menyatakan tidak setuju bahwa "Mereka Memiliki Kedekatan Dengan Dosen". Sebanyak 46,7% responden menyatakan setuju, dan hanya 3,3% yang menyatakan sangat setuju. Tidak terdapat responden yang menyatakan sangat tidak setuju. Berdasarkan data, sebagian besar responden menyatakan setuju 63,3% pada

pertanyaan "Mereka Memiliki Kepercayaan Terhadap Dosen". Sebanyak 10,0% sangat setuju, sementara 23,3% tidak setuju dan 3,3% sangat tidak setuju. Mayoritas responden menyatakan setuju bahwa mereka jarang mengalami kesalahpahaman dengan dosen, yaitu sebesar 63,3%. Selanjutnya, 3,3% responden menyatakan sangat setuju. Sementara itu, terdapat 23,3% responden yang tidak setuju dan 10,0% responden yang sangat tidak setuju terhadap pernyataan tersebut. Mayoritas responden menyatakan setuju pada pertanyaan "Saya Jarang Mengalami Kesalahpahaman dengan Dosen" sebanyak 63,3% responden. Selanjutnya, 3,3% responden menyatakan sangat setuju. Sementara itu, terdapat 23,3% responden yang tidak setuju dan 10,0% responden yang sangat tidak setuju terhadap pertanyaan tersebut. Berdasarkan data pada pertanyaan "Saya Merasa Mudah Berkonsultasi Dengan Dosen" mayoritas responden juga menyatakan setuju 70,0% responden. Sebanyak 6,7% responden sangat setuju, sedangkan 20,0% responden tidak setuju dan 3,3% responden sangat tidak setuju. Sebagian besar responden setuju 70,0% pada pernyataan "Gangguan Teknis Saat Belajar Menghambat Proses Pembelajaran". Sebanyak 10,0% sangat setuju, sementara 16,7% tidak setuju dan 3,3% sangat tidak setuju. Ini berarti gangguan teknis menjadi faktor yang cukup signifikan dalam menghambat proses belajar mahasiswa.

Terakhir pada dimensi *Inadequate Study Facilities*, sebagian besar responden menyatakan setuju pada pertanyaan "Saya Merasa Ruang Belajar Yang Tersedia Kurang Nyaman". Hal ini terlihat dari persentase responden yang setuju sebesar 53,3% dan sangat setuju sebesar 13,3%, sehingga total responden yang memiliki persepsi negatif terhadap kenyamanan ruang belajar mencapai 66,6%. Sementara itu, responden yang tidak setuju sebesar 30,0% dan sangat tidak setuju sebesar

3,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa kenyamanan ruang belajar masih menjadi kendala yang dirasakan oleh sebagian besar responden dan berpotensi memengaruhi konsentrasi serta efektivitas proses belajar. Dan pada pertanyaan “Saya Mengalami Keterbatasan Sumber Belajar” mayoritas responden mengakui adanya keterbatasan akses terhadap buku sebagai sumber belajar. Sebanyak 50,0% responden setuju dan tidak terdapat responden yang sangat setuju, sehingga total responden yang merasakan keterbatasan akses buku mencapai 50,0%. Di sisi lain, 40,0% responden tidak setuju dan 10,0% sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa akses terhadap buku masih menjadi permasalahan yang cukup dirasakan oleh sebagian responden, meskipun terdapat kelompok responden yang menilai akses buku sudah cukup memadai. Pada pertanyaan “Koneksi Internet yang Buruk Mengganggu Kegiatan Belajar” sebagian besar responden menyatakan bahwa koneksi internet yang buruk mengganggu kegiatan belajar mereka. Hal ini ditunjukkan oleh 60,0% responden yang setuju dan 10,0% yang sangat setuju, sehingga total 70,0% responden menganggap kualitas internet menjadi hambatan dalam proses pembelajaran. Sementara itu, 20,0% responden tidak setuju dan 10,0% sangat tidak setuju. Pada pertanyaan “Fasilitas Perpustakaan Kurang Lengkap untuk Menunjang Pembelajaran” sebagian besar responden menyatakan tidak setuju bahwa fasilitas perpustakaan kurang lengkap untuk menunjang pembelajaran, yaitu sebesar 60% responden. Selain itu, 3,3% responden menyatakan sangat tidak setuju, sedangkan 36,7% responden menyatakan setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menilai fasilitas perpustakaan yang tersedia sudah cukup memadai untuk mendukung proses pembelajaran. Namun demikian, masih terdapat sebagian responden yang merasa fasilitas perpustakaan perlu ditingkatkan

agar dapat lebih optimal dalam menunjang kegiatan belajar.

Tingkat Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Di Universitas Palangka Raya

Pada dimensi Komponen Kognitif pertanyaan “Memiliki Keyakinan Terhadap Kemampuan Diri Saya”, mayoritas responden memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Hal ini terlihat dari 60% responden yang menyatakan setuju dan 23,3% yang sangat setuju. Sementara itu, hanya 16,7% responden yang menyatakan tidak setuju. Sementara berdasarkan temuan penelitian sebagian besar responden menyatakan setuju pada pertanyaan “Mereka Masih Dapat Berpikir Dengan Baik Dalam Menghadapi Masalah”, yaitu sebesar 73,3%. Selanjutnya, 20,0% responden menyatakan sangat setuju, sedangkan 6,7% responden menyatakan tidak setuju. Pada pertanyaan “Saya Masih Menalar Dengan Baik Dalam Menghadapi Masalah” mayoritas responden menyatakan setuju bahwa mereka masih mampu menalar dengan baik dalam menghadapi masalah, yaitu sebesar 66,7%. Sebanyak 26,7% responden menyatakan sangat setuju, sedangkan 6,7% responden menyatakan tidak setuju. Berdasarkan pertanyaan “Saya Dapat Memahami Informasi yang Diberikan Dalam Perkuliahan Dengan Baik”, menyatakan bahwa sebagian besar responden setuju bahwa mereka dapat memahami informasi yang diberikan dalam perkuliahan dengan baik, yaitu sebesar 70,0% responden. Sebanyak 16,7% responden menyatakan sangat setuju, 10,0% responden menyatakan tidak setuju, dan 3,3% responden menyatakan sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mampu menerima dan memahami materi perkuliahan dengan baik, meskipun masih terdapat sebagian kecil responden yang mengalami kesulitan dalam memahami informasi yang disampaikan selama proses pembelajaran.

Lalu pada pertanyaan “Saya Mampu Melakukan Penilaian Terhadap Diri Sendiri Secara Positif”, sebagian besar responden menyatakan setuju bahwa mereka mampu melakukan penilaian terhadap diri sendiri secara positif, yaitu sebesar 70,0% responden. Selanjutnya, 23,3% responden menyatakan sangat setuju, sedangkan hanya 6,7% responden yang menyatakan tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam menilai diri sendiri secara positif. Pada pertanyaan “ Saya Mampu Melakukan Evaluasi Terhadap Diri Sendiri Secara Positif” sebagian besar responden menyatakan setuju bahwa mereka mampu melakukan evaluasi terhadap diri sendiri secara positif dengan persentase 63,3% responden. Sebanyak 23,3% responden menyatakan sangat setuju, sementara 10,0% responden menyatakan tidak setuju dan 3,3% responden menyatakan sangat tidak setuju. Dan terakhir pada pertanyaan “ Saya Mampu Mengambil Keputusan dengan Baik dalam Kehidupan Akademik” mayoritas responden menyatakan setuju bahwa mereka mampu mengambil keputusan dengan baik dalam kehidupan akademik, yaitu sebesar 70,0% responden. Selain itu, 16,7% responden menyatakan sangat setuju, sedangkan 13,3% responden menyatakan tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengambil keputusan terkait kegiatan akademik.

Pada dimensi Komponen Kognitif pada hasil temuan penelitian pertanyaan “Saya Merasa Beban Tugas Kuliah di Universitas Palangka Raya Akhir-Akhir Ini Terlalu Banyak” sebagian besar responden menyatakan setuju bahwa beban tugas kuliah di Universitas Palangka Raya akhir-akhir ini terlalu banyak, yaitu sebesar 60,0% responden. Sebanyak 10,0% responden menyatakan sangat setuju, sedangkan 26,7% responden tidak setuju dan 3,3% responden sangat tidak setuju.

Pada pertanyaan “Jadwal Kuliah yang Berdekatan Membuat Saya Merasa Cemas” mayoritas responden menyatakan setuju bahwa jadwal kuliah yang berdekatan membuat mereka merasa cemas, yaitu sebesar 60,0% responden. Sebanyak 33,3% responden menyatakan tidak setuju, sementara 3,3% responden sangat setuju dan 3,3% responden sangat tidak setuju. Sementara itu, pada pertanyaan “Tenggat Waktu (Deadline) Tugas yang Berdekatan Membuat Saya Merasa Cemas” sebagian besar responden menyatakan setuju bahwa tenggat waktu (deadline) tugas yang berdekatan membuat mereka merasa cemas, yaitu sebesar 63,3% responden. Selain itu, 16,7% responden menyatakan sangat setuju, sedangkan 20,0% responden tidak setuju. Tidak terdapat responden yang menyatakan sangat tidak setuju. Lalu pada pertanyaan “Saya Sering Merasa Gugup Saat Harus Menghadapi Ujian di Kelas” mayoritas responden menyatakan setuju bahwa mereka sering merasa gugup saat harus menghadapi ujian di kelas, yaitu sebesar 63,3% responden. Sementara itu, 26,7% responden menyatakan tidak setuju, dan 10,0% responden menyatakan sangat setuju. Pada pertanyaan “Saya Sering Merasa Gugup Saat Harus Menghadapi Presentasi di Kelas” sebanyak 50,0% responden menyatakan setuju bahwa mereka sering merasa gugup saat harus melakukan presentasi di kelas. Sebanyak 40,0% responden menyatakan tidak setuju, 6,7% responden menyatakan sangat setuju, dan 3,3% responden menyatakan sangat tidak setuju. Dan pada pertanyaan “Tuntutan untuk Mendapatkan Nilai (IPK) yang Tinggi Membuat Tertekan” menjelaskan bahwa sebanyak 46,7% responden menyatakan setuju bahwa tuntutan untuk memperoleh IPK yang tinggi membuat mereka merasa tertekan. Selain itu, 6,7% responden menyatakan sangat setuju, sehingga total responden yang merasakan tekanan mencapai 53,4%. Sementara itu, 40,0% responden

menyatakan tidak setuju dan 6,7% responden menyatakan sangat tidak setuju. Terakhir pada pertanyaan “Saya merasa kesulitan membagi waktu antara kegiatan kuliah dan waktu untuk beristirahat”, mayoritas responden memilih Setuju dengan persentase 56,7%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara aktivitas perkuliahan dan waktu istirahat. Selanjutnya, sebanyak 30,0% responden menyatakan Tidak Setuju, yang berarti mereka merasa mampu mengelola waktu dengan baik sehingga tidak mengalami kesulitan yang berarti. Sementara itu, 10,0% responden memilih Sangat Tidak Setuju, menunjukkan bahwa mereka sama sekali tidak merasakan kendala dalam membagi waktu antara kuliah dan istirahat. Di sisi lain, hanya 3,3% responden yang memilih Sangat Setuju, yang mengindikasikan bahwa sebagian kecil mahasiswa merasakan kesulitan yang sangat tinggi dalam mengatur waktu tersebut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Palangka Raya tergolong cukup tinggi. Hal ini terlihat dari 66,7% mahasiswa yang menyatakan cemas saat menghadapi ujian, 46,7% merasa tertekan menjelang ujian, 50,0% mengalami kesulitan berkonsentrasi saat mengerjakan ujian, dan 63,3% merasa beban tugas akhir akan terlalu berat untuk diselesaikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tuntutan akademik masih menjadi sumber utama stres pada mahasiswa. Kondisi ini sejalan dengan teori (Gadzella and Masten 2005) yang menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika tuntutan pendidikan dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya.

Pada dimensi *fear of failure*, sebanyak 70,0% mahasiswa mengaku khawatir terhadap hasil ujian yang

diperoleh dan 60,0% merasa terbebani oleh tugas yang menumpuk. Persentase tersebut menunjukkan bahwa tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang baik masih menjadi faktor dominan penyebab stres akademik. Hasil ini mendukung pendapat (Barseli and Ifdil 2017) yang menyatakan bahwa tuntutan nilai, banyaknya tugas, dan keterbatasan waktu penyelesaian tugas merupakan faktor yang dapat meningkatkan stres akademik mahasiswa.

Pada dimensi hubungan *interpersonal* dengan dosen, sebanyak 50,0% mahasiswa menyatakan tidak mengalami kesulitan berkomunikasi dengan dosen, 80,0% tidak merasa memiliki hubungan yang buruk dengan dosen, dan 66,7% tidak pernah mengalami konflik dengan dosen. Namun demikian, 73,3% mahasiswa merasa komunikasi dengan dosen masih perlu ditingkatkan dan 66,7% berharap memperoleh dukungan akademik yang lebih besar dari dosen. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan mahasiswa dengan dosen secara umum sudah baik, tetapi masih diperlukan peningkatan kualitas komunikasi dan pendampingan akademik.

Pada dimensi fasilitas belajar, 53,3% mahasiswa menilai ruang belajar kurang nyaman, 50,0% mengalami keterbatasan akses buku, dan 60,0% merasa koneksi internet yang buruk mengganggu proses belajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa faktor lingkungan belajar juga berkontribusi terhadap munculnya stres akademik. Ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai dapat membantu mahasiswa menjalani proses pembelajaran dengan lebih optimal sehingga mengurangi tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa.

Sementara itu, kesejahteraan subjektif mahasiswa Universitas Palangka Raya secara umum tergolong baik. Pada aspek kognitif, sebanyak 60,0% mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan

dirinya, 73,3% mampu berpikir dengan baik dalam menghadapi masalah, 66,7% mampu menalar dengan baik, 70,0% dapat memahami informasi perkuliahan dengan baik, dan 63,3% mampu melakukan evaluasi diri secara positif. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya dan kehidupannya meskipun menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Namun, pada aspek afektif masih ditemukan adanya emosi negatif yang cukup tinggi. Sebanyak 60,0% mahasiswa merasa beban tugas kuliah terlalu banyak, 60,0% merasa cemas terhadap jadwal kuliah yang berdekatan, 63,3% merasa cemas terhadap tenggat waktu tugas, 63,0% merasa gugup saat menghadapi ujian, 46,7% merasa tertekan oleh tuntutan IPK yang tinggi, dan 56,7% mengalami kesulitan membagi waktu antara kuliah dan istirahat. Hal ini menunjukkan bahwa

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa Universitas Palangka Raya mengalami tingkat stres akademik yang cukup tinggi, terutama yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi ujian, kekhawatiran terhadap hasil akademik, beban tugas yang menumpuk, serta keterbatasan fasilitas belajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan akademik masih menjadi sumber utama tekanan yang dialami mahasiswa selama menjalani perkuliahan.

Di sisi lain, tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa tergolong cukup baik, terutama pada aspek kognitif. Namun, pada aspek afektif masih ditemukan berbagai emosi negatif seperti cemas, gugup, dan tertekan akibat tuntutan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa, sehingga diperlukan upaya pengelolaan stres yang lebih baik untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa

meskipun mahasiswa memiliki kesejahteraan kognitif yang baik, tekanan akademik tetap memengaruhi kondisi emosional mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kecemasan, tekanan akademik, dan beban tugas yang dirasakan mahasiswa, maka semakin besar kemungkinan munculnya perasaan tertekan, khawatir, dan berkurangnya kenyamanan dalam menjalani kehidupan akademik. Temuan ini mendukung penelitian (Aditya and Suhesty 2025) serta (Manullang and Ambarita 2024) yang menyatakan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

during the process of education at Palangka Raya University.

Daftar Pustaka

- Aditya, Muhammad Rizky, and Aulia Suhesty. 2025. "Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Di Tinjau Dari Dukungan Sosial Dan Stres Akademik." 8:120–29.
- Aprilita, Nurlia Eka Damayanti, and Dhina Sri Widyaningsih. 2025. "Manajemen Stres Akademik Untuk Penguatan Resiliensi Mahasiswa FEB Universitas Palangka Raya." 5(4):2611–23.
- Barseli, Mufadhal, and Ifdil Ifdil. 2017. "Konsep Stres Akademik Siswa." (2005):143–48.
- Etwiory, Welabston. 2023. "Hubungan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Tahun 2023."
- Fadilla, Sakia Eka. 2023. "HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING

- PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU.”
- Gadzella, Bernadette M., and William G. Masten. 2005. “An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory.” 1(1):1–10.
- Ghania, Syafira, and Unika Prihatsanti. 2025. “FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI INDONESIA : STUDI LITERATUR.” 14:265–73.
- Gunawan, Muhammad Yusuf, Naya Naisyia Sahda Aulia, Adystia Milkyna puteri Gicela, and Sri Mulyeni. 2026. “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Pola Tidur Mahasiswa.” 4(November 2025).
- Khaira, Wanty. 2023. “Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja.” 5:123–35.
- Manullang, Tanasya Gabriella, and Togi Fitri Ambarita. 2024. “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas HKBP Nommensen Medan.” 5(3):718–30.
- Prof. Dr Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama. 2015. “KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA (PENGETAHUAN , DAN KETERBUKAAN MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL).” 2:252–58.
- Putri, Vani Meliyana. 2024. “Hubungan Tingkat Stres Akademis Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Menjalani Proses Pembelajaran Kuliah.”
- Sondakh, Joshua Sebastian Pratama, and Ria Maria Theresa. 2020. “Hubungan Stres Dengan Timbulnya Kecenderungan Gangguan Mental Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional ‘Veteran’ Jakarta.” (1):906–17.
- Sukmaputra, Roni Kurnia, Sanjayanto Nugroho, and Rian Sidiq Prakoso. 2025. “Pengaruh Beban Tugas Akademik Dan Kecemasan Terhadap Stres Belajar Mahasiswa Manajemen Universitas PalangkaRaya.” 4(3):1534–44.
- Wahyuni, Sri, Ribut Wahyu Eryanti, and Atok Miftachul Hudha. 2023. “Subjective Well Being Mahasiswa Penyandang Disabilitas.” 7:11655–65.
- Wilujeng, Catur Saptaning, Intan Yusuf Habibie, and Agustiana Dwi Indah. 2023. “Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Kategori Stres Pada Remaja Di SMP Brawijaya Smart School.” 3(1):6–11.